

МЕЖРЕГИОНАЛЬНАЯ АКАДЕМИЯ УПРАВЛЕНИЯ ПЕРСОНАЛОМ  
КИРОВОГРАДСКИЙ ИНСТИТУТ ИМЕНИ СВЯТОГО НИКОЛАЯ

# МЕЖЛИЧНОСТНЫЕ СЕКРЕТЫ

Научно-популярное издание

Мы не претендуем на абсолютность данного научно-популярного издания. Мы высказываем свою точку зрения на многие, жизненно-важные вопросы, пытаемся раскрыть механизмы действия и найти самый оптимальный выход. Прежде, чем высказывать свои мысли, мы ознакомились с материалами других видных специалистов, выражаем им искреннюю благодарность за использованные материалы, подсказки в подготовке и составления данного издания. Мы заранее благодарим читателей за будущие критические замечания и выражаем уверенность в том, что всё учтем в следующем выпуске книги. Мы столько можем, сколько знаем.

*Авторы.*

Кировоград  
2010

ББК 88, 59  
УДК 159,98  
К – 26

**Кировоградский институт им. Святого Николая, МАУП**

Карпов В.Е., Карпов А.В.  
**К-26 МЕЖЛИЧНОСТНЫЕ СЕКРЕТЫ.** г. Кировоград. 2010. – \_\_\_\_ с.

Научно-популярное издание ( на рус. яз.).

Книга охватывает проблемы морально-психологических ориентиров усвоения личности, межличностных отношений на современном этапе с учетом конкретной специфики сексуально-половых отношений. Следует отметить, что сексуальная жизнь, является основной и жизненной силой, скрепляющей наши браки. Цель книги, скромно и откровенно, поговорить без пошлости о сексуальных вопросах, как со стороны мужчины, так и со стороны женщины с учетом глубокого психологического анализа брачных отношений. Рекомендовано студентам Вузов, средних учебных заведений, слушателям переподготовки и повышения квалификации педагогических кадров, руководителям различных подразделений и служб, массовому читателю.

Рецензент: **Рыжиков В.С.**, канд.пед.наук, доцент.

Руководитель: **Свирень Н.А.**, канд.тех.наук, профессор

Рекомендовано к изданию Ученым советом Кировоградского института им. Святого Николая, МАУП. Протокол № 3 от 12.11.09. г.

**Содержание**

Обращение	5
Предисловие	7
Часть первая	
<b>Женоненавистники и обольстители</b>	<b>11</b>
Объект исследования – человек	12
От общения – к любви и сексу	31
Мужчины – женоненавистники	38
Романтическое ослепление	49
Любовные страсти	50
Немного о зарождении любви	52
Обольстители	60
Процесс воздействия, внушения и обольщения	80
Противоречивые сигналы	83
Возбуждение тревоги и неудовлетворенности	86
Искусство внушения	88
Упрямство окружающих	90
Создавай соблазны	93
Великая сила – слова	95
Любовь, любовь – пьянящая любовь	100
Глаза – зеркало души	108
Три сокровенных женских потребностей	112
Семь мужских заблуждений	119
Семь заблуждений относительно женщин, свойственных мужчинам	120
Как выйти замуж	137
Знакомство и зависимость	152
Какую жену хочет мужчина	165
Умей поощрять и критиковать	173
Сделайте секс приятным	184
Научите его быть мужем	189
Часть вторая	
<b>Женские секреты</b>	<b>200</b>
Брак и здоровье	201
Пять секретов женского общения	203
В любви – мелочей нет	217
Десять основных мужских привычек	220
Темперамент и совместительство	245
Момент истины	265
Маленькие секреты мужчин	273
Магическая десятка	278
Кого выбирают мужчины	292
Большие мужские секреты	299
Признаки сексапильности женщины	310

Женские ошибки	321
Типы супругов	326
Угроза развода	333

**Часть третья****Сексуальные секреты 344**

Секс и женщины	345
Взгляды мужчин и женщин на секс	351
Сексуальные секреты женщин	361
Женщины любят, когда их соблазняют	368
Что женщины в сексе просто обожают	377
Женский оргазм	385
Шесть основных правил секса	389
Секс не цель, а средство	408
Три основных понятия любви	417
536 любовных толчков	423
Личностная гармония	431

## Часть четвертая

**Реальность, снадобья и гороскоп 438**

Украинская реальность	439
Магические дела	446
«Приворотные зелья»	452
Тайны души и тела человека	456
Уроки приворотов (для мужчин)	464
Астрологические знаки	471
Любовь и брак	486
Авторские размышления	492
Термины сексологии	503
Использованная литература	506

## Обращение

Работа является продолжением ранее изданных публикаций направленных на усовершенствования межличностных отношений, оценки профессиональной подготовки будущих специалистов в системе коммуникационных проблем межличностных взаимоотношений, а так же Человека и общества. Современные взаимоотношения мужчин и женщин - это своеобразная форма общественного бытия и сознания, с представлениями о добре и зле, любви и ненависти, принципов поведения и этики, норм и идеалов, сохранения и развития семьи и общества как целого организма.

С этически-моральной точки зрения, наша книга с одной стороны – простая и доступная, а с другой стороны – сложная и трудная для понимания. Все зависит от желания и понимания самого читателя. В книге масса примеров и отступлений, аналитически-обоснованной структуры личностных взаимоотношений как таковых и что мы имеем в действительности. Раскрыты пути и стремления для понимания друг-друга. Эти и другие вопросы были рассмотрены нашими рецензентами, и мы должны сказать, что их мнение не всегда совпадало с мнением авторов. Многие спорные вопросы, наши рецензенты оставили для высказывания любопытному читателю. В одном вопросе, рецензенты были единодушны: «Оценку данному изданию, может дать только читатель»!

Авторы книги с большим уважением относятся к мнению всех специалистов в данном направлении и выражают им огромную благодарность:

1). Руководителю проекта **Свиреню Николаю Александровичу**, академику Украинской технологической Академии и Международной Кадровой Академии, кандидату технических наук, профессору, отличнику образования Украины, заведующему кафедрой с\х машиностроения Кировоградского национального технического университета. Автору 220 научных работ, в том числе 1 учебника, 5 учебных пособий, 22 авторских свидетельств и патентов. Который имеет признанный авторитет в научно-педагогической среде. Неоднократно награждался государственными, общественными и международными наградами. Ведущему специалисту по национально-патриотическому воспитанию молодежи, генерал-лейтенанту казачтва.

2). Рецензенту книги: **Рыжикову Вадиму Степановичу**, кандидату педагогических наук, доценту. Заведующему кафедрой социальных и гуманитарных наук Кировоградского института МАУП. Академику Международной Академии проблем Человека в авиации и космонавтике. Основные направления научной деятельности связаны:

– с исследованиями в рамках докторской диссертации по проблемам интегративного процесса, подготовки специалистов особо сложных систем управления;

– с формированием личности подрастающего поколения, оценки уровня профессиональной подготовленности специалистов высших учебных заведений.

Является ведущим специалистом в области профессиональной педагогики.

Авторы представляют слово рецензенту Рыжикову В.С.: «Совершенно понятен интерес, который вызывает у наших читателей, появление каждой новой более или менее солидной книги, посвященной научному анализу и трактовке межличностных отношений. Этот интерес еще более возрастает, если авторы книги - наши современники и используют при анализе данной темы но-

вейшие достижения современной науки. А я с удовольствием представлю вам авторов книги «Межличностные секреты», знакомьтесь:

Знакомьтесь: **Карпов Валентин Евгеньевич**, офицер запаса ВС Украины, врач, психолог, экономист. Профессор: кафедры менеджмента Международной Кадровой Академии, кафедры психологии научно-производственного института современных технологий, кафедры социальных и гуманитарных наук Кировоградского института МАУП.

Член-корреспондент Международной Кадровой Академии и Международной Академии проблем Человека в авиации и космонавтике. Академик Международной Академии казачества. Почетный академик Академии истории и археологии.

Неоднократно награждался правительственными, международными и общественными наградами. Имеет большой опыт работы в военно-патриотическом воспитании молодежи, генерал-полковник казачества. Ведущий автор многих научно-популярных изданий и двух уникальных учебников по психологии и организационному менеджменту для студентов ВУЗов.

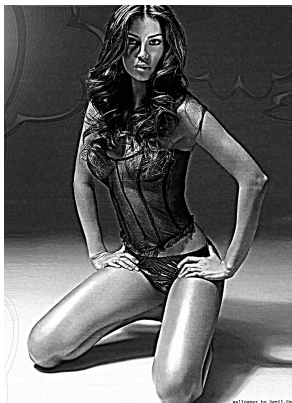
Основные научные интересы связаны с профессиональной и психологической безопасностью Человека, психофизиологической подготовкой специалистов, менеджментом аналитическо-информационной безопасностью предприятий с различной формой собственности. По данным направлениям является признанным авторитетом.

**Карпов Антон Валентинович**, инженер, экономист, ведущий специалист в области управления персоналом и экономики труда. Имеет ученую степень доктора философии по инженерной психологии. Основная деятельность направлена на методику усовершенствования управления производственными процессами, менеджментом безопасности, оценки профессиональных и психологических качеств подготовки молодых специалистов в системе коммуникационных проблем. Им теоретически обоснованы психолого-педагогические константы повышения профессиональной надежности подготовки современных специалистов с внедрением в жизнь 4-х блочной модели состоящая из: физического здоровья, моральной устойчивости, интеллектуальной подготовке и закрепление профессиональных качеств.

По данным направлениям имеет публикации и признанный авторитет.

Авторы книги обладают поразительной способностью всецело погружаться в любые области жизни, в которых воплощаются на практике самые ценные знания, переводя их в эффективную и общедоступную форму понимания. Разумеется, авторы книги не в состоянии ответить на многие вопросы. Отсутствие претензий на их новизну и оригинальность, избавляет читателя от необходимости делать большие критические экскурсы в другие источники взаимоотношения мужчин и женщин. Приятного вам время-провождения).

*Авторы.*



## Предисловие

Все кругом все время пытаются на нас воздействовать. Нас постоянно наставляют и учат, как следует поступать, что говорить и как делать. Но мы всякий раз отвергаем эти попытки, сопротивляемся доводам, встречаем аргументы в штывки, ищем виновного во всех наших бедах. Почему?

Разрешите спросить, Вы по своей натуре – Жертва? Преследователь? Спаситель? По какому жизненному сценарию Вы живете и действуете?

– Вы в своей семье – Ребенок? Родитель? Взрослый?

– Насколько Ваши отношения с другими личностями серьезны, или поверхностны? Насколько Вы действительно откровенны?

– Вы положительно влияете на людей, создавая у них хорошее настроение, или общение с Вами ос-

тавляет у них неприятный осадок?

– Вы в этой жизни Выигрывающий или Проигрывающий?

Как видите, простые вопросы, заставили вас задуматься. Когда Вам станет все понятно, Вы окажетесь на пути к становлению тем, кем Вам предназначено быть. Но рано или поздно наступает такой момент, когда все меняется и человек начинает действовать иначе. Это происходит, когда мы влюбляемся. Мы словно попадаем под власть волшебных чар. В обычное время наша голова занята личными и общественными заботами, теперь же ее переполняют мысли о возлюбленном (ой). Мы становимся эмоциональными, утрачиваем здравомыслие, делаем глупости, каких раньше ни за что бы не натворили. Если это состояние затягивается, внутри нас что-то надламывается: мы, в конце – концов, уступаем, подчиняемся воле любимого человека, а заодно и собственному желанию обладать им.

Книга «Межличностные секреты» будет с большим интересом прочитана людьми, склонными к самоанализу и интересующимися проблемами межличностного общения в сфере любви, гармонии и секса. Она может помочь выработать более критичное отношение к себе и ответить на такие вопросы, как:

1. Не являемся ли мы сами, причиной многих наших неприятностей?

2. Что мешает нам полнее использовать свои способности, и хорошо ли мы знаем свои способности и ограничения?

3. В чем мы чрезмерно потакаем своим слабостям, а в чем излишне строги к себе?

4. Умеем ли мы быть по-детски непосредственными или, наоборот, никак не можем сосредоточиться и стать серьезными?

5. Часто ли в своей жизни мы руководствуемся предубеждениями?

6. Мы любим поучать других, или предпочитаем оставаться в стороне?

7. В случае неудач мы скорее склонны обвинять себя или других?

8. Достаточно ли при общении, мы учитываем настроение собеседника и свое собственное?

Естественно, что данная книга будет меньшим откровением для тех, кто имеет продуманные ответы на эти вопросы.

После выхода в свет предыдущей книги «Скромно о нескромном», где раскрывались личностные взаимоотношения мужчин и женщин в области любви и секса, поступила масса замечаний и пожеланий. Почему в книге было сдела-

но упор на то, что хотят мужчины и как женщины должны относиться к ним. Когда будут учтены стремления и пожелания самих женщин. Что хочет женщина в общении, исходя из «женской» точки зрения. Некоторые «женские» секреты по конфронтации и содружеству в межличностных отношениях будут раскрыты в этой книге.

Мы, (авторы) имея собственный опыт, являемся специалистами в области супружеских и семейных отношений, консультантами по межличностным отношениям в системе образования и бизнеса. Специально «засели за литературу» и стали интересоваться мнением других авторов. Книг, посвященных отношениям супружеских пар, написано великое множество. О технике секса написано литературы больше, чем о Второй Отечественной войне. Но к нашему стыду, хорошей литературы по межличностным отношениям мужчин и женщин, оказалось – мало. Обратили на себя внимание: Мюриел Джеймс автор книг “Трансакционный анализ для мам и пап”, “Рожденные любить”, “Брак и любовь”, там же автор Дороти Джонгвард “Каждый выигрывает” и «Рожденные выигрывать», в их соавторстве написаны книги “Утверждающая деятельность женщин, выигрывающих вместе с людьми” и “Женщины как выигрывающие”. Другой автор В.П.Шейнов издал пособие для сохранения семьи: «Женщина + Мужчина» (2002 год) мы рекомендуем читателям – ознакомиться.

Прекрасные произведения Барбары де Анжелин «Секреты о мужчинах, которые должна знать каждая женщина» и «Секреты о жизни, которые должна знать каждая женщина». Книги Роберта Грина «48 законов власти» и «Законы обольщения». Интересные мысли авторов: А Галицька и Перов Р. «Сексуальный этикет», а так же Антонов А. и Борисов А. «Кризис семьи и пути его преодоления», автор Дорно И.В. – «Современный брак: проблемы и гармония». Достаточно литературы по технике и таинстве секса, женской сексопатологии и сексологии таких авторов как Тополянский и Кушнирук, Литвиненко и Свядош, а также целый ряд других интересных авторов. Если вам попадетса книга «Страх полета» автор Эрика Йонг, или «Половая жизнь в Древнем Китае», автор Р.Х. ван Гулик, обязательно прочтите Интересные мысли высказываются в других китайских книгах о Дао любви: «Тайны нефритовой камеры»; «Половое неравенство людей» о важности удовлетворения женщины и приятных радостей секса.

Не следует, думать, что все проблемы человеческих отношений являются чисто психологическими. Более того, многие психологические проблемы порождаются совсем не психологическими причинами (например, экономическими или политическими) и при помощи психологии не могут быть разрешены.

С другой стороны, никакая психологическая литература и никакие новые знания не помогут нам измениться, если у нас нет к этому настоящего внутреннего стремления. Часто его источником становится кризис, или стресс переживаемый личностью.

Достижение личностью внутренней уверенности в себе и гармонии с собой и миром — главная направленность данной книги, именно таких людей авторы и называют Выигрывающими. Оптимизм авторов и вера в то, что каждый может стать Выигрывающим, основываются на их многолетнем опыте работы в направлении межличностных отношений между субъектами.

Работая над нашей книгой «Межличностные секреты» мы не переставали все время ощущать рядом с собой наших уважаемых читателей. Мы чувствовали вашу боль и желание, страха и жажду истины. Надемся, что, читая эти страницы, дорогие читатели, вы ощутите и наши чувства тоже. Мы пытались стать



вашим зеркальным отображением, мостиком, который связывает желания вашего сердца с желаниями сердца любимого вами человека.

Эта книга – наш ответ на замечания и пожелания со стороны как мужчин, так и женщин. Мы расскажем вам обо всем понемногу, как нас обольщают и при этом прикидываются «невинной овечкой», почему мужчины любят и ненавидят женщин, что нужно сделать для «любовного внушения», и что по мнению женщин, мужчины должны знать о том, как их надо любить и понимать. Также о том, чего женщины хотят от мужчин, и о том, как мучительно – больно, когда близкий человек совершенно не понимает – любящую женщину. Много вопросов о нашем отношении к любви, сексу и близости.

Если в своей предыдущей книге «Скромно о нескромном», мы представляли семейные отношения, с мужской точки зрения Как должна женщина относиться к мужчине, и немного о мужских секретах. Теперь мы хотим «перевести» на язык мужчин то, что пытаются сказать им женщины, что они чувствуют и как они хотят быть любимыми. Как говорит одна наша сотрудница Татьяна Николаевна Ш.: «Я вовсе не собиралась унижать и осуждать своего мужа. Я его просто обожаю, но даже самые лучшие мужчины всегда остаются грубыми МУЖИКАМИ, а не женщинами, и только по этой причине им требуется помощь, чтобы лучше понять нас – женщин. Они должны знать, как нужно нас любить!»).

Эта книга совсем не о том, какие ужасные и неправильные действия бывают у мужчин, или у женщин. Мы не будем ни критиковать, ни ругать семейные пары за то, что они порой не умеют понять друг-друга. *Мы написали эту книгу для того, чтобы мужчины увидели женщин совершенно по-новому и сумели их понять.*

Авторы понимают, как трудно мужчине настроиться на эмоциональную волну женщины, дать ей ту близость, о которой она мечтает, понять ее сердце и душу. Но любовь, желание и сочувствие все делают возможным, и мы написали эту книгу, рассчитывая именно на вашу любовь и сочувствие к вашей любимой женщине. Любите друг-друга, потому, что вы этого стоите!

Умные люди знают: куда важнее вызвать влюбленность, чем похоть. Влюбленный чувствителен, уязвим, легко поддается обману (от латинского слова – «обольстить», буквально означает «вести в заблуждение, сбить с пути»). Человека, находящегося во власти похоти, труднее контролировать, и к тому же, получив удовлетворение, он без сожаления покинет вас. Существуют различного рода обольстители, которые действуют неспешно, они околовывают, опутывают свою жертву узами любви, добиваясь того, что физическая близость лишь сильнее поработает ее. Внимательно присмотритесь к своим партнерам, не действуют ли они по схеме. Вызвать влюбленность, а затем покорить — это модель, общая для всех типов обольщения: сексуального, социального, политического. Влюбленный человек потом просто вынужден будет – капитулировать.

Бесполезно восставать против этой силы, внушать себе, что вы не испытываете к этому никакого интереса, что это безнравственно или некрасиво. Чем сильнее пытаетесь вы противиться любви, соблазну обольщения — как идее, как форме власти, — тем больше она вас захватывает. Причина проста: почти всем нам приходилось хоть раз почувствовать власть над теми, кто в нас влюблялся. Наши поступки, жесты, произносимые нами слова – все кажется прекрасным влюбленному в нас человеку. Возможно, мы и сами-то не вполне понимаем, как и почему это происходит, но ощущение власти проникает в нас, подобно сладкой отраве. Оно придает нам уверенности, а она в свою очередь добавляет обольстительности.

Каждому, наверно, знакомы дни особого воодушевления, подъема, когда окружающие лучше понимают нас, поддаются нашему влиянию. Такие мгновения власти мимолетны, но они навсегда врезаются в память яркими воспоминаниями. Нам хочется их вернуть. Поэтому люди не в силах устоять перед зовом любви, и ничто в современном мире не приносит такого наслаждения как любовь. Мы будем пытаться вас научить понимать и любить друг-друга. Задайте себе вопрос, что лучше: «Любить самому, или позволять себя любить». Если вы знаете ответ, вы счастливый человек. Мы твердо знаем, что взаимная любовь – вот цементирующая основа всех отношений.

Мы также должны научиться распознавать разных соблазнительей и противостоять их соблазнам, которые применяют ради своих любовных прихотей. Углубившись в страницы этой книги, позвольте повествованию захватить вас, уступите ему, откройте навстречу свой ум, откинув предвзятость и предубежденность. Постепенно вы ощутите, как сладкая, любовная «отрава» медленно просачивается сквозь вашу кожу. Шаг за шагом, постигая искусство любви, вы научитесь быть зорким, видеть истинную любовь или обольщение, научитесь разбираться в людях, включая строй собственных мыслей, и отныне это будет определять ваше восприятие окружающего мира.

Мы надеемся, что эта книга будет использоваться как хрестоматия или учебное пособие теми, кто интересуется теорией личности мужчин и женщин, их межличностными отношениями. Книга может оказаться полезной как профессионалам, работающим в сфере психического здоровья или связанным с управлением и обучением, так и непрофессионалам, которые интересуются новыми методами самопознания. Это, конечно, не означает, что наша книга может заменить профессиональную психотерапию. При серьезных психических расстройствах людям требуется помощь извне до наступления полного выздоровления.

Мы убеждены, в том, что люди не находятся полностью во власти своих привычек и своего окружения. Они могут изменять и первое, и второе. Мы надеемся, что эта книга поможет Вам лучше осознать Ваши реальные возможности, чтобы приобрести истинную любовь и уверенность в себе, управлять своей судьбой, принимать решения, развивать свои этические взгляды, повышать уважение к другим и понять, что Вы рождены, чтобы выигрывать.

Мы особенно признательны авторам других книг, тем, кто оказывал на нас влияние и помогал нам. Мы выражаем нашу искреннюю признательность преподавателям и студентам, (особенно нашим прекрасным женщинам) Кировоградского института имени Святого Николая, МАУП. Невозможно упомянуть всех поименно военнослужащих военной части А-1840 во главе с ее руководителем, полковником Домбровым Ю.А., которые служили прообразами межличностных отношений мужчин и женщин.

Следует отметить ведущего специалиста по материально-техническому обеспечению – Плаксиенко Л.Л. Ответственность за работу группы поддержки, взяла на себя молодая и перспективная студентка Горбенко Татьяна Сергеевна, энтузиазм которой позволил наработать необходимый банк данных и првести колоссальную работу по изданию данной книги.

Большая благодарность нашим рецензентам и критикам. Если вы критикуете, значит, вы книгу прочли, а это уже самое главное. Вы критикуете не авторов, а их мнение. Помните, зерна добрых дел, прорастают – постепенно. Спасибо вам! Авторы обращаются ко всем читателям:

**Не отказывайтесь от Любви. Что бы ни случилось, никогда не отказывайтесь от Любви.**

*Авторы.*

Часть первая



Женоненавистники и обольстители

## Объект исследования — человек



Каждый человек уникален и неповторим. Нет на свете двух одинаковых животных, а тем более людей. Мужское и женское – два основных жизненных начала. Именно их соединение дает жизнь. Приобрести счастье в одиночку невозможно. Но чтобы найти свою вторую «половинку», не ошибиться, сохранить любовь при житейских испытаниях, нужно многое знать и уметь. Недостаток подобных знаний калечит жизнь многих, делая личное и семейное счастье скорее исключением, нежели правилом. Уважаемый читатель, вы никогда не задумывались над личностью человека, как

объекта для исследования

Жизнь человека обычно представляется некими духовными ценностями, им созданными, или, по крайней мере, им воспринятыми. Но есть другой, с первого взгляда смешной, подход к человеческой жизни. Мы попробуем представить вам жизнедеятельность среднестатистического человека в цифрах, то есть в килограммах, литрах, секундах. Давайте рассмотрим с головы до ног гипотетического человека со средней продолжительностью жизни 80 лет (в нашей стране она, конечно, меньше, по состоянию на 2009 год у мужчин – 59,5 а у женщин на 12 лет больше). Но мы будем смотреть на жизнь с оптимизмом. И так, в начале нашей книги, мы вам представим, объект исследования – человек. Авторы книги взяли за основу коллективы замечательных людей, со своими обычными проблемами и заботами. Знакомьтесь:

1). Коллектив преподавателей и студентов Кировоградского института имени Святого Николая МАУП во главе с замечательным руководителем, с уникальными организаторскими способностями, профессором Свиренным Н.А.

2). Коллектив военных специалистов и служащих Кировоградской в/части А-1840, во главе с командиром, полковником ВСУ – Домровым Ю.А. Об этой в/части можно часами рассказывать о морально-психологическом климате, методике усовершенствования управления производственными вопросами, оценки профессиональной подготовки молодых специалистов и многое другое. Прекрасные люди специалисты своего дела.

3). Большая группа людей, с которыми общались и продолжают общаться наши авторы. Каждый из этой группы, уникальная личность, заслуживающая отдельного описания в нашей книге.

Для начала, мы ознакомим любознательного читателя с некоторыми статистическими данными, а потом перейдем к межличностным секретам мужчин и женщин.

**Волосы.** У человека есть 100-150 тыс. волосяных фолликулов, из которых ежедневно и ежесуточно растут волосы, (одновременно из каждого фолликула по одному волоску).

Скорость роста волос примерно 10-12 см в год. Следовательно, если вообще не стричься, теоретически можно было бы за жизнь отрастить волосы длиной 8-10 метров. Практически же это невозможно, так как волосы живут и растут в среднем у мужчин три года, а у женщин 10 лет. **Глаза.** Вокруг человеческого глаза расположено примерно 160 ресниц, то есть вокруг обоих глаз – 320. Ресницы выпадают и вырастают заново примерно за 100 дней. Человек

моргает приблизительно 1 раз в 5 секунд, исключая время сна. За сутки – 11520 моргательных движений. Представляете, с какой интенсивностью работают мышцы глаза.

**Слезы** – главный защитник глаз. Если слезы высохнут – глаз перестанет видеть. В день в обычном состоянии слез вырабатывается около 0,01 литра жидкости, за жизнь это около 292 литров. Кстати говоря, благодаря своему гормональному фону женщины плачут в 4 раза чаще, чем мужчины, и, стало быть, в 4 раза чаще очищают свой организм от разнообразных вредных веществ.

**Ногти.** Их, как мы помним, 20 штук. Ногти на руках толщиной 0,75 мм, а на ногах 1 мм. Длина тех и других – около 1-1,5 см, причем треть ногтя скрыта под кожей. Ногти растут на 0,15 мм в сутки, на 5,5 см в год, на 43 метра за жизнь. Как вам такой маникюр с педикюром?! Правда, вырастить их до такой степени невозможно. Самый длинный ноготь в мире, выращенный за 13 лет имел длину 64,7 см.

**Зрение.** Сетчатка глаза содержит 125млн. палочек и 7 млн. колбочек, обеспечивающих свето- и цветоощущение.

**Кости.** У новорожденного младенца 300 костей.

У взрослого человека всего 207 костей, вы спросите, а где остальные? Не подумайте, что кости исчезают, просто по завершении роста человека ряд костей срастается.

**Сперматозоиды.** Созревает один сперматозоид за 75 дней. При каждой эякуляции вместе с 2-10 мл спермы выходят на свободу миллионы сперматозоидов. Нужен всего один сперматозоид, чтобы оплодотворить одну яйцеклетку. Представляете, сколько сперматозоидов пропадают – впусую?!

**Зубы,** у счастливых их 32 шт. У менее удачливых – 28 (зубов мудрости, которые, как правило, довольно быстро подвергаются кариесу, у кого-то уже нет, а у некоторых еще нет, или их вообще не будет). У прочих личностей – как повезет.

От холода, эмоционального перенапряжения или страха люди стучат зубами со средней скоростью 250 ударов в минуту. Если это состояние продолжается 10 минут, то зубы ударяются друг о друга 2500 раз. Если человек боится по 10 минут ежемесячно, то его зубы за те самые 80 лет ударяются друг о друга 2 млн. 400 тыс. раз. Если человек чистит зубы 2 раза в день по 7 минут, то он проведет 284 дня за этим необходимым занятием.

**Почки.** Парный орган, предназначенный для очистки крови от всяких вредных и токсических веществ. Каждая почка весит 150-200 г. Через почки ежеминутно проходит более 1 литра крови. За сутки почки пропускают через себя 1440 литров жидкости, за жизнь это 42 млн. литров. Такая работа не под силу никакому агрегату. За сутки почки вырабатывают 1,5 – 2 литра мочи, которая скапливается в мочевом пузыре. Объем мочевого пузыря 200 – 400 мл.

Человек вынужден опорожнять его по мере заполнения, то есть, по меньшей мере, 3, а то и все 8 (в среднем – 5) раз в сутки. Если предположить, что на одно мочеиспускание уходит тридцать секунд, то за целую жизнь человек проводит за этим интересным занятием около 1216 часов, (или около 50 суток), выливая от 44 до 58 тыс. литров мочи.

**Легкие.** Парный орган розового (в идеале) или бледно-серого цвета (у жителя мегаполиса), примерно 1,2 кг весом и общим объемом в среднем 5 литров, (весь объем при спокойном дыхании не используется, достаточно всего лишь 0,5 л), обеспечивает кислородом весь организм на протяжении всей жизни. Человек в спокойном состоянии совершает 18 вдохов-выдохов в минуту. За жизнь это 756 млн. дыхательных движений.

**Менструация.** Нормальный менструальный цикл у женщины составляет 21-30 дней. За это время созревает одна яйцеклетка. В среднем 1 раз в месяц,

если не произошло оплодотворение, возникает отторжение слизистой оболочки матки, специально подготовленной для прикрепления плодного яйца, и случается менструальное кровотечение. В это время теряется около 60 мл. крови. Если репродуктивный возраст женщины длится от 12 до 50 лет, то за эти 38 лет каждая женщина теряет 27,5 литров крови и имеет 3193 критических дня (это почти 9 лет жизни).

**Голос.** При максимальной скорости речи человек может выдавать примерно 300 слов в минуту. Сила обычного голоса – 80 децибел, голос певца в оперетте звучит на 100 дБ, в опере – на 120. Сверхзвуковой самолет “Конкорд” взлетает с шумом 130 децибел.

Голос сварливой бабы на базаре, звучит как реактивный самолет. В минуту опасности на голос женщины реагируют в два раза быстрее, чем на голос мужчины.

Храп обычно равен 30-40 дБ, но в некоторых случаях достигает 70-90, что примерно равно шуму, издаваемому мотором большого грузовика.

**Яйцеклетки.** Ежемесячно у женщины в яичниках вызревает одна яйцеклетка. Если предположить, что этот процесс без всяких перерывов и сбоев протекает с 12 до 50 лет (будем оптимистами), то за жизнь женщина теоретически способна забеременеть 456 раз.

**Пищеварение.** Слюна – жидкость, без которой пищеварение невозможно. Организм выделяет примерно 0,5 мл. слюны в минуту в состоянии покоя, и 5 мл в минуту во время еды.

Во время 30-минутного обеда соответственно выделяется 150 мл. слюны. Если есть три раза в день в течение всей жизни, то только за едой выделяется 164 литра слюны в год и 13 тыс. литров слюны за жизнь. Еще примерно столько же выделяется в оставшееся, свободное от еды время суток. Итого – около 26 тыс. литров слюны за всю вашу жизнь. Если объем средней ванны 600 литров, то за свою жизнь человек мог бы наполнить собственной слюной ванну целых – 434 раза.

**Дефекация.** Здоровый человек испражняется 1 раз в сутки. Усредненный вес ежедневных испражнений 150-200 граммов (конечно, все зависит: от количества составных частей съеденной пищи). Следовательно в год человек производит 54-73 кг. отходов, (можно сказать, удобрений). А за жизнь их будет целых 4320-5840 кг. Впечатляющая масса, не правда ли?

**Клетки тела.** Всего их примерно около 220 миллиардов, причем среди них 200 миллиардов составляют самообновляющиеся ткани, то есть периодически эти клетки отмирают и заменяются новыми. Например, клетки слизистой оболочки кишечника живут около 5 дней, а эритроциты – 120 суток. Около 20 миллиардов клеток «бессмертны». Это те самые нервные клетки, которые не восстанавливаются.

**Сексуальная жизнь.** Средние статистические данные о занятиях сексом следующие.



До 20 лет – 120 раз в год;
20-25 лет – 300 раз в год;
26-30 лет – 160 раз в год;
31-35 лет – 130 раз в год;
36-40 лет – 100 раз в год;
41-50 лет – 60 раз в год;
51-55 лет – 30 раз в год;
56-60 лет – 20 раз в год.
Далее весьма индивидуально.

В среднем человек за свою жизнь занимается сексом, в традиционном понимании этого, слова = 4615 раз. Оргазм длится: 8 секунд. Это всего 10 часов за всю вашу жизнь! Не сравнить с сутками мочеиспускания или пищеварения.

**Кожа.** Общий вес кожи – 2-3 кг. Толщина от 0,5 мм до 5 мм. Площадь примерно 1,8 кв.м. Кожа содержит около 1,5 млн. потовых желез, которые в условиях средней полосы и не очень жаркого лета выделяют 0,7 л пота в день. Следовательно, в год – 255 л, примерно 20 тыс. литров за жизнь. Легко можно утонуть в собственном поту.

**Желудок и кишечник.** Человек, как известно, ест. Пища находится 2-3 часа в желудке и 7-8 часов переваривается в кишечнике. Итого, 9-11 часов мы непрерывно что-то перевариваем. Если человек ест 3 раза в день, то поистине переваривает он всю жизнь без всяких перерывов, каждые 24 часа в сутки и на протяжении своей жизни. Читатель может сам подсчитать количество лет, в течении которых у него внутри проходит пищеварительный процесс.

Но при всем людском многообразии есть различия, которые сразу бросаются в глаза – различия между мужчиной и женщиной. И они не только во внешних отличительных признаках пола. Оказывается, одноименные внутренние органы у мужчин и женщин действуют несколько по-разному, у них различная интенсивность обмена веществ, частота дыхания и сердечных сокращений, состав крови и т.д. Чтобы обосновать и конкретизировать утверждение, вынесенное в заголовок, приведем сравнительные данные многочисленных исследований психологии общения, особенности восприятия, логики и интуиции, темперамента, нервной системы, наблюдательности, приспособляемости, взаимоотношения с окружающими и многое другое.

Сразу оговоримся, что речь пойдет о неких «средне-типичных» мужчинах и женщинах. Разнообразие тех и других таково, что найдутся женщины, у которых мужских черт больше, чем у иного мужчины. Найдутся и мужчины, обладающие больше «женскими» качествами, нежели некая женщина. Но это исключения, которые, как принято говорить, лишь подтверждают наличие правила. Поэтому всюду в дальнейшем под словом «мужчина» или «женщина» мы будем понимать некоего «типичного» представителя своего пола. В восприятии мужчины главное место занимает то, что он видит. У женщины большая часть впечатлений связана с восприятием речи. Не случайно люди любят говорить, что «мужчина любит глазами, а женщина – ушами».


По скорости восприятия и душевной подвижности женщина заметно превосходит мужчину. Женщины, например, читают быстрее, чем мужчины, и лучше, с большими деталями излагают прочитанное. Считают они обычно быстрее мужчин, лучше запоминают.

Мужчина схватывает и оценивает ситуацию в целом, женщина, скорее, фиксирует свое внимание на мелочах.

Интересно понаблюдать, как, например, мужчины и женщины решают вопрос о приобретении книги. Мужчины (в большинстве) обязательно посмотрят оглавление. Женщины же, как правило, откроют несколько страниц и посмотрят, что там, затем решают, покупать эту книгу, или нет.

Женщины обычно намного эмоциональнее мужчин. У мужчин принято сдерживать свои эмоции, требовать этого от женщины бессмысленно. Перепады женского настроения огромны:

 «Любящая женщина – ангел на земле» – говорит одна из пословиц.

 «Перед злой женой сатана – младенец непорочный!» – гласит другая.


Женщины острее реагируют на поощрения и наказания, болезненнее реагируют на конфликты и неприятности на работе и дома. Женщина смеется, ког-

да может, и плачет, когда хочет. У женщин более личное отношение к событиям.

В силу всего этого у женщин довольно сильно развито воображение, фантазия, в результате которых иногда возникают такие ситуации, что мужчина только за голову возьмется, услышав очередной домысел.

Зато женские фантазии очень помогают мужчинам в рекламном деле, где наличие фантазии помогает находить оригинальные решения.

Женщины чаще меняют выражение лица и могут отразить несколько десятков различных чувств, в то время как у мужчин, как правило, можно распознать только два:

 Отвращение; и равнодушие.



### Отношение к любви

И женщины и мужчины любят друг в друге себя: она – потому, что он ее любит, он – потому, что она дает ему наслаждение в сексе.

Прежде чем провести с мужчиной ночь, женщина *хочет* понять, любит ли она его. А мужчина *должен* понять, любит ли он женщину, после того как провел с ней ночь. И все это потому, что для женщины цель – любовь, а секс – это средство. Для мужчины наоборот: цель – секс, а любовь – средство.

Женщина хочет многого в жизни, но от одного мужчины. Мужчина хочет одного – секса, но от многих женщин. Женщине легче влюбиться, чем признаться в любви. А мужчине – легче признаться в любви, для достижение цели, чем влюбиться. Авторы подчеркивают: «Мужчины любят обыкновенно тех женщин, которых уважают, женщины уважают только мужчин, которых любят»

Нервная система женщин менее устойчива. Поэтому женщина быстро переходит от одного эмоционального состояния к другому.

Ее способность к мгновенному психическому перевоплощению превосходит способность мужчины.

Совокупность всех указанных особенностей приводит в итоге к тому, что женщины лучше приспосабливаются к изменяющимся обстоятельствам.



### Другие физические параметры


Женщины превосходят мужчин в ловкости, скорости восприятия, реакции, скорости речи, чувствительности осязания, в координации движений. Мужчины превосходят женщин в координации движений, ориентации в пространстве.

Женщины болеют примерно в два раза меньше мужчин, хотя беспокоятся о здоровье и жалуются на него значительно больше. Продолжительность жизни женщин на 7–15 лет больше, чем у мужчин. У женщин меньше уродств, реже встречается инфантилизм. Женщин-самоубийц в 3–4 раза меньше, чем мужчин, сведших счеты с жизнью.

Женщины лучше мужчин переносят боль, а также монотонную, однообразную, неинтересную деятельность.





У мужчин обычно лучше развит вестибулярный аппарат. В силу этого женщины обычно не любят ехать в общественном транспорте спиной вперед и потому стараются занять место лицом по ходу движения.

Одно из наиболее широких исследований половых различий в чертах личности было проведено в Америке Терменом и Майлсом. Это исследование состояло из семи частей:

 ассоциативный эксперимент;

 чернильные пятна (по Роршаху);



-  Осведомленность;
-  эмоциональные и этические установки;
-  Интересы;
-  мнения и интровертные реакции.

По данным этого исследования, которое проводилось над людьми разного возраста и разного служебного положения, получились ярко выраженные различия между мужчинами и женщинами. Так, мужчины более интересуются подвигами и приключениями, занятиями, связанными с физической нагрузкой, техникой, точными науками, изобретательством. Женщины более интересуются домашними делами, эстетикой, профессиями, в которых надо помогать слабым (детям, больным). Мужчины более самоуверенны, агрессивны, упрямы и смелы, более резки в манерах, речи и чувствах. Женщины более чутки, Отзывчивы и застенчивы, более эмоциональны. Добавим к этому, что политикой больше интересуются мужчины.

Если коллектив состоит преимущественно из работников одного пола, то моральный климат бывает лучше, если руководитель – другого пола. Не случайно в женских коллективах предпочитают иметь руководителем мужчину.

Мужчины особенно неловко чувствуют себя, когда негативная оценка им дается в присутствии женщин. Женщины более тонко воспринимают человеческие взаимоотношения, более чутко реагируют на их нюансы, нежели мужчины. Если у мужчин сильнее выражена потребность в достижении цели, успехе, то у женщин на первом месте – взаимоотношения с окружающими. Внимание к окружающим – одна из привлекательнейших черт истинной женственности. Мужчина может не заметить чьих-то заплаканных глаз, дрогнувших губ, плохого аппетита или необычной молчаливости. От женщины это не укроется.

Женщины намного лучше «читают» лица, тонко улавливают настроение собеседника, намного более чувствительны. Мужчины более агрессивны, женщины более конфликтны.

Ввиду большой важности для женщины взаимоотношения с окружающими, речь ее более законченна и усложнена по сравнению с мужской. Вообще женщины более сильны в грамматике и языках. Причина – более развитое левое полушарие мозга.

Мужчинам гораздо легче сосуществовать в мужских коллективах, чем женщинам в женских. Тест с зятем гораздо чаще находят общий язык, чем свекровь с невесткой.

Если говорить о коллективах, то наименее конфликтны смешанные, где примерно в равных пропорциях представлены мужчины и женщины. В этом случае и те и другие стараются держать себя «в рамках».

Мужчины в большинстве своем, (за исключением, пожалуй, профессиональных разведчиков) легко узнаваемы. Свойства их характера выписаны в чертах их лица, в их одежде, манере говорить и слушать. В том, как они идут, садятся, встают, поправляют галстук, здороваются, прощаются, умеют смеяться (или, наоборот, не умеют), ждут, догоняют и т.д. Большинство мужчин просто не обращают на эти детали внимания и ведут себя так, как они привыкли, как им кажется естественным в той или иной ситуации.

Женщина старается никогда не выдавать себя. Она знает (надеется), что на нее всегда смотрят, поэтому все в женщине приготовлено для такого просмотра, она тоже стремится быть естественной, однако в женском исполнении это означает быть лучше, чем есть на самом деле. Это значит быть лучше даже своей репутации. Лучше настолько, насколько это возможно... Быть может, в этом проявляется некоторая скрытность и лукавство женщин? В любом случае жен-

щина не желает выдавать свои тайны за бесценок. Хотя чужие тайны она хранит плохо.

«Мужчина соблюдает чужую тайну вернее, чем собственную; женщины лучше хранят свою, чем чужую» (Ж. Лабрюйер).



### Оценки

Самооценки у женщин чаще занижены, у мужчин – завышены. Мужчины чаще бывают довольны собой. Женщины более объективны к мужчинам, чем к женщинам:



«Как бы плохо мужчины ни думали о женщинах, любая женщина думает о них еще хуже» (Шамфор).



«Женщины не любят друг друга и причина этой нелюбви – мужчина» (Ж. Лабрюйер).

Многие мужчины оценивают деловые качества женщин ниже, чем те ожидают. Женщины, как правило, ниже, чем думают мужчины, оценивают их физическую привлекательность. К счастью, женщины терпимее относятся к внешности мужчины. Популярно даже такое женское изречение, что «мужик может быть лишь немного красивее обезьяны». Различие мужчины и женщины касается и того, насколько строго они судят о недостатках друг друга. По мнению Канта, мужчины судят снисходительно, иногда шутя, как об этом писал Козьма Прутков, но в любом случае всегда с осознанием собственного приоритета. Именно это, нам кажется, является основой мужской снисходительности. Ибо только сильный (либо полагающий себя таковым) может позволить себе снисходительность в отношении слабого. Это представляет элемент мужского достоинства. Женщина же судит строго, иногда – очень строго. Более того, она не только судит, она осуждает. И в этом элемент ее природного предназначения – судить, осудить, присудить, чтобы получить приоритет в конкурсе с подругами-соперницами. А в случае нужды – одернуть представителя сильного пола. Мужчина предпочитает мужской суд. Впрочем, женщина, зная непреклонность женского суждения, также более склонна к мужскому суду. По крайней мере, именно мужской суд дает ей возможность надеяться на прощение и оправдание даже в тех случаях, по которым иной суд немедленно вынес бы обвинительное заключение. К тому же женский суд по природе своей не может быть основан на праве. Его основанием служит привязанность, милосердие, пристрастие. Мужской суд может обвинить «из принципа», а женский – оправдать «из симпатии».

Мужчина прощает и забывает, женщина прощает, но не забывает. Это качество роднит женщин с кошками. Многие хозяева знают, что кошки с трудом переносят мужчин, лучше они относятся к женщинам. И дело здесь не столько в том, что женский голос имеет более высокую тональность и по звучанию гораздо ближе к кошачьему, чем мужской.

Главная причина – кошка никогда не забывает о причиненной боли. Достаточно мальчику дернуть ее за хвост или ветеринарному врачу сделать укол (а почти все они – мужчины), как вся сильная половина человечества становится ее кровными врагами. Поэтому часто кошки бросаются наутек, едва слышав мужские шаги.

И еще один любопытный момент. Хищники из отряда кошачьих – тигры, ягуары, пумы и особенно львы – нападают на мужчин значительно чаще (12 : 1), чем на женщин. Это объясняется особенностями их генетической памяти. Так что укрощать тигров женщинам легче, чем мужчинам.

«Женщины участливы, добросердечны, сострадательны» – писал Кант. Действительно, женщины более сострадательны, чем мужчины.



## **Мышление и мозг**

Философский склад ума, например, всегда считался мужским. В ряду всем известных имен – Демокрит, Платон, Аристотель, Спиноза, Кант, Гегель и многие другие – нет ни одной женщины.

Человеческий мозг – во многом еще таинственное место обитания сознания, разума, личностного Я, пульта управления физиологией всего организма – вот то, что в своем развитии сделает организм тела “практически бессмертным”. Условно мозг делится не только на два полушария, левое и правое, но и на области, одна из которых ведаёт сознанием, другая – подсознанием и всеми физиологическими процессами, происходящими в организме. Антропологи и физиологи с полным на то основанием утверждают, что в процессе эволюции мозга происходит увеличение лобной части, которая ведаёт сознанием.

Да, только этим и ничем иным, объясняется наличие 14-20 миллиардов нейронов, которые используются на 10 % и то далеко не всеми людьми. Вызывает удивление, что Природа до сих пор не вмещалась и не сделала исправления, количество нейронов не уменьшается, более того, бездействующих клеток (нейронов) мозга продолжает увеличиваться. Природа, словно чего-то ожидает от нас.

Наш мозг можно сравнить с мышцами: чем больше его тренируешь, тем больше он растёт. Мозг среднего взрослого мужчины весит 1424 г, к старости масса мозга уменьшается до 1395 г. Самый большой по весу женский мозг весил – 1565 г. Рекордный вес мужского мозга – 2049 г. Мозг И.С. Тургенева весил 2012 г. Мозг эволюционирует: в 1860 году средний вес мужского мозга составлял 1572 г. Наименьший по весу нормальный неатрофированный мозг принадлежал 31-летней женщине – 1096 г. Динозавры, достигавшие 9 м в длину, и весом 70 тн., имели мозг величиной с грецкий орех и весом всего 70 грм.

1.) Самое бурное развитие мозга происходит в возрасте от 2 до 11 лет.

2.) Чем образованнее человек, тем меньше вероятность заболеваний мозга. Интеллектуальная активность вызывает производство дополнительной ткани, компенсирующей заболеваю.

3.) Занятие незнакомой деятельностью – лучший способ развития мозга. Общение с теми, кто превосходит вас по интеллекту также является сильнодействующим средством развития мозга.

4.) Сигналы в нервной системе человека достигают скорости 288 – 300 км/ч. К старости скорость снижается на 15%.

Исследователи работы головного мозга установили, что мозг женщины устроен иначе, чем мозг мужчины.

Если у мужчины четко разграничены функции полушарий головного мозга, то есть левое отвечает за логическое мышление, а правое – за абстрактное, то у женщины и левое, и правое мало чем отличаются друг от друга. Чтобы решить какую-то абстрактную задачу, у мужчины интенсивно работает только правое полушарие, у женщины – оба. Например, когда мужчина читает, у него задействован лишь небольшой участок левого полушария головного мозга, в то время как у женщин работают более объёмные части обоих полушарий. И другое наблюдение: в среднем мужчины говорят медленнее, чем женщины, но зато они быстрее работают на телеграфном ключе.

Обширные участки мозга подключаются к работе у женщин, когда они погружаются в воспоминания, особенно грустные, а у мужчин – когда требуется проявить свой интеллект. Но ведь и чтение, и работа на ключе, и беседа, и интеллект – все это работа мозга, а значит, мозги у мужчин и женщин устроены по-разному.

Это подтверждают и косвенные медицинские наблюдения. При кровоизлиянии в левое полушарие мозга женщины выздоравливают скорее.

Средний мужчина и средняя женщина имеют примерно равный IQ. Но если женщины тяготеют к «золотой середине» – IQ = 100, то среди мужчин наблюдается большая доля как сверхвысокого интеллекта, так и умственной отсталости. Семь из восьми человек, входящих в 1% самых умных землян, – мужчины, но семь из восьми умственно неполноценных – тоже мужчины, (мы об этом писали в своей книге «Непосредственное познание» 2008 год).

Мужчина чувствует себя комфортно, если испытывает интеллектуальное превосходство над женщиной. Многие удивляются, почему разошлась супружеская пара М., ведь они такие умницы.

Одна из причин в том, что мужчина ушел от умной женщины только потому, что она оказалась умнее мужика.

Только для встречи без далеко идущих последствий мужики согласны встретиться с женщиной, которая не должна уступать им по уровню образования и интеллекта. А вот лечь в постель мужики могут и с совершенно глупой и бездарной бабой. Здесь за основу берутся другие критерии – секс. Женщины же заявили, что согласятся на интим только с тем мужчиной, интеллект которого будет превышать их собственный. Интеллект у мужчин подвержен сезонным колебаниям. Почему? Тесты, предложенные студентам в Канаде, показали, что типично «мужские» дарования (например, пространственные операции) лучше проявляются весной, когда уровень тестостерона в крови самый низкий. Усиление этих способностей по весне, видимо, имело значение для кочевых племен, начинавших весенние передвижения. И напротив, многие войны вопреки логике начинались осенью, когда мужчины захлебываются в избытке своего тестостерона.



### Показатели интеллекта

Интеллектуальные тесты впервые появились в Китае в VII веке нашей эры. Чиновники проходили экзамены, где проверялись их способности, овладение конфуцианской доктриной. В зависимости от результатов кандидат попадал в один из трех классов:

- ♣ чиновников общественной службы (один из ста претендентов),
- ♣ мандарин (один из ста чиновников),
- ♣ инспектор (один из ста мандаринов).

В начале XX века группа ученых создала систему определения умственно-го развития детей, получившую наименование «IQ» – доля интеллекта. Потом ее стали применять и для взрослых людей.

Специалисты Станфордского университета в США составили список самых выдающихся людей за последние 400 лет, каждый получил по этой системе оценку умственных способностей к 17-летнему возрасту. В результате вышла чрезвычайно любопытная картина!

Интеллект обычного человека определяется примерно в 85–115 баллов. Сколько же набрали самые великие? И так:



На первом месте оказался известный английский философ и экономист XIX века Джон Стюарт Милль – 190 баллов. немецкий писатель Иоганн Вольфганг Гёте (185), французский философ Вольтер (170), австрийский композитор Вольфганг Амадей Моцарт (150), английский поэт Байрон (150), президент США Томас Джефферсон (145), итальянский ученый Галилео Галилей (145), немецкий композитор Рихард Вагнер (145), французский император Наполеон (140), английский естествоиспытатель Чарльз Дарвин (135), итальянский живописец и ученый Леонардо да Винчи (135).

Люди с низким IQ, (меньше 85) в 13 раз чаще оказываются за чертой бедности, чем люди с высоким IQ, в 15 раз чаще вынуждены оставлять работу из-за проблем, связанных со здоровьем, преступность среди них в 4 раза выше. В то же время среди людей с высоким IQ (выше 85) в два раза больше разводов. У всего человечества средний IQ ежегодно увеличивается на 1. Средний IQ различается по странам. Например:

☉ в Германии средний IQ – 125.

☉ в Австралии IQ – 130.

☉ в Индии, которую причисляют к странам третьего мира, средний IQ – 140, самый высокий средний коэффициент! В то же время Индия не является лидером ни в медицинских исследованиях, ни в поиске альтернативных источников энергии, ни в ядерной физике... Так что IQ – не ключ к успеху.

Любопытно, что среди носителей наивысших значений IQ практически нет женщин.

### Классификация гениев влияния



Американский исследователь Майкл Харт попытался оценить степень воздействия на историю в своей книге «Сто самых влиятельных личностей в истории, расставленных по порядку». Первую ступеньку пьедестала занимает Магомет. Объясняется это тем, что он был не только пророком, но и организатором, основателем мусульманской религии. Поэтому он и потеснил Христа на третье место, так как христианство оформили и организовали другие, в первую очередь апостол Павел, занимающий шестое место.

Во главе списка еще два великих вероучителя: Будда – на четвертом месте и Конфуций – на пятом. Второе место досталось Ньютону.

Среди ста гениев больше всего ученых и изобретателей – 37. Причем многие из них – в первой двадцатке: Гутенберг – 9-й, Эйнштейн – 10-й, Пастер – 12-й, Галилей – 13-й, Дарвин – 17. Следующая категория – политики и военачальники. Их тридцать. Затем идет философия – 14 мыслителей, начиная с К.Маркса, который занял одиннадцатое место.

Одиннадцать гениев проявили себя как религиозные лидеры.

Музы представлены крайне скупо – по двое гениев от литературы, искусства и музыки. Шекспир – 36-й и Гомер – 94-й, Микеланджело – 49-й и Пикассо – 96-й, Бетховен – 43-й и Бах – 74-й.

Хронологическая таблица показывает два пика:

**Первый** «звездный час», растянувшийся на 400 лет, был между VI и II веками до нашей эры.

**Другой** плодотворный период начался в XV столетии и продолжается до сих пор.

Географическое распределение гениев неравномерно. Африка дала лишь трех, Латинская Америка одного гения – Боливара, Азия – 18, США – 7, остальные 71 родились в Европе.

Из них – трое уроженцев России:

⊗ В. Ленин на 15-м месте,

⊗ И. Сталин – на 63-м,

⊗ Петр Великий – на 91-м.

Этот выбор стоит прокомментировать. Как объясняет Майкл Харт, В. Ленин попал в список не за теорию, а за практику. Он разработал технологию власти, которая вплоть до самых недавних времен позволяла немногочисленной коммунистической верхушке контролировать жизнь стран и народов, где они захватили власть.



## Энергетика

Мужская энергия точечна. Точки в пространстве не мешают существовать друг другу. В мужчинах заложена независимость и она не мешает сосуществовать.

Женская энергия – это пространство. При взаимодействии женщин им приходится уступать часть пространства. При этом они интуитивно боятся потерять себя, раствориться во взаимодействии.

Когда «щебечут» две подруги, они не боятся потерять себя, так как разговор их поверхностен, не отнимает пространства друг у друга. Такой «энергетический» подход объясняет, почему мужчине с женщиной проще находить общий язык: точки не мешают друг-другу. Японцы доказали, что у мужчин имеется врожденная потребность бить, колотить, забивать (гвозди), стрелять. То есть энергия взрывная. Поэтому мужчины (в отличие от женщин) плохо переносят длительную, монотонную, однообразную работу.

Женщина по природе гораздо более устойчива и консервативна, нежели мужчина, ибо она хранительница и продолжательница рода человеческого. Поэтому она более «текуча», пространственна. (Женская энергетика – это образ воды.) Поэтому она легче адаптируется к изменившейся ситуации. Результат – женщина более живуча, о чем мы уже говорили. Энергетика мужчин предопределяет и их большую активность по сравнению с женщинами.



## Инстинкты

Инстинкт материнства у женщины развит сильнее, чем у мужчины инстинкт отцовства: матери любят всех своих детей – хороших и плохих, отцы больше любят хороших детей.

Наклонности, интересы, манера поведения, характерные для женского и мужского пола, проявляются уже в раннем детстве. Уже маленькая девочка предпочитает играть в куклы, причем, если есть выбор игрушек, девочка и мальчик произвольно выбирают то, что им больше подходит по природе: девочка – куклы, игрушечную посуду, мальчик – кубики, машинки, самолетик.

Если же мальчик интересовался игрушкой своей сестренки, например куклой, то он ее не нянчил, а разбирал на части. Его интересовала «техническая»

сторона дела. Девочка же, беря игрушку у братишки, не интересовалась тем, как она устроена. Она даже маленькую автомашину пеленала и баюкала.

Из девочек получаются хорошие добровольные няни, они любят возиться с малышами, шить, вышивать, мастерить платья для кукол и т.д. Склонности девочек всегда более устойчивы. Мальчики рано обнаруживают интерес к военизированным игрушкам, к конструированию, они по сравнению с девочками более грубы, агрессивны.



### **Исторические корни**

В течение долгой человеческой истории мужчине приходилось жить на пределе физических возможностей. Охота, бой, освоение и защита новых земель – все это требовало предельного напряжения сил, с последующим их восстановлением в состоянии покоя.

Так исторически сложился характер, основанный на резкой смене активности и пассивности.

Женщины, привыкшие к более равномерной, но и более длительной нагрузке, не понимают мужчин: «Пришел с работы – и залег!» А мужчина просто так запрограммирован: покой, полное расслабление после периода активности. Женщина думает вслух, что воспринимается мужчиной как болтовня. Типичный мужской вопрос (не всегда, правда, задаваемый вслух): «Когда моя жена думает, если все время говорит?»

Свои чувства мужчины выражают сложнее, чем женщины. Женщина реже, чем мужчина, перебивает собеседника, она лучше видит собеседника и понимает его чувства. Перебив, женщина возвращается затем к тому моменту разговора, который тогда обсуждался. Мужчина перебивает женщину в 2 раза чаще, чем та его. Женщина слушает внимательно намного дольше, чем мужчина.

Мужчина в среднем слушает женщину внимательно всего лишь 10–15 секунд, после чего склонен дать ответ, не уточняя информации. При разговоре женщины чаще мужчин улыбаются и смотрят в глаза. Мужчины, разговаривая, часто смотрят в сторону.

Заикаются женщины очень и очень редко.

Из сравнения результатов, полученных при оценке выражения мужских и женских лиц, следует, что по мимике большинство эмоций (страх, отвращение, радость, гнев, удивление) более точно распознается у женщин. Например, удивление – у 96%, страх – у 85% женщин. Только горе распознается лучше на лицах мужчин (58% против 50% у женщин).

Женщина всегда может обмануть мужчину. Но лишь немногим мужчинам удается обманывать женщину. Те, кто самонадеянно думает иначе, могут не обольщаться: из того, что женщина не ловит на вранье, еще не следует, что ее удалось провести: просто она не хочет загонять в угол мужчину, боясь разрыва с ним.

А. Моруа принадлежит следующее наблюдение: «Мужчины лгут ненатурально. Женщины, которые делают это с поразительным мастерством, мгновенно обнаруживают у них малейший оттенок лжи. В тоне, которым говорит виноватый муж, есть нарочитая непринужденность и нотки чрезмерной естественности предательски выдают его...»

Причина высокой чувствительности женщины к скрываемому подтексту – во врожденном умении замечать и расшифровывать (так называемые) невербальные сигналы: позы, жесты, телодвижения, совершаемые в момент речи. Они производятся подсознательно и выдают состояние говорящего.

Принято говорить женщинам комплименты, потому что они в этом крайне нуждаются, («женщины любят ушами»). Но мужчины реагируют на комплименты в их адрес не менее благожелательно, чем женщины, только внешние

проявления у них скуе. Не избалованные комплиментами люди, (и мужчины и женщины) принимают благосклонно и лесть, хотя женщины в целом более придирчивы к качеству комплимента.

Знаючи женщин утверждають, что такое банальное утверждение мужчины в споре с женщиной, как «ты – мое самое дорогое сокровище», является самым неотразимым аргументом, умиротворяющим женщину.

Женщины значительно более самокритичны относительно своей роли в обществе, нежели мужчины. Но они же более склонны к образованию стереотипов поведения и с большим трудом признают, что его можно усовершенствовать.

Женщины критичнее относятся к своей внешности, чем мужчины к своим способностям. Мужчины более критично относятся к собеседникам, нежели женщины.

Мужская речь более кратка, чем женская, поскольку мужчина более категоричен в суждениях. В женской речи много не определенности, в ней одновременно незримо присутствуют и «да», и «нет», и «может быть». А это требует большего времени для изложения и понимания.



### Краткий курс «мужского» языка

Этот раздел целиком адресован прежде всего женщинам.

Правила, сформулированные в нем, помогут женщинам общаться с сильным полом.

1. Разговаривая с мужчиной, старайтесь сначала сказать о самом главном и только потом говорите о деталях, которые могут привлечь его внимание. Женщины обычно любят начинать рассказ с мелких подробностей, постепенно нагнетая напряжение, и только «под занавес» произносить ударную реплику, ради которой рассказывалась вся история. Часто к этому моменту мужчина уже теряет интерес к разговору, перестает слушать, раздражается.

Характерный пример: женщина ждет не дожидается мужа, чтобы рассказать ему, как ей удалось самой починить водопровод. Она начинает со слова: «Я принесла в ванную полотенца и вдруг заметила, что подтекает вода в унитазе. Я подергала за ручку, как ты мне говорил, но это не помогло». Муж к этому моменту уже или встает, чтобы звонить водопроводчику, или лезет в ящик со слесарными инструментами. Жена кричит ему вслед: «Я не успела тебе досказать, я все починила сама!»

2. Постарайтесь понять и принять то, что мужчины гораздо чаще женщин стремятся прекратить разговор. Возможно, ваш приятель, громко прерывая вас на полуслове, вовсе не хочет вас обидеть. Поэтому вместо того, чтобы молча проглотить обиду, постарайтесь нейтрализовать момент комментариями типа «...я говорила о том, что...», или «извини, но я не закончила». Мужчины в подобных случаях обычно настаивают на своем именно такими фразами, но женщины редко решаются на подобное и, как правило, молча обижаются.

Кроме того, голос женщины обычно звучит тише, чем мужской, и поэтому им приходится напрягать голос, чтобы их услышали. И все-таки доказывайте свою правоту спокойно (но твердо!), и вы завоеуете большее уважение партнера.

3. Не говорите «я чувствую», говорите «я думаю» – это придаст вашим словам больший вес и поможет избежать обвинения в иррациональности. Суждение «Думаю, что ты слишком несдержан» звучит как хладнокровное наблюдение, а слова «Я чувствую, что ты недостаточно сдержан» будут восприняты как жалобное нытье.

4. Смириться с тем фактом, что мужчины используют больше существительных и глаголов, а женщины – прилагательных и наречий. Если мужчина



говорит, что это «мило», считайте это наивысшим комплиментом и не пытайтесь вытянуть из него прилагательные в превосходных степенях.

Конечно, языковые различия между мужчиной и женщиной могут одинаково взбесить представителей обоих полов. Ах, какие женщины сентиментальные болтушки! Ах, какие мужчины скупердяи на слова, но если научиться расшифровывать язык противоположного пола и понять, что на самом деле скрывается за тем или иным высказыванием, это будет значительно способствовать взаимопониманию.

А дело все в том, что мужчины очень скупы на слова и редко кто из них щедр на комплименты.

**5.** Не говорите громко и заканчивайте предложение, понижая, а не повышая голос, особенно если речь идет о каком-то важном и волнующем вас предмете. Как бы вы ни волновались в этот момент, постарайтесь не забыть, что повышение голоса к концу предложения почти превращает его в вопрос, а понижение придает вашему тону уверенность и убедительность.

Постоянная же вопросительная интонация может произвести впечатление допроса. **6.** Никогда заранее не занимайте оборонительную позицию. Избегайте даже формальных извинений за то, что не имеет к вам никакого отношения, за что вы не отвечаете. Комментарий типа «мне очень жаль, что тебе снова не дали прибавку к зарплате», автоматически делает его жертвой, а вас, соответственно, преступницей. Слова: «Это просто позор для них, что они не дали тебе прибавку, но я уверена, что в следующий раз ты обязательно ее получишь», — делают вас союзниками, показывают, что вы можете встать на место обвинителя, а не просто посочувствовать.

**7.** Согласитесь с необходимостью не соглашаться. Многие женщины рационализируют разницу мнений как размовку.

Мужчинам, как правило, импонирует возможность поспорить, показать свою правоту, привести убедительные аргументы; женщинам же традиционно отводится миротворческая роль. Когда в следующий раз вы с вашим партнером не сойдетесь во мнениях, используйте это различие для того, чтобы побольше узнать друг о друге. Возможно, вам обоим удастся выяснить много интересного, и в конце концов вы сумеете извлечь из этого много полезного.

**8.** Мужчины ненавидят вести дискуссии с женщинами поздно вечером. Дело в том, что:

**1)** в эмоциональных вопросах мужчина чувствует свое уязвимое положение, и попытка завязать разговор, когда он уставший, воспринимается как нечестная игра;

**2)** мужчины опасаются, что дискуссия затянется и это помешает ему высказаться.



### **Краткий курс общения с женщиной (пожелания мужчинам)**

**1.** Для женщин очень важно выговориться. Поэтому постарайтесь выслушать собеседницу, по возможности не перебивая.

**2.** Постарайтесь понять ее, учитывая, что женщины часто начинают не с главного, оно может быть между строк или в конце ее высказывания.

**3.** Старайтесь избежать малейшего проявления неуважительного отношения к женщине. Женщины болезненно воспринимают такие «мелочи», как то, что с ней не поздоровались, не предложили сесть.

**4.** Грубость в присутствии женщины, даже не обращенная к ней (например, ругательства, мат) травмирует ее.

5. Так же действует и неуважительный отзыв о женщинах вообще или нарек на пренебрежительное к ним отношение.

6. Нежелательно восхищаться какой-то конкретной женщиной в присутствии другой (или других).

Мужчине положено быть сильным; в основе женственности – использование права на слабость. Право это – своеобразная, требующая своего признания сила – сила привлекательной слабости. Она претендует не только на внимание, на снисхождение к себе, но даже и на повиновение; иногда претендует категорически и безапелляционно. Мужественность не терпит никакого к себе снисхождения.

Мужественность оперирует преимущественно правом разума, физической силы и логики. Женственность – правом непосредственных побуждений, часто вопреки логике, разуму и физической силе; реальный факт – привлекательность – не нуждается в логических обоснованиях. Сила женственности заключена, таким образом, в уязвимости партнера, в его зависимости. Например, желание мужчины обладать женщиной ставит его в зависимость от нее – ведь ее встречного желания надо еще добиваться!

Привлекательность для партнера – обещающая, дразнящая и ускользающая – делается своеобразной, но вполне реальной силой, преодолевающей иногда все другие. Распространенная форма использования этой силы – кокетство. Кокетство может быть и весьма тонким, скромным, изысканным и остроумным. В последнем случае оно и есть сущность женственности. Мужчины действуют инициативно, наступательно, напрямик двигаясь к цели. Женственности свойственна склонность не распоряжаться инициативой, а пользоваться ею, но не так и не для того, для чего она в каждом случае предоставляется. Женственность обнаруживается преимущественно не в наступлении и не в обороне, а в контрнаступлении – в таком маневрировании в контрнаступлениях, которое в итоге может оказаться самым настойчивым, энергичным и умело проведенным наступлением, но наступлением как бы вынужденным. Для женственности характерно не превращение определенной стратегии в тактику, а наоборот – возведение тактики до уровня стратегии. Не логический ход от цели к средству, а своеобразное использование чуть ли не любого средства – говоря словами Джавахарлала Неру, «средства управляют целью и меняют ее».



### Логика

Логика женственности своеобразна, причудлива – похожа на логику каприза. Исходной посылкой в ней служит факт симпатии или антипатии (например, это проявляется при голосовании на выборах), а на этой эмоциональной посылке может быть воздвигнута цепь логических выводов и умозаключений с учетом множества самых разнообразных факторов...

Мужественность требует логики общеобязательной и, следовательно, претендующей на объективно обоснованные исходные положения. Эта сугубо деловая логика бывает прямолинейна и безжалостна; в ней проявляется уверенность в себе.

В представлениях о партнере – о соотношении интересов и сил – с наибольшей ясностью обнаруживается то, что женская логика ставит дело в зависимость от взаимоотношений. В характере обмена информацией женственность и мужественность проявляются в признаках, вытекающих из тех, что мы сейчас рассмотрели. Стремление женщины к использованию инициативы в контрнаступлении влечет за собой скупость в выдаче информации, намеки на ее многозначительность – стремление так повернуть диалог, чтобы, держась как бы темы партнера, в действительности перевести его на свою тему (например,

говоря о деле, в действительности вести разговор о взаимоотношениях, а говоря о взаимоотношениях, клонить к делу).

Склонность к позиционной борьбе обнаруживается в пренебрежении к деловой конкретности высказываний и в повышенном внимании к тому, куда партнер клонит – какие обобщения он подразумевает. В обмене информацией женственность тяготеет, таким образом, не столько к обмену смыслом произносимых речей, сколько к обмену тем, как эти речи и слова произносятся. Пауза, жест, интонация в таком обмене могут играть решающую роль.

Для женственности характерна чрезмерная откровенность при некоторой загадочности, многозначности выражений, которые влекут за собой различное толкование одних и тех же выражений разными людьми в различное время. Мужественность в обмене информацией тяготеет, наоборот, к однозначности и определенности.

Черты мужественности, как и черты женственности, взаимосвязаны. Любая отдельно взятая черта из тех, например, что были рассмотрены, не создает женственности или мужественности в целом, а любая в гипертрофированном виде разрушает то и другое.

#### **Три момента мужского начала**

1. Направление.
2. Организация.
3. Точка (концентрация).

Мужчина стремится руководить, задавать направление, принимая наиболее ответственные, направляющие решения. Любит организовывать, командовать. Ставит точку: последнее слово должно быть за ним.

#### **Три момента женского начала**

1. Предоставление пространства.
2. Заполнение его.
3. Освоение.

Женщина заполняет и осваивает пространство квартиры множеством мелочей (салфеточки, вазочки, тарелочки, картинки на стене). Для мужчин эти мелочи не существуют, они для него – чужой мир, именно потому, что заполнение и освоение пространства – это мир женщины. Именно этим она и создает уют.

### **«Противники»**



Целью женщины является ее подсознательное (и сознательное) желание заполучить хорошего мужа. Мужчины же, наоборот, подсознательно стремятся остаться свободными.

Поскольку цели мужчин и женщин противоположны, то в этом вопросе они, по существу, противники. Поэтому кое-где в дальнейшем читатель встретится с терминологией, близкой к боевой.

#### **Кто кем управляет**

Власть принадлежит мужчинам, но управляет мужчиной всегда женщина. Об этом очень хорошо сказано в «Законе Паркинсона»: «Умные, мудрые бабушки, сидя дома, всегда управляли государством», потому что они управляли состоянием мужчины, но делали это мягко, ненавязчиво и тактично. Семья, любовь для женщины важнее всего остального.

#### **Любовь и секс**

У мужчин на первом плане секс, а любовь – на втором. (У женщины – наоборот.) Важной причиной вступления в брак для многих мужчин является желание иметь регулярный секс, к тому же без угрозы заразиться, которой чреватые случайные связи. К этому подталкивает гиперсексуальность юношей

и молодых мужчин, как правило, превосходящая в первые годы супружества потребности в сексе их жен.

### Власть над женщиной

Мужская забота о женском целомудрии на самом деле весьма эгоистична, решающую роль в ней всегда играли мотивы поддержания власти, в том числе сексуального господства над женщиной. Ослабление и утрату этой власти многие мужчины переживают как потерю части мужского достоинства. Потребность в любви нередко принимается за самую любовь. Препятствия превращают ее в страсть, а удовлетворение убивает ее. Вероятно, это тоже связано с мужской природой, настроенной на борьбу, на преодоление трудностей: ведь, в сущности, вся жизнь мужчины и состояла из встреч с трудностями, опасностями и их преодолением. Это был основной путь мужского развития и самоутверждения. По этой же причине мужчины охотно рассказывают о своих победах. Добившись любви женщины, мужчина охладевает к ней: для него это «пройденный этап», впереди – новые цели. Если он сам не влюбился по-настоящему. Поэтому самый верный способ удержать мужчину – не давать остынуть его чувствам. Без любви мужчина становится обычным самцом, по биологическим законам природы стремящимся оплодотворить как можно больше самок

### Состав спермы

Женщины иногда интересуются составом спермы, ее влиянием на их организм. В частности, бытует мнение о высокой калорийности спермы. Мужская сперма имеет очень сложный химический состав и включает в себя следующие вещества и элементы: азот, калий, кальций, магний, натрий, хлор, фосфор, цинк, креатин, холестерин, холин, глутатион, пурин, пиримидин, сорбитол, иноситол, спермин, спермидин, мочевины, гиолурионидазу, фруктозу, групповые антигены крови, витамин В<sub>12</sub>, а также аскорбиновую, лимонную, дезоксирибонуклеиновую, молочную, мочевую и пировиноградную кислоты. Все они содержатся в сперме в столь незначительных количествах, что о каком-то существующем их влиянии на организм женщины говорить вряд ли приходится. Там совсем другие функции. Что же касается калорийности, то в среднем количестве спермы, извергаемом мужчиной при эякуляции (2 – 40 мл, или около двух столовых ложек), содержится всего лишь примерно 15 калорий. Для сравнения: такое же количество молока содержит около 10 килокалорий, сметаны – около 50 килокалорий, суточная потребность взрослого человека, около 3 тысяч килокалорий.



### Какой мужчины желают видеть женщину

Идеал женственности довольно прост: женщина должна быть нежной, красивой, мягкой, ласковой, но в то же время пассивной и зависимой, позволяя мужчине чувствовать себя по отношению к ней сильным, энергичным и преуспевающим. (Еще в «домострое» предписывали мужу воспитывать в жене покорность.)

Перечисленные женские качества и сегодня высоко ценятся, составляя ядро мужского понимания женственности, но в женском самосознании появились также новые черты.

Чтобы стать с мужчиной на равных, женщина должна быть умной, энергичной, предприимчивой, т.е. обладать свойствами, которые раньше считались монополей мужчин. Иметь дело с такой женщиной мужчине гораздо интереснее, но одновременно и труднее. В разных ролях она выглядит и чувствует себя по-разному, требуя дифференцированного к себе отношения. Это создает определенные психологические трудности. Если образ идеального мужчины оба

пола рисуют практически одинаково, то в описаниях идеальной женщины они существенно расходятся: женщины приписывают своему идеалу почти все положительные мускулинные качества, тогда как мужчины смотрят на женственность более традиционно.

Еще одно различие: мужчина хочет сразу многого в нескольких сферах жизни. Поэтому не всегда может выразить себя целиком в чем-то одном, в том числе и в любви, в то время как женщина способна полностью отдаться своему чувству. Мужчина не может жить только любовью, ему нужны футбол или хоккей, автомобиль или коллекционирование и т.п. Женщине надо знать это и не гасить его интерес к увлечениям.



Женщина моется в общей ванной коммунальной квартиры, а сосед встал на табуретку в коридоре и заглядывает через стеклянный верх двери. Она заметила и кричит ему: – Ну чего уставился? Голой бабы не видел? – Нужна ты мне, как зайцу стоп сигнал! – Я смотрю чьим ты мылом моешься!

Украинская действительность: «От женщины никогда не знаешь чего ожидать – или девочку или мальчика».

### Умеете ли вы флиртовать?



Мужчины с одного взгляда определяют свое отношение к женщинам. С кем-то они держатся по-доброму развязно, с кем-то бывают предупредительными и остроумными, а кто-то и вовсе не вызывает должного интереса. Умение привлекать мужчин – целое искусство, искусство флирта. А насколько вы им владеете, можете проверить с помощью предлагаемого ниже теста.

Ответьте «Верно» или «Неверно» на следующие вопросы.

1. Вы предпочитаете общество мужчин обществу женщин.
2. Среди мужчин вы чувствуете себя уверенно и раскованной.
3. Всегда, когда вы идете по улице, мужчины оборачиваются вам вслед.
4. Вы подбираете свой гардероб так, чтобы всегда выглядеть сексуальной.
5. Когда вам нравится незнакомый мужчина, вы не сводите с него глаз.
6. Вы часто улыбаетесь.
7. Вам нравятся занятия спортом.
8. Когда на вечеринке вы встречаете интересного мужчину, то знакомитесь с ним первой.

9. Вы энергичны и деятельны.
10. Мужчинам нравится находиться в вашем обществе.
11. У вас выразительная мимика.
12. Вы всегда внимательно слушаете собеседника, не перебивая его.
13. Для общения с мужчинами вам необязательны слова.
14. Некоторые ваши подруги не знакомят вас со своими мужьями.
15. Вы всегда жизнерадостны, особенно в присутствии мужчин.
16. Вам нередко говорят, что вы обаятельны.
17. Вам нравится позировать перед фотокамерой и затем рассматривать свои фотографии.
18. Вы не считаете себя умнее всех.
19. Вам чужды переживания по поводу лишних килограммов, даже если они есть – это придает вам особое очарование.
20. Беседа с незнакомым мужчиной, который вам интересен, вы обязательно коснетесь его руки.
21. Вы знаете себе цену.
22. Вы всегда реагируете очень эмоционально.
23. Ваши движения легки.
24. Вы предпочитаете обувь на высоком каблуке.
25. Для вас не представляет труда завести новое знакомство.
26. Вы никогда не стремитесь подчинить себе мужчину.
27. Вы любите свое тело.
28. Мужчины часто оказывают вам знаки внимания.

#### **Подсчет баллов**

За каждое верное утверждение поставьте 1 балл и подсчитайте общую сумму.

**От 21 до 28 баллов.** Вы отлично владеете искусством флирта! Даже сами того не желая, вы способны привлечь любого мужчину. Ваше поведение настолько естественно и привлекательно для мужчин, что вам остается только удивляться, откуда берутся эти толпы поклонников. Если они вам не очень досаждают, то примите наши поздравления! Но если алчущие вашего внимания поклонники начали вас немного утомлять, то попробуйте все-таки укротить свою стихию.

**От 7 до 21 балла.** Вы, несомненно, умеете привлекать внимание мужчин. Однако вы не флиртуете с кем попало и где попало. Процесс привлечения внимания интересующего вас мужчины вы держите под контролем. Необходимо, чтобы ваши чары достигли избранного объекта, а не были растрчены впустую.

**До 7 баллов.** Вы совсем не умеете или не хотите привлекать внимание мужчин. Вы боитесь и бежите от них как от огня. Но если мужчина все-таки проявит настойчивость, ваша реакция будет непредсказуемой. Вы сдержанны – сознательно или бессознательно – не только потому, что не хотите лишних сложностей, но и из-за некоторых комплексов, которые мешают поверить в собственные силы и обрести уверенность в себе.

## От общения — к любви и сексу



Как мы уже ранее писали, книг, посвященных отношениям супружеских пар, написано великое множество. Кроме того, существует еще целый сонм консультантов по брачным вопросам, внутри-семейной морали, планированию семьи, и прочим сексуальным проблемам. А вот какие существуют межличностные секреты между мужчинами и женщинами, вы прочтете в нашей книге

Многие люди, в своей сексуальной жизни сталкиваются с совершенно другими проблемами. Это проблемы, простого понимания друг-друга. В вопиющей безграмотности в этой области, особенно среди мужчин, мы убедились на собственном опыте. Слишком большое количество неудовлетворительных опытов показало нам, что почти каждый третий мужчина не имеет ни малейшего понятия об умении понимать и заниматься любовью. И мало того, многие из этих псевдолюбовников даже не подозревают о своей невежественности!

Следует сказать, что упрек этот относится не только к мужчинам. Обе стороны должны знать, о чем идет речь, и поскольку понимание и секс, должны быть обоюдосчастливыми, мы включили в книгу массу полезных рекомендаций как для мужчин, так и для женщин. Но мы считаем, что самовоспитание должно начинаться с мужчин хотя бы потому, что инициатива большей частью все же исходит от них.

Еще 50 лет назад, женщина обычно довольствовалась малым. Если она была счастлива, значит, просто приспособилась к сексуальным привычкам своего партнера. Но даже если она решительно ничего не испытывала в постели, то потеря была невелика. Многие мужчины тогда и мысли не допускали о сексуальном удовлетворении женщины.

Но уже в наше время, так называемой сексуальной революции, картина радикально изменилась. Сейчас вряд ли можно найти девственницу старше 16 лет. Молодежь экспериментирует все в более и более раннем возрасте, что, как показывает время, к добру это не приводит. Порой молодая девушка в 20 лет, имеет за плечами — 45 лет сексуального стажа. У мужчин в этом вопросе немного лучшие показатели. Беда в том, что никто из них не знает, что им следует делать после того, как они сошлись вместе и легли рядом. Просто «трахать», без понимания, уважения и любви, это один из видов совокупления, какой мы видим у собак, на наших улицах. Эти молодые люди вырастают такими же невежественными в вопросах секса и любовной техники, как и их бабушки и дедушки.

Нам кажется, что в старые времена, когда мужчине приходилось использовать всё свое умение, чтобы привести женщину к постели, его действия были намного лучше. Он использовал для этой цели все свое искусство обольщения, начиная с первой попытки, и до победного конца, делая для женщины ее «падение» по крайней мере, оправданным. В наше время, когда всё сводится к единственному вопросу: где найти место для «траханья», или какое место ты займешь в постели, с краю или у стенки? — искусства обольщения, так же как и умения заниматься любовью больше не существует. И это ужасно! Мы не знаем, какая может быть польза от такой возможности иметь наслаждение, если оно сводится, в конце концов, лишь к потрясающему однообразию?! Залез на

женщину, с горем пополам сделал потуги на секс, отвернулся и спать. С гордо осознанным видом, мужчина считает, что он сделал свое дело, теперь можно «мукать и пукать».

Мы вовсе не против случайных сексуальных встреч, даже если вы не знаете фамилию мужчины до того, как с вас слетели все одежды. Это ваше право. Но запомните одну притчу: «Имела девушка одну золотую монету. Завистливый человек подсказал ей разменять ее на большую горсть медяков. Послушала и разменяла. А затем всю оставшуюся жизнь так и не поняла, зачем ей была нужна та горсть тусклых и позеленевших медяков. Вернуть бы рада свою золотую монету, да обратно ходу нет».

Современные мужчины, кажется, думают, будто все, что им следует знать, это как поудобнее занять положение над женщиной, в какой позе он сможет получить свое удовольствие. И больше того, если парни даже понимают, что им требуются какие-то любовные, или сексуальные инструкции, то к кому же они обращаются за ними? К такому же другу! Они пыжатася и кружат вокруг да около, ведя себя так, будто знают о сексе решительно все. Мы понимаем, что это звучит горько, но опыт и знание – это великая сила.

Достаточно сказать лишь об огромном вреде, причиненном Фрейдом своей теорией вагинального оргазма. Поскольку он был мужчиной и собственно обладал членом, то решил: раз ему приятно, когда его член находится в вагине, то и женщине, должно быть, приятно чувствовать его член в своей вагине. Далее он утверждал: если женщина этого не чувствует, значит, она либо еще не созрела, либо не эротична и больна! Тем временем масса бедных женщин тратили целые годы в поисках неуловимого экстаза общения и обольщения, который никогда не был связан с вагиной и который они прекраснейшим образом могли бы получить сами при возбуждении своего клитора.

Какие бы теоретические знания не имел мужчина, он не может знать, чего женщина действительно хочет и требует. Особенно, когда речь идет о современных женщинах-одиночках, у которых возникают совершенно иные проблемы, чем у женщин замужних. Мы, в нашей книге, поэтапно будем раскрывать множество подобных вопросов. Брак, конечно, имеет определенные преимущества: муж и жена, живя друг с другом долгое время, могут найти средства и способы взаимного удовлетворения. Если они любят, то подсказывая, найдут ответы на все вопросы. Женщина же одиночка, часто имеющая дело с короткими любовными приключениями, в большинстве случаев просто не располагает временем, чтобы научить мужчину, как ему следует удовлетворить ее. В этом основная цель моей книги. Раз уж вы лежите рядом с ним в кровати, то не пора ли научиться, что же следует делать дальше? Не только мужчине, но и женщине.

Скептики нас спрашивают, почему мы берем на себя смелость рассказывать личностям, как нужно заниматься любовью? Ответим на это так: авторы имеют в психологии межличностного общения, определенные знания и признанный авторитет, кроме того, что каждый из нас – побывал в постели с женщинами достаточное количество, чтобы надлежащим образом изучить их в вопросах секса, с учетом Человеческого фактора. Были у нас также долгие и доверительные разговоры со многими женщинами, из которых мы поняли: плохих любовников так много, что это для женщин – настоящее бедствие. Действительно, хорошие любовники попадаются так редко, что когда женщине удается найти такого, то она лишь улыбается и благоразумно держит язык за зубами, чтобы не сглазить. Но большинство наших знакомых, увы, говорят, ничего не скрывая, и уже из этого можно определить, насколько им не везет. Именно им мы и хотим помочь.



Мы знаем сотни мужчин, которые клянутся, что у них нормальное и здоровое отношение к сексу. Ничего плохого не может быть в том, что делают вместе два человека, – благочестиво повторяют они и полагают, что этим уже доказывают свое либеральное отношение к сексу. Нет ничего плохого в том, что время от времени, они меняют сексуальную позицию, что хотят двое влюбленных, этого хочет Господь Бог. Очень мало мужчин подходят к женщинам с пониманием, необходимыми для хорошего любовника:

**М** **Первое** из них – это Радость. Мы не имеем в виду, что мужчина должен идти к постели, смеясь и хихикая. Он просто должен чувствовать: то, чем он собирается заниматься, – естественно и должно приносить двоим – только радость. О каком-либо чувстве вины не может быть и речи. Быть в приподнятом настроении, наслаждаться каждой частью акта – от первого поцелуя предвкушения до последнего поцелуя истощения.

**М** **Второе** качество, столь же важное, – это отношение мужчины к женщине вообще! Самым огорчительным в жизни фактом является то, что очень немногие мужчины по-настоящему любят женщин. Звучит невероятно, однако единственный мужчина из сотен, который искренне уважал женщин и восхищался ими, был гомосексуалистом. Только он мог по-настоящему оценить их не за одни лишь сексуальные качества.

Разрешите показать два самых распространенных отношения к женщине в наше время:

**М** **Первое**, хотя и преобладающее во многих частях света, стало теперь редким на Западе. Оно исходит из идеи, что женщина вряд ли человек, и ее место находится на три ступеньки ниже ее мужа. На нее смотрят, как на красивую игрушку, обделённую умом, часто взбалмошную и поэтому непонятную. Ее физические прелести – это внешний вид, лицо, фигура, драгоценности, и чем они красивее, тем больше ее цена. Она внушает благоговение, и ею восхищаются, как редким алмазом, или же принимают за простой сексуальный объект и обращаются как с таковым.

Как мыслящие человеческие существа, мы, конечно, против такого отношения. Но должны сказать, что оно имеет основание. Мужчина, который чувствует, что женщина является чем-то редким и особенным, даже если он не считает ее таким же человеком, как он сам, может быть исключительно привлекательным.

Во всяком случае, это гораздо приятнее, чем общепринятый синдром плейбоя. В этом случае девушка тоже рассматривается как сексуальный объект, но никогда – как личностный индивидуум. Мужчины этого типа обычно даже не называют свою девушку по имени. Когда они разговаривают между собой (что делают бесконечно), то говорят о длинноногой блондинке или о рыжей с большим задом. Наделяют их кличками: «Фурия. Сексуальная бомба. Длинноногая стерва. Киска. Зайка. Змея под колодная». Для таких мужчин функции женщины только – физические наслаждения. Она может, конечно, выполнять и вторую функцию – в качестве украшения, но мысль о том, что с ней можно говорить о чем-либо ином, кроме как где бы сейчас заняться сексом или пообедать, даже не допускается.

При этом, дружба с женщиной отмечается начисто. Для нас это самое печальное и разочаровывающее явление во всей проблеме отношений между полами. Не только потому, что это глупо и несправедливо по отношению к женщинам, но и потому, что сами мужчины себя обделяют.

Когда мы были подростками, не раз приходилось слышать о платонической любви. По нашим понятиям, это роман без секса, явления, которое редко встречается в наши дни. Современное поколение подростков либо сходится,

либо расходится без дружбы, отдаются сексуальным оргиям, у них нет времени для иных игр. Почему взрослые мужчины ищут компанию других мужчин, когда хотят играть в футбол, карты или побеседовать, или обсудить какие-то проблемы, или просто устали, и хотят молча посидеть рядом на скамейке? Почему мужчинам никогда не приходит в голову, что они могли бы провести это же время, и делать то же самое с женщиной?


И это приводит нас к тому, с чего мы начали. Причина заключается в том, что большинство мужчин, просто не любят женщин. Конечно, они говорят обратное, что не могут понять женщин. Как будто женщины происходят от другого вида или прилетели с другой планеты. Мы думаем: что бы стали делать мужчины, если бы узнали, что женщины переселились на другую планету? Какое потрясение они бы испытали, если бы вдруг переключили свое внимание с того, что у них между ногами, на то, что находится в голове. Но до тех пор, пока мужики позволяют своим гениталиям думать вместо мозгов, ни о каком уважении к женщине не может быть и речи.


Парадоксальность положения заключается, однако, в том, что из-за такого отношения к женщине мужчины лишаются самого прекрасного, что есть в сексе. Если вы не можете дружить с женщиной, то не можете быть ей и хорошим любовником. Как можно любить ту, которую вы, по вашему мнению, не понимаете и понять не можете?


Все это так просто, что мы всегда удивлялись, почему мужчины сами до этого не додумаются. Женщина рождается с таким же разумом, что и мужчина. Но вместо того, чтобы дать ей возможность развиваться и проявить все свои способности, ей указывают на ее главное предназначение – быть любовницей, женой, матерью. И для многих на этом все и кончается.

Итак, джентльмены, пусть вашим первым шагом будет проверка вашего отношения к своим женщинам. И если вы найдете в этих отношениях недостаток любви, то постарайтесь изменить их. Попробуйте проделать небольшой эксперимент. Выберите женщину, которая вас привлекает, но вместо обычного уходаживания, начните разговаривать с ней, как если бы она была мужчиной. Абстрагируйтесь от ее тела и думайте о ней только как об интересной личности, как о будущем друге. Забудьте о том, что она женщина, что ее половые признаки отличаются от ваших яиц. Угадайте же, что из этого получится? Нет, не угадали! Кончится тем, что женщина сама напросится к вам в постель.

Здесь имеются три причины такой реакции женщины, особенно если она привлекательна.

 **Во-первых**, само различие в вашем подходе к ней, уже вызовет ее интерес. Вот мужчина, который, видимо, не проявляет ни малейшего интереса к моему телу, – думает она. Что за пленительная новизна!

 **Во-вторых**, большинству красивых женщин надоедает постоянное внимание к их внешности, и для них является освежающей переменной встретить человека, способного заметить, что они могут выразить гораздо больше, чем “да” или “нет”.

 **В-третьих**, конечно, если мужчина продолжает игнорировать ее физические стороны, она начинает думать, что может быть, с ней самой что-то не в порядке. Или же с вами. И вы становитесь для нее загадкой-вызовом. А как только она начнет искать, почему вы не такой, как другие, вы очутитесь в ее объятиях раньше, чем успеете сами опомниться.

Вспомните поговорку: «Чем меньше женщину мы любим, тем больше нравимся мы ей».

Мы просим вас, не останавливайтесь на этом. Именно потому, что женщина считает, что «заполучила и затащила» вас туда, куда вы сами хотели по-

пасть, не становится сразу же сексуальным маньяком. Дружба в спальне важнее, чем поддержание компании в кафе. Это арена, на которой начинается настоящее исследование друг друга, и очень часто оно тут же может и закончиться для вас.

Позвольте нам привести пример из украинской действительности. Наша знакомая Татьяна Васильевна З. встретила с молодым человеком, показавшимся поистине восхитительным. Он был красив, умен, внимателен и очарователен настолько, что у нее начинала кружиться голова. Они танцевали, немного выпили, и все время он томно смотрел ей в глаза, нежно гладил ее руку, целовал кончики её пальцев и обезоруживающее смущался, когда невзначай прикасался ее рукой к месту под брюками, где была заметна его эрекция во время танца. Ого! – подумала Татьяна, – настоящий старомодный обольститель. Она с трудом могла дожидаться окончания вечера, чтобы увидеть его остальные хитрости. Приехали домой! Как только за ним закрылась дверь спальни, он молниеносно разделся, нетерпеливо помог ей освободиться от ее одежды, прыгнул в кровать и, три раза ВЗЯЛ ее – по быстрому, без подготовки и ласки. После этого, довольный, он тут же отвалился к стенке, заснул и храпел как ишак в стойле. Ни одного слова не было сказано Татьяне, ни одного обольстительного движения не было сделано.

Конечно, мужчина не пришел, к Татьяне как друг, для просмотра телесериала. Если бы это было так, то в спальне могли быть прелюдия и любовные игры. Дружья стараются сделать друг друга счастливыми, помочь, когда нужно или хотя бы понять друг друга. И, конечно, больше, чем где-либо, это необходимо в постели. Чуткость, взаимоуважение и желание сделать приятное являются основными составными в занятиях – любовью. Как часто наша молодежь, особенно девушки, попадают в неприятные истории, из-за непонимания мужской психологии.

Наша знакомая Светлана Ч. (17 лет), вечером в кафе подседа к незнакомым парням в кафе. Музыка, танцы, выпивка, и наконец в кафе объявили о закрытии. Света быстро начала собираться идти домой, но не тут-то было.

– Ты куда подруга? Спросил один из парней.

– Как куда, пора домой. Ответила Света.

– А рассчитывать кто будет? Спросил второй парень.

– Интересно за что я буду рассчитывать, ведь вы сами меня угощали. Возмущалась Света.

– Ты пургу не гони, на шару ела и пила, а сейчас слинять хочешь?

Вечер для Светы закончился плачевно, ее «поимели» во всех позах, да еще получила «по морде», за не надлежащую технику орального секса.

Нам жалко эту молодую девушку, но ведь думать надо головой, а не тем органом, что в трусах.

Читатель скажет, откуда молодежь может все знать наперед. Мы не согласны с вами, наша молодежь знает очень многое, если это касается лично их самих, и начинает «гонять дурачка», если нужно нести персональную ответственность. Даже в типичной ситуации со Светой, нет двух женщин, которые одинаково реагировали бы на одни и те-же, события. Порой интуиция – это тормоз, который возникает в вашем сознании или подсознании в тех или иных ситуациях. Разумеется, не все запреты плохи. Большинство из них направлены на то, чтобы не причинять вред себе самим и другим, и они служат основой нашего морального кодекса. Но основное зло всяких запретов заключается в том, что они внушены нам извне. Большинство из того, что мы считаем плохим, вредным или безнравственным, внушено нам тогда, когда мы были слишком молоды, чтобы защититься, мы принимали это бездумно, никогда не подвергая сомнению их справедливость в свете зрелого опыта. И так люди живут, продолжая верить в то, чему их научили с двухлетнего возраста, и не дела-

ют никаких усилий для того, чтобы иметь свои собственные суждения о тех или иных нормах своего существования.

Итак, первый шаг – это избавиться от сексуальных запретов, понять, откуда они появляются и приносит ли они пользу. Подумайте об этом своим уже зрелым умом и сравните с тем, во что вы всегда верили, а затем сделайте собственные независимые выводы.

И почему бы вам не обмениваться информацией, по этому поводу? Что касается женщин, то им следует помочь мужчине узнать ваши желания. Тогда у вас не будет оснований жаловаться, если вы не получите желаемого. Женщины думают, что если они хоть чуть-чуть покритикуют действия мужчины, то нанесут непоправимый удар его самолюбию, или, что еще хуже, вызовут у него импотенцию, заставят бросить ее навсегда. Вот почему большинство женщин лежат и молча страдают, предпочитая иметь хотя бы плохого любовника, чем совсем никакого.

Лишь очень немногие представители обоих полов способны понять, что занятия любовью – это совместное старание двух людей в сотворении радости и красоты, наслаждение, в которое оба вносят одинаковый вклад. Это настолько простое определение, что трудно понять, почему так трудно его постигнуть. Самое печальное в нашей жизни то, что большинство людей занимаются любовью как бы в одиночку, предаваясь своим собственным чувствам и ощущениям. Как редко создается общая мечта, когда оба чувствуют ее, одновременно сознавая самих себя, и друг друга настолько, что могут обмениваться своими впечатлениями. Мы считаем, что откровенностью и свободой от эмоциональных тормозов можно добиться такого занятия любовью во всех «постелях мира». И разве такая цель не достойна ваших усилий?

Давайте на этой ноте мы приостановимся и спросим у нашего читателя. Как вы считаете лучше, продолжение книги посвятить любви, а потом ненависти, или начнем – с обратного.

– Хорошо. Мы согласны, продолжим книгу с женоненавистников, затем затронем тему: «Способность к физическому совокуплению», плавно перейдем к обольстителям и дальше согласно, нашего содержания книги.

### ***Ведущий или ведомый?***



Если хотите лучше узнать себя, ответьте на каждый из предлагаемых вопросов «да», «нет», «не знаю».

*1. Я всегда чувствую ответственность за все, что происходит в моей жизни.*

*2. В моей жизни не было бы столько проблем, если бы некоторые люди изменили свое отношение ко мне.*

*3. Я предпочитаю действовать, а не размышлять над причинами моих неудач.*

*4. Иногда мне кажется, что я родился (родилась) под несчастливой звездой.*

*5. Я считаю, что алкоголики сами виноваты в*

*своей болезни.*

*6. Иногда я думаю, что за многое в моей жизни ответственны люди, под влиянием которых я стал (стала) таким (такой), какой (какая) есть.*

*7. Если я простужусь, предпочитаю лечиться самостоятельно, а не прибегать к помощи врача.*

8. Я считаю, что во вздорности и агрессивности, которые так раздражают в человеке, чаще всего виноваты другие люди.

9. Считаю, что любую проблему можно решить, и не понимаю тех, у кого вечно возникают какие-то жизненные трудности,

10. Я люблю помогать людям, потому что чувствую благодарность за то, что другие сделали для меня.

11. Если происходит конфликт, то, размышляя, кто в нем виноват, я обычно начинаю с себя.

12. Если черная кошка перейдет мне дорогу, я перехожу на другую сторону улицы.

13. Я считаю, что каждый человек, независимо от обстоятельств, должен быть сильным и самостоятельным.

14. Я знаю свои недостатки, но хочу, чтобы окружающие относились к ним снисходительно.

15. Обычно я мирюсь с ситуацией, повлиять на которую не в состоянии.

За каждый ответ «да» на вопросы 1, 3, 5, 7, 9, 11, 13 и ответ «нет» на вопросы 2, 4, 6, 8, 10, 12, 14, 15 поставьте себе по 10 баллов. За ответы «не знаю» – по 5 баллов. Подсчитайте общее количество баллов.

**100–150 баллов.** Вы капитан собственной жизни, чувствуете ответственность за все, что с вами происходит, многое берете на себя, преодолеваете трудности, не преувеличивая их, не возводя в ранг жизненных проблем. Вы видите перед собой задачу и думаете над тем, как ее можно решить. Что вы при этом чувствуете, что происходит в вашей душе – для окружающих загадка.

**50–99 баллов.** Вы охотно бываете рулевым, но можете, если это необходимо, передать штурвал в верные руки. При оценке причин собственных трудностей вы вполне реалистичны. Гибкость, рассудительность и чуткость всегда бывают вашими союзниками. Случаются ситуации, которые никак вас не касаются, вы не несете никакой ответственности и тем не менее, если требуется, все-таки берете ответственность на себя. Вы обычно знаете, когда это нужно сделать. Вы умеете жить в добром согласии с другими людьми, не нарушая внутреннего согласия с самим собой.

**До 49 баллов.** Вы часто бываете пассажиром в своей жизни, легко подчиняетесь внешним силам, говоря: так сложились обстоятельства, судьба и т.п. В своих трудностях вы обвиняете кого угодно, только не себя. Настоящая независимость кажется вам недостижимой и невозможной. Тем не менее вы умеете мирно сосуществовать с другими, не придавая значения тому, какие это люди и как они к вам относятся.



## Мужчины — женоненавистники

*В любви требуется одаренность неизмеримо большая, чем для командования армиями. Нинон де Ланко*

В последнее время растет интерес к вопросам человеческого поведения и поискам смысла человеческого существования. Руководители изучают, как работать с подчиненными, родители посещают курсы по воспитанию детей, супруги учатся общаться друг с другом и “грамотно ссориться”, преподаватели изучают, как помочь справиться с эмоциональным волнением и чувством растерянности своим студентам.

Наряду с интересом к материальному благополучию и к бизнесу многие люди стремятся понять себя и понять, что значит быть человеком. Все мы наделены властью привлекательности, способностью притягивать к себе людей, поработать их и делать своими невольниками. Далеко не каждый из нас, однако, осведомлен об этом своем внутреннем потенциале, напротив, мы воспринимаем привлекательность как некую почти мистическую черту, которую лишь немногие избранные получают от рождения и овладеть которой большинству не суждено. А ведь для того, чтобы осознать свои возможности, требуется немного – нужно лишь понять, что именно в человеческой личности вызывает естественное восхищение у людей, а затем разбудить, разработать эти дремлющие в нас качества.

В жизни порой случается так, что самый романтичный мужчина на свете, с которым вы встречались и так восхищались до свадьбы, неожиданно превращается в настоящего женоненавистника. Он начинает обвинять вас во всех смертных грехах и своих неудачах, преследует необоснованной ревностью, не разрешает видеться с родными и подругами, не позволяет распоряжаться деньгами или делать собственную карьеру, постоянно доказывая вашу несостоятельность. Все это выводит вас из равновесия, вы разочаровываетесь в себе, впадаете в депрессию, но продолжаете любить своего супруга, заботитесь о нем и даже не помышляете о том, чтобы немедленно расстаться.

Наш знакомый Марат Ц.: «Становясь взрослее, начинаешь многое понимать. Если встречи с женщинами малыми дозами и все «это» в разное время, то тогда мужские части тела изнашиваются меньше, а наше здоровье не так страдает. Вот только мама моя все время ворчит, когда ты окаянный – женишься?» Маму нужно слушаться, потому, что у некоторых мужчин, не склонных к привыканию, развивается синдром поиска, который плавно переходит в различные сексуальные дисфункции.

Сексуальные дисфункции – общее понятие, включающее в себя все нарушения потенции, сексуальной возбудимости и сексуального возбуждения, сексуальной мотивации и оргастических способностей. Сексуальные дисфункции могут возникать в любой фазе сексуального контакта – либидо, полового акта, или оргазма. Правильная информация о сексуально-половой жизни и психологических механизмах развития нормальной и аномальной сексуальности, может спасти немало человеческих судеб.

Следует заметить, что нарушение способности к осуществлению полового акта чаще наблюдается у мужчин, это связано с нарушением эрекции, а у женщин чаще нарушается половое влечение и способность к сопереживанию оргазма. Следовательно, мужчина и женщина как бы взаимодополняют функциональный комплекс сексуальных контактов друг друга, обеспечивая стабильность в каждой фазе хотя бы у одного из партнеров и уменьшая, таким образом, вероятность полового расстройства. Влияние стабильного либидо мужчины активирует половое возбуждение женщины, ее мотивацию к сношению и приводит к усиленной секреции во влагалище, расслаблению окружающих его мышц, облегчая последующее введение полового члена, (имиссию). Таким образом, положительные реакции женщины и ее готовность к половому акту облегчают возникновение эрекции и имиссию, уменьшают вероятность расстройства этой фазы половых отношений. Успешное протекание полового акта, кульминацией которого является эякуляция у мужчины, (с внешними проявлениями наслаждения), усиливают возбуждение женщины, способствуя достижению ею оргазма.

Частой причиной сексуальных дисфункций являются неврозы и невротические реакции связанные с непониманием друг-друга. Более того, сексуальные дисфункции бывают не только следствием, но и причиной невротических реакций на разочарования, насмешки и непринятия любви. Все это приводит к тому, что ранее любящий мужчина, становится женоненавистником.

Сексуальные нарушения, протекающие в рамках неврозов, проявляются нарушением сексуальных переживаний, функций либо сексуального поведения и усугубляют течение неврозов, становясь осевым, ведущим симптомом независимо от выраженности самих сексуальных нарушений. В состоянии невроза человек особо остро реагирует на возникающие нарушения. Быстрое устранение «сексологического симптома» значительно способствует общему выздоровлению.

Неврозы могут привести к партнерским и семейным конфликтам с невозможностью установления глубоких межличностных связей. При этом имеющиеся сексуальные нарушения не играют основной роли. Причиной дисгармонии совместной жизни и отсутствия межличностных связей может быть также сексуальное расстройство, возникшее вследствие невроза. При этом другие проявления невроза отходят на задний план и остаются практически незамеченными.

У каждого человека свой подход к сексуальным отношениям, что во многом зависит от его образованности и интеллигентности. К сожалению, и сегодня, когда большинство людей считают себя сексуально образованными, правильная сексуальная практика и истинное удовлетворение от половой Жизни недоступны многим людям. Весьма показательны полученные другими авторами данные анонимных анкет полового развития различных контингентов нашего населения свидетельствующие, что более половины супружеских пар испытывают определенные трудности в реализации половых взаимоотношений. К счастью, большинству из них удастся преодолеть это благодаря приобретению сексуального опыта и только каждому седьмому человеку, приходится обращаться за помощью к специалистам.

Способность к физическому совокуплению почти всецело зависит от половой состоятельности мужчины, ибо в этом процессе ему принадлежит активная роль, а женщине почему-то отводят пассивную роль. Мы с этим, крайне не согласны.. Невозможность соития в редчайших случаях может возникнуть и у женщины, однако подобное состояние наблюдается только при так называемом вагинизме – судорожном сокращении мышц влагалища, наступающем

при попытке интимного сближения. Но как бы то не было, во всех случаях половой несостоятельности всегда страдают оба партнера, мужчины и женщины.

Для мужчин, начинающих половую жизнь, существуют две основные проблемы в интимной жизни:

1. – сексуальный страх возможной неудачи;
2. – и преждевременное разочарование в себе, если таковая произошла.

Они наступают при развитой мнительности и неверных представлениях о ранее имевших место сексуальных проявлениях. Эротические сны, при которых происходит семяизвержение, пугают юношей, но они естественны, ибо представляют собой заместительную реакцию организма на отсутствие половой жизни, являются лишь признаком полового созревания. Не информированность юношей приводит к испугу, так же как распространенные слухи о роковых последствиях онанизма, который практикуют большинство мужчин в период юношеской гиперсексуальности.

В ряде случаев молодой мужчина опасается возможных неблагоприятных последствий, связанных с перенесенными до женитьбы венерическими и другими болезнями половых органов, хотя при своевременном и правильном лечении они не наблюдаются. Встречаются мужчины, чувствующие себя скованно из-за необоснованных подозрений о недоразвитости полового члена, хотя их сексуальные возможности не определяются его размерами, а всецело зависят от умения возбудить жену, вести любовную игру. Помните, если вы хотите «кровно» обидеть мужчину, посмейтесь, или выскажитесь в нехорошем контексте о его половом члене, низкой сексуальности и сделайте сравнение с другим мужчиной. Вы уверенно заимели себе врага на всю оставшуюся жизнь.

К сожалению, подобные мысли, к которым прибавляется и обычное волнение из-за новизны и необычности ситуации первого в жизни совокупления, могут привести к сексуальной неудаче, которая, вполне естественно, болезненно переживается мужчинами. Если жена знает об этом и не будет спешить с преждевременными выводами, а проявит максимум чуткости, то вскоре первые неполадки устранятся сами собой и в дальнейшем половая жизнь будет успешной.

Совсем иными последствиями чревата первая неудача, когда жена обидит молодого супруга. И без этого муж взволнован тем, что не в состоянии в данный момент совершить совокупление. Мысли, постоянно преследующие его, невольно заостряют внимание на совокупительном органе, в связи с чем наступает стойкий психологический эффект, способный нарушить половую функцию и требующий специального лечения. Муж из любящего – превратился в женоненавистника.

При первых сексуальных неудачах жена должна быть достаточно деликатна и осторожно объяснить, что случилось, если муж сам не понимает возможности и механизма первых неудач. В таких ситуациях все находится в руках жены, необходимо, чтобы она проявила максимум терпения и понимания.

Половые расстройства могут появляться неожиданно или развиваться постепенно из-за самых разнообразных причин. К половой слабости более предрасположены личности с неуравновешенной нервной системой, лица, занимающиеся умственным трудом, и гораздо меньше – спокойные мужчины, а также работающие физически и на свежем воздухе. Сексуальные расстройства могут возникнуть практически у любого мужчины, но их не следует бояться, если заботиться о своем здоровье и правильно организовать супружескую жизнь.

В основе половой слабости чаще всего лежат моральные, бытовые, психологические и психические факторы. К примеру, если мужчина постоянно занят



решением трудных жизненных проблем, (семья не имеет достатка) то ни о какой нормальной эрекции не может быть и речи, пока последствия не будут устранены. Этого может оказаться вполне достаточно, чтобы в последующем наладилась его половая жизнь.

Бывает, что причина половой слабости – в самом страхе ее. Такие мужчины должны твердо усвоить, что природа устроила все так, что мужской член способен автоматически возбуждаться под действием сексуальных раздражителей. А самым сильным раздражителем для мужчины, является – женщина.

Бытовавшее ранее мнение о существовании некоего «черного списка» болезней, например хронического простатита, порождающих сексуальные нарушения, неправильно. А факты показали, что сексуальные расстройства представляют собой качественно своеобразный феномен, который не может быть сведен ни к прямому следствию каких-то определенных болезней, ни даже к простой механической сумме последних.

Даже при поражении какой-либо из подсистем, обеспечивающих половую функцию, например эндокринной системе, на протяжении определенного периода времени происходит процесс ее замещения за счет других подсистем, что обеспечивает нормальное течение сексуальных проявлений.

Ученые раскрыли закономерности развития сексуальных расстройств, показав, что они возникают обычно после того, как механизмы замещения перестают действовать, чему способствует совокупность едва заметных отклонений природного, психологического, микро социального, личностного и межличностного характера.

**Помните:** при устойчивом взаимном социально-биологическом приспособлении и влечении любящих друг друга людей, даже тяжелые болезни, такие, как инфаркт миокарда или кровоизлияние в мозг – лишь временно нарушают половую функцию. В противоположность этому отсутствие у супругов общности взглядов, а так же психологическая несовместимость супругов, подкрепляясь различиями их сексуальных темпераментов, межличностных конфликтов, могут привести к истинным расстройствам при самых незначительных обстоятельствах. По этой причине оказание помощи мужчинам с истинными половыми расстройствами неизбежно выходит за рамки чисто лечебных мероприятий и включает решение вопросов социального порядка. Любовь всегда требовала и нуждалась в поддержке двух личностей: мужчины и женщины.

Итак, восстановление нормальной половой функции основывается на принципах единства биологических и психосоциальных воздействий, этапности и разносторонности проводимых мероприятий, содружества среды, врача, больного и его жены.

Лечение половых расстройств мужчины основывается на системном подходе к их клинике, то есть на оценке состояния всей системы обеспечения половой функции в целом. Оно отличается индивидуализированной комплексностью, ибо учитывает всю структуру заболевания и направлено как на главную причину, так и на сопутствующие второстепенные синдромы. В соответствии с динамикой развития полового расстройства, проводимое лечение должно, разделяться на определенные этапы, каждый из которых имеет свои цели и задачи, например:

- ⊗ · на I этапе – межличностные конфликты;
- ⊗ · на 2 этапе – психологический фактор;
- ⊗ · на 3 этапе – социально-биологические проблемы;
- ⊗ · на 4 этапе – болезнь, ликвидировать воспалительные процессы;

Ⓢ · на 5 этапе – провести целенаправленную психотерапию и т. д.


Поскольку к сексуальной патологии абсолютно не применимы стандартные схемы лечения, то его должен проводить только врач-сексопатолог с высоким профессиональным уровнем подготовки.


Консультации пациентов с жалобами на расстройство половых функций проводятся врачами-сексопатологами в сексологических кабинетах и консультациях. Там часто применяют разъяснительную и педагогическую психотерапию, дающую пациенту необходимые знания по психогигиене половых отношений. Широко распространены: семейная психотерапия, аутогенная тренировка, внушение и гипноз.


Учитывая парность сексуальной функции в рамках социального института семьи и трактовки функциональных половых нарушений как парных расстройств, особое значение приобретает семейная психотерапия. Так, за каждым мужчиной с нарушенной половой функцией всегда стоит еще одна личность – личность женщины со всеми присущими ей психофизиологическими свойствами и особенностями. Поэтому, врач-сексопатолог может рассчитывать на высокоэффективное и успешное лечение полового расстройства у мужчин, если он приобретет в лице его жены активного помощника. Проводника и непосредственного исполнителя избранных им лечебных методов, успокаивающего, ободряющего, вселяющего уверенность в мужа и в то же время тактичного, знающего и умелого помощника. Условность существующих норм сексуальности человека определяет условность сексуальных нарушений, ибо эти понятия тесно связаны друг с другом.

Неестественное течение сексуальных проявлений мы называем «нарушением», акцентируя этим внимание на временном характере изменений. Изучая сексуальные нарушения среди условно здорового населения Украины, (данные других авторов) мы установили:

 Что 60,3 % супружеских пар испытывают определенные трудности в реализации половых отношений;

 Причем в 40,5 % – с начала половой жизни. В большинстве из них, мужчины, и обвиняют в этом – женщин.

 У 19,8 % эти нарушения появились под влиянием различных социально-бытовых и личностных факторов.

 Подавляющее большинство супружеских пар (46,2 %) имеют межличностные конфликты, и лишь немногим удалось их преодолеть самостоятельно или с помощью специалистов.

Повседневная практика показывает, что если какие-либо нарушения отмечаются у одного партнера, то в той или иной степени страдает и другой. Если от нарушений не удается избавиться, то они приводят к распаду семьи. Все расстройства половых функций условно можно свести к нарушениям способностей к половому сношению и оплодотворению (бесплодие). Последнее может зависеть как от мужчины, так и от женщины.

Есть ли выход из этого тупика? Психологи, специалисты по семейной терапии, убедительно доказывают на реальных примерах, что этот тупик в значительной степени может быть вами, преодолен, и любая женщина, используя врожденные хитрость и интуицию, способна полностью разрушить все вражеские укрепления, уничтожить все препятствия на пути к счастливой жизни и выйти безусловным победителем из житейских битв.

Давайте рассмотрим пример, наша знакомая Людмила Л., утверждала, что внешне она уверенная и самостоятельная женщина, у которой было все. Целый

день в кабинете, в больнице, где она работала, общалась с людьми, помогала им обрести уверенность в себе, поверить в собственные силы. Но дома все было иначе. Ее слова: «Мой муж обаятельный, сексуальный, романтичный мужчина. Я безумно влюбилась в него с первого взгляда. Но очень скоро я обнаружила, что его пожирает демон разрушения, он стремится заставить меня почувствовать себя маленькой, глупой и неуравновешенной. Он стремился контролировать все мои действия, убеждения и чувства. Возвращаясь домой, я съеживалась под его недовольным взглядом, вздрагивала от его окриков. Это привело к тому, что у меня начались неврозы и стали возникать мысли о разводе».

Авторы нашей книги детально проанализировали поведение этого мужчины и признали: «Поведение мужа Людмилы Л. не похоже на поведение любящего человека. Скорее он оказывает на нее психологическое давление». Чтобы не допустить разрыва семьи, мы начали внушать Л., что ее муж замечательный человек, что ей крупно повезло и что если что-нибудь идет не так, то это только ее вина. Нужно терпение, любовь и труд, они все перетрут.

Прошло время, Людмила немного успокоилась и в течение последующих нескольких недель, она сама тщательно проанализировала все происходящее в своей личной жизни. Вывод напрашивался неутешительный. Срочно нужно садиться за «стол переговоров», и устранять межличностные конфликтные ситуации. По простому, нужно научиться говорить, слушать и понимать друг-друга.

Мы задаем нашему читателю простой вопрос. Что же начало происходить с семьей Людмилы Л. в действительности? Можно ли было выделить в происходящем конфликте – обычные стандарты поведения?

Мы констатируем тот факт, что к нам обратилась за помощью женщина – Людмила Л., а внимание пришлось заострить на поведении мужчины – ее мужа. Подобные мужчины могли быть очаровательными, милыми и даже любящими, но под влиянием определенного момента превращались в злобных, критичных и агрессивных мужланов. Их поведение меняло амплитуду от очевидных оскорблений и угроз, до тонкого психологического давления, принявшего форму постоянного критиканства и унижения. Как бы ни вела себя женщина, результат всегда был одним и тем же. Мужчина излучал контроль над ситуацией, низводя женщину до подчиненного положения. Типы подобных мужчин отказываются брать на себя ответственность за психологическое состояние своих партнерш. Вместо этого они продолжали обвинять своих жен и подруг во всех сложностях и неприятностях, имевших место в их личных отношениях.

По опыту работы с супружескими парами мы знаем, что каждый брак имеет две стороны. Однако психологу очень легко принять сторону того партнера, который к нему обращается. И в таком случае вторая сторона семьи и брака от него ускользает. В действительности же каждый из партнеров вносит свой вклад в проблемы и конфликт, возникающие в браке. Но как только к нам стали приходить и мужчины, мы поняли, что они вовсе не страдают в той мере, в какой заставляют страдать своих жен и партнерш. Больше всего в подобных ситуациях было – женщинам. С мужиков, как с «гуся – вода».

Каждая из женщин мучительно переживала снижение своей самооценки, многие впали в болезненные зависимости, угрожающие их здоровью и даже жизни. Например, та же Людмила Л. начала страдать от язвы желудка, набрала лишний вес, испортилась внешность. Другие женщины сталкиваются с еще более тяжелыми проблемами – привыкают к алкоголю, наркотикам, страдают мигренями, заболеваниями желудочно-кишечного тракта, пищевыми рас-

стройствами и бессонницей. Страдает и их карьера. Из успешных женщин они превращаются в простых клерков или вообще в забытых домохозяек. Раньше их уважали, с их мнением считались, теперь же они сами сомневаются в собственных силах и логичности суждений. Женщины впадают в депрессию, терзаются тревожным синдромом. И в каждом случае их проблемы оказываются связанными с партнерскими отношениями или с браком.

Поняв, что нам удалось выявить нестандартный шаблон подобных отношений, мы решили поговорить об этом с коллегами по институту. Оказалось, что им всем хорошо знаком, описываемый нами тип мужчины. Каждому преподавателю доводилось встречать женщин, которые были либо замужем, либо влюблены в подобных мужчин, либо являлись их дочерьми. Удивило нас то, что, хотя такой тип поведения был хорошо знаком, все женщины смирились и не бунтовали. Возник вопрос, почему? Что заставляет их скориться и молчать?

Давайте вместе посмотрим на основные типы расстройств личности. Мы знаем, что существует два основных типа расстройства личности. Один из них, это нарциссизм. Такие люди полностью поглощены собой. Они строят отношения только для того, чтобы получить подтверждение своей особенности и значимости. Мужчины, относящиеся к этой категории, часто разрывают одни отношения, чтобы немедленно вступить в другие. Им необходимы любовь и восхищение женщины. К такому типу относятся самовлюбленные эгоисты, например, Питер Пэн, или Дон Жуан. Их можно назвать «людьми, которые сами не умеют любить».

Мужчины, о которых мы говорили выше, были совсем другими. Они страстно любили и очень часто находились в длительных отношениях со своей партнершей. Однако их основная потребность отличалась от потребности мужчин-нарциссов. Они стремились не к восхищению и обожанию, а к полному и безраздельному контролю над женщиной. Они должны владеть ситуацией, все знать, (вплоть до нижнего белья).

На другом конце спектра расстройств личности находятся более экстремальные и опасные социопаты. Речь идет о людях, которые порождают настоящий хаос в собственной жизни. Они используют и эксплуатируют каждого, кто попадает в зону их орбиты. Ложь и обман – это вторая натура таких людей. К ним относятся любовные соблазнитель, сексуальные аферисты и альфонсы, обычные преступники, успешные профессионалы и знатоки женской психологии, которые постоянно совершают преступления иного рода. Основная характерная черта таких «твердолобых» социопатов – это полное отсутствие ответственности за свои поступки. Однако мужчины, с которыми сталкивались наши клиентки, были глубоко ответственными и компетентными людьми в отношении общества. Они имели общественное положение и четкую направленность своих действий. К сожалению, направлено оно было почти исключительно на партнершу.

Такие мужчины используют в качестве оружия слова и настроение. Хотя они могут и не прибегать к физическому насилию, но систематически подвергают женщину психологическому насилию, что в конце концов оказывает на нее столь же деструктивное действие, как и физическая жестокость.

Мы подумали: а не испытывают ли эти мужчины извращенного удовлетворения от боли и страданий, причиняемых своей партнерше? Может быть, они – обыкновенные садисты?

Многие из тех женщин – преподавателей, с кем мы обсуждали свои предположения, заверяли нас в том, что женщины, живущие с такими мужчинами, представляют собой тип классических, современных мазохисток. Подобные заявления выводили нас из себя. Мы знали, что называть подобных женщин,

подвергающихся психологическому насилию в личных отношениях, мазохистками, то есть утверждать, что они получают удовлетворение от собственных страданий, в условиях современного общества модно и общепринято. Это удобный, но очень опасный способ пояснения того, почему столь многие женщины попадают в столь болезненную зависимость от мужчин.

Вынуждены признать, что в действительности такие женщины быстро обучаются необходимому поведению и вознаграждаются за него. Парадокс заключается в том, что поведение, которое делает женщину столь зависимой для жестокости, является именно тем, которое в обществе считается нормой семейных отношений. Однако, концепция мазохизма особенно опасна, поскольку она стимулирует агрессию, направленную против самих женщин. Эта теория подтверждает мнение о том, что «жестокость – это именно то, чего хотят иные женщины».

Продолжая консультировать супружеские пары, мы обнаружили, что ни один из типов мужчин, который мы пытались определить, не испытывал сексуального или эмоционального удовольствия от страдания своего партнера. Для мужчин, страдания их партнерш – было болезненно, озлобляло и приводило в ярость. Они хотели любви. Основное различие между типами, описываемыми в психологической литературе, заключалось в том, что наш «твердолобый» тип был способен на длительные отношения с одной женщиной. Его любовь временами казалась искренней и страстной. Трагедия заключалась в том, что он делал все, чтобы своей любовью *разрушить* женщину, которую, как казалось, он страстно обожал.

Мы знаем, что слова «я тебя люблю» далеко не всегда означают то, что в действительности происходит в личных отношениях. Мы утверждаем, что реальность определяет поведение, а не простые слова о любви. Слушая наших клиентов, мы спрашивали себя: неужели так следует относиться к человеку, которого любишь? Не является ли подобное поведение проявлением ненависти к любящей женщине?

Мы вспомнили греческое слово, определяющее женоненавистника, – **мизогин**. Хотя это слово существует в нашем лексиконе несколько сотен лет, оно раньше употреблялось только для обозначения серийных убийц, насильников и других преступников, чьи преступления совершались против женщин. Да, эти преступники являлись мизогинами в экстремальном значении этого слова. Но мы пришли к выводу, что выше обозначенные мужчины, тип которых мы пытались определить, являлись семейными мизогинами. Просто они выбирали другое оружие по отношению к своим подругам.

Чем больше мы узнавали о семейных мизогинах и о их отношениях с женщинами, тем лучше понимали не только своих клиентов, но и себя, и характер наших семейных отношений.

Высказывания Русланы Ж.: «Через 5 лет после нашей свадьбы, ситуация в нашем доме – накалилась. К концу дня я выкинула для себя самые разнообразные поводы, лишь бы не уходить с работы. Мой ребенок находился в состоянии постоянного стресса, моя самооценка падала буквально на глазах. Мы с моим мужем являли собой классический пример семейных мизогинных отношений. Он был убежден, что во всех промахах, ошибках и неприятностях виновата только я. Он обвинял меня буквально во всем – от его неприятностей на работе до плохо начищенных ботинок. Чем чаще он называл меня эгоистичной и легкомысленной, тем сильнее я пыталась убедить его в обратном. Я извинялась, нападала, не сдавалась, сознательно остановилась в своем карьерном росте. Вступая в брак, я была жизнерадостной, энергичной женщиной. Спустя пять лет после свадьбы, я стала издерганной, нервной и часто плакала безо вся-

кого повода. Я стала вести себя по-другому, начала пилить своего ребенка и мужа, временами погружаться в мрачное молчание, вместо того чтобы откровенно обсудить с мужем свои проблемы. Я вызвала его ненависть к себе.

Затем произошел инцидент, который стал поворотной точкой в моей жизни. Мне на глаза попала книга «Скромно о нескромном», прочитав ее, я задумалась. Стала анализировать свои отношения с мужем, поставила себя на его место и поняла. Я раньше считала любовь – своей работой, а нужно относиться к ней, (к любви) как к удовольствию. Попробуйте получить удовольствие по принуждению. Я требовала от мужа внимания и сексуальной силы, перегружала его своими мелочами, не считаясь с его озабоченностью, и не вникала в его несемейные дела.

В книге, я нашла все необходимое для исправления наших семейных отношений. Я люблю своего мужа и своего ребенка, так почему я должна быть враждебна по отношению к своей семье». Личные взаимоотношения – это самое ценное в семейной жизни. Чем больше мы знаем друг о друге, тем лучше и легче нам общаться.

Мы любим, задавать нашим клиентам три вопроса:

☉ : «У вас есть машина? Да отвечали – те.

☉ : «Вы прочли руководство по ее эксплуатации, прежде чем сесть за руль? Обязательно, отвечали – те.

☉ : «Так почему вы считаете, что можете управлять вашей семьей без элементарных знаний? В ответ – молчание.



### Секрет притяжения мужчины к женщине

Каждая женщина владеет своим собственным секретом привлекательности. Мужчины могут быть равнодушны к самым блестящим красавицам, а ничем не примечательные «простушки» – не знают отбоя от поклонников. Красавица, рвет и мечет, а мужчина смотрит на нее как на «телеграфный столб». Женский шарм – это секрет, который сама женщина может не осознавать, но которым, безусловно, пользуются все женщины.

Опросы современных мужчин показывают, что сегодня чаще всего влюбляются в веселых, раскованных и естественных женщин. Если женщина утверждает, что мужчина должен быть «чуть красивее обезьяны», лишьбы деньги домой таскал. То у мужчины другая психология, они встречаются с эффектными красавицами, а женятся на «середнячках». Мужчина хочет видеть в женщине, подругу, жену, хозяйку дома и мать своих детей. Как видите, не фотомодель на кухне с 10 сантиметровыми ногтями, а нормальную и умную женщину. Популярностью также пользуются не заплывший жиром манекен, а спортивные, крепко стоящие на ногах оптимистки, способные стать «боевой подругой» и не требовать от мужчины большой опеки и заботы о себе.

Интересно, что любимого цвета волос или типа фигуры выявлено не было, небольшое количество отдало предпочтение блондинкам. Мужчинам однозначно не нравятся:

☞ искусственность и жеманство;

☞ особенной опале подверглись лак для волос и сложные наряды; (которые все время нужно одергивать и поправлять),

☞ самовлюбленные эгоистки и «закодированные» дуры;

☞ корыстолюбивые, слезливые, инфантильные и мелочные дамы.

Если вам удастся понять или выспросить, что именно в вас волнует вашего избранника, постарайтесь сохранить это в себе. Не устаивайте базарного спектакля, не делитесь сокровенным, все это со временем, обернется против вас.

Природа женской привлекательности очень индивидуальна, и, может быть, именно поэтому так трудно бывает найти свою половинку – человека, который будет приходить в восторг от твоих маленьких странностей и нежно любить твои физические недостатки.

Говоря о природе обаяния, невозможно опираться ни на какие стандарты. Шарм складывается из взглядов и жестов, неуловимых улыбок одними глазами и тембра голоса. Вряд ли иной раз мужчина и женщина сами осознают, что заставляет их тянуться друг к другу. Есть даже такое мнение: каждый из нас ищет среди людей свой тип, или образ человека, которого мы любили в своей прошлой жизни.

Только этим, пожалуй, и можно объяснить чье-то пристрастие к длинным носам или оттопыренным ушам. Сильнейшее притяжение способна вызывать и сущая глупость на теле: какая-то родинка, (особенно в интимных местах), манера держать голову, улыбка...

На самом деле, любовь не является уделом безупречных красавиц, и каждая женщина для кого-то становится лучшей. Нет не востребованных женщин, на каждый товар, найдется покупатель. Так что, стремясь к совершенству, не стоит полностью переделывать свою натуру. Подражание никогда не бывает по-настоящему успешным, а собственная изюминка может быть утрачена навсегда. Задайте себе вопрос, я хочу быть как все, или иметь свою – исключительность?

**Помните: 1).** Женщины любят мужчин, которые их любят.

**2).** Не забывайте о том, что источником подлинной страсти, всегда является сердце женщины, а не ее тело.



## Уверены ли вы в себе?

Вы самоуверенный или неуверенный в себе человек? Лучше идти по жизни с высоко поднятой головой, но при этом правильно оценивать свои силы. Из трех вариантов ответов (А, Б, В) выберите свой, который подходит.

**1.** *Хочется ли вам порой отгородиться от всех и остаться наедине с собой?*

*А. Да*

*Б. Под настроение*

*В. Нет*

**2.** *Руководствуетесь ли вы в своих поступках тем, чего от вас ожидают другие?*

*А. Вряд ли*

*Б. Очень часто*

*В. Ни за что!*

**3.** *Вы ощущаете внезапную, усталость, хотя для этого нет особых причин?*

*А. Нет*

*Б. Затрудняюсь ответить*

*В. Да, и часто*

**4.** *Трудно ли вам настроиться на чей-то неожиданный визит?*

*А. Да*

*Б. Нет, нетрудно*

*В. Мне все равно*

**5. Любите ли вы общаться и знакомиться с новыми людьми?**

*А. Иногда*

*Б. Очень*

*В. Нет*

**6. Как вы относитесь к тому, где находятся ваши места в зрительном зале?**

*А. Мне это безразлично*

*Б. Предпочитаю хорошие места*

*В. Не знаю, давно не был в театре*

**7. Вы пугаетесь резкого стука или резкого телефонного звонка?**

*А. Иногда*

*Б. Никогда*

*В. Когда как*

**8. Бывает ли, что перед поездкой вы вдруг хотите отказаться от нее?**

*А. Трудно сказать*

*Б. Нет*

*В. Бывает*

**9. Случается, что вы начинаете сомневаться, заперта ли дверь, выключен ли утюг?**

*А. Частенько*

*Б. Редко*

*В. Такого не бывает*

**10. Быстро ли вы принимаете серьезные решения?**

*А. Быстро*

*Б. Нет*

*В. С трудом*

### **Результаты**

**От 9 до 10 баллов.** Ваш страх перед непредвиденными ситуациями настолько велик, что вы постоянно испытываете какие-то сомнения и опасения даже в тех ситуациях, в которых другие люди практически не сомневаются. Малейшее изменение обстоятельств разрушает ваше чувство уверенности в себе. С этим надо что-то делать!

**От 6 до 8 баллов.** У вас настолько сильна потребность быть уверенным в своих силах, что зачастую это искажает ваш взгляд на реальные события. Хотя бы изредка вам необходимо решаться на «прыжок в неизвестное».

**От 3 до 5 баллов.** Вы всегда стремитесь чувствовать себя уверенно. Окружающие могут на вас положиться. Правда, вы не очень последовательны в проявлении своих чувств. Но это, может быть, и к лучшему.

**От 1 до 2 баллов.** Вы уверенный в себе, свободный от опрометчивых поступков человек. Некоторая доля неуверенности, свойственная вам, не недостаток, а свидетельство гибкости характера.

**0 баллов.** Вы продемонстрировали крайнюю степень самоуверенности. Скорее всего, это случилось потому, что вы были не вполне откровенны в своих ответах.



## Романтическое ослепление



Для того чтобы вы могли понять нового партнера по настоящему, ваши отношения должны развиваться постепенно. Спешка и непонимание только помешает, или оттолкнет партнера. Реалистический взгляд на человека требует времени. Вы должны понять и принять его таким, каков он в действительности, без анализов и домыслов.

Вначале мы судим о человеке по первым впечатлениям, «по одежке». Например, вы одели на первое свидание очень сексуальную юбку, две половинки которых набрасываются одна на другую. Подобная мода пришла к нам из Франции, была очень популярна среди женщин. Они называли ее: «мужчинам невтерпех», а мужики называли ее: «распахнутые ворота». Как вы не стараетесь удобно сесть, ваша юбка все время норовит – распах-

нуться. Вольно и невольно, ваш партнер уже плохо слушает вас, его мысли направлены на другое. Он начинает «домысливать» свои варианты. Ведь мужчины и женщины мыслят по-разному, они относятся к «разным культурам». Ответьте на простой вопрос, что подумает мужчина после первого свидания с вашей распахнутой юбкой?

Возьмем другой пример – романтического ослепления, и назовем наших условных героев: Валентин и Валентина.

При любви с первого взгляда эмоции обоих выбранных партнеров Валентина и Валентины поддались страстному, романтическому ослеплению на первом же свидании. Однако никто из них не понимал, что собой представляет встречный человек. Восторг, испытываемый Валентиной, связан вовсе не с характером Валентина, а с его красивыми глазами, плавными движениями, уверенностью, с которой он воздействовал на Валентину. При первой встрече Валентина не могла с уверенностью сказать: «Я встретила достойного, честного человека». Валентин идеально подходил на роль романтического любовника. Они оба поддались соблазну и романтике момента. Во главе – стали эмоции и секс.

Первый признак того, что у Валентины могут быть неприятности, не заставил себя долго ждать. Они начали вместе проводить все свободное время, начинали с поцелуев и заканчивали – сексом. Слова Валентины: «Мы отправились в кафе, и здесь он мне сказал: «Мне нужно тебе признаться. Знаешь, а я ведь еще не разведен». Я чуть со стула не упала. Ведь мы только что строили планы нашей свадьбы! «Я чувствую себя разведенным, – сказал Валентин, – поэтому не считаю, что обманываю тебя». Я была так шокирована, что не могла вымолвить ни слова и просто смотрела на него и молчала». У Валентины было два пути:

**1** Послать его к чертовой матери, забыть о совместном сексе и планах на будущее. Погоревать, начать искать нового мужчину. Клин – выбивается клином;

**2** Остаться с ним, постараться «придавить» его и добиться развода с его женой. Ублажать и строить планы на совместное будущее, надеясь, что они не станут семейными мизогинами.

Парни, пожалуйста, не лгите женщинам, ваша ложь будит в них негативные качества, и лишает ваши отношения – доверия.

Скажите, уважаемый читатель, а как поступите вы в данной ситуации?



### Оскорбление

Оскорбление и обида – это гнев, который мы переживаем на протяжении продолжительного времени, пряча его в себе. Мысленно вообразите моллюска, который, захватив песчинку, пласт за пластом укрывает ее перламутром. Впоследствии это будет жемчужина. Совсем иначе происходит, когда гнев накапливается у нас внутри. Что мы делаем с собственными негативными эмоциями? Ищем выхода. Привыкнув из детства скрывать нанесенные оскорбления внутри своего организма, мы создаем взрывоопасные предпосылки.

Так может нужно дать выход негативной энергии, поговорить, предъявить обвинения, выяснить недоразумения или неудачи. Человек совершает в меру своего понимания те, или другие действительности и может ошибаться. Главное – уметь исправлять собственные ошибки. Вы ведь сами будете по другому относиться к человеку, если он пришел и сказал: «Извини, я был не прав».

Мы так привыкли обижаться на мужа или жену, мать или отца, свекровь или тещу, начальника или друзей, что эта болезнь через неделю уже приобретает хроническую форму и «давит» на нас. Почему мы неделями не накапливаем грязь в доме, не собираем целый месяц грязную посуду в раковине. А ведь накопление гнева и обиды в середине нашего организма, можно сравнить с грязной посудой. Нам лучше всего “своевременно помыть посуду”, это значит в спокойном разговоре попробовать понять друг-друга, чтобы не находиться годами в подавленном эмоциональном состоянии и злиться на весь белый свет.

**Помните: 1)** – объяснившись, вы ощутите облегчение на душе и найдете выход из тупика;

**2)** – говоря правду женщинам, мужчины предоставляют им возможность податься над ситуацией и найти выход;

**3)** – ложь всегда пробуждала самые худшие качества у ваших партнеров.



## Любовные страсти

Существует ли страсть в любви? Мы также пытались дать себе отчет в этом вопросе, всякое искреннее проявление которой носит печать – прекрасного. Для ознакомления, мы даем вам четыре понятия любовной страсти:

**1. Любовь-страсть.** Эта страсть известна всем с давних времен, и мы не будем на ней останавливаться.

Негативная сторона: а) – поддавшись временной страсти, особенно под воздействием алкоголя, на второй день – проклинаешь себя «на чем свет стоит». Как говорят в народе, не бывает некрасивых женщин, бывает мало выпитой водки;

б) – поддавшись необузданной страсти: «...с дурной головой и мужской член можно сломать».

**2. Любовь-влечение.** Многие прошли через это, а кто еще не испытал на себе, не расстраивайтесь. Любовь – влечение, ждет вас впереди. Яркие приме-

ры, вы сможете найти в произведениях прошедшего времени: Лермонтова, Пушкина, Крепильона, Лозена, Дюкло, Шамфора, Мармонтеля и др.

В этих романах, все, вплоть до теней, представлено в розовом цвете, куда ничто неприятное не должно вкраситься ни под каким предлогом. Потому что это было бы нарушением верности обычаю, хорошему тону, такту и т. д. Человеческому хорошему происхождению, интеллигенту заранее известны все приемы, с которыми столкнется в различных фазах своей любви.

Негативная сторона: через время ваше влечение прошло, и вы увидели однажды утром свою «любимую» с бигудями на голове и маской на лице, которая ходит по квартире: чавкает, мукает и пукает. Правду говорят: любовь – зла, полюбишь и козла.

Наш знакомый Петр Петрович: «Я уже практически начинаю отказываться от них, (женщин). Все в жизни научился делать сам и решения принимаю – сам. Это в молодости, ты склонен поддаться женским чарам, запылать страстью, потерять – голову, а с возрастом все обстоит иначе. Мне скоро будет 75, потребность в женщинах все меньше и меньше. Хотя «порох еще остался в пороховнице», иной раз и наведаюсь к кое-кому в гости. Мне бы сегодняшний ум, да скинуть годков 40, каких умных вещей я бы смог сделать, а так расפורшил себя – понапрасну».

**3. Физическая любовь.** Подстеречь на «любовой охоте» красивую и свежую красавицу, убегающую в лес. Всем знакома любовь такого рода, какой бы сухой и несчастный характер ни был у человека, в шестнадцать лет он начинает с подобного.

Негативная сторона:

**а)** – хорошо, если подобная встреча на второй день не обернется криминальной статьей об изнасиловании только потому, что когда наши парни, хотя бы любви, обещают девушке все, что ей душа пожелает. Наш мудрый народ заметил одну особенность. При возбужденном члене, парни проявляют мягкость в характере, обещают девушкам – «золотые горы», и совсем наоборот, когда они добились ее «расположения»;

**б)** – физическая любовь с незнакомой женщиной при отсутствии предохранения – это самый короткий путь для «получения» венерических болезней с соответствующими выводами. Значит вы являетесь кандидатом в женоненавистники – мизогины.

Наш знакомый психолог Андрей Х.: «Не все так плохо, некоторые личности живут с венерическими болезнями – десятилетия, при этом знают два десятка способов предохранения. К сожалению, побочные эффекты от таких способов еще хуже, чем от самого недуга». Спасибо за предупреждение, оказывается, что женщины не худшая опасность на жизненном пути – мужчин.

**4. Любовь-тщеславие.** Огромное большинство мужчин, (в развитых странах, да и на Украине – тоже) желают обладать и обладают женщинами, которые находятся в моде, (как красивыми лошадьми). Как необходимым предметом роскоши тщеславного человека; более или менее польщенное, более или менее возбужденное, тщеславие рождает порывы восторга у других.

Иной раз, отсутствие физической любви, заменяется физическим удовольствием. Это к добру не приводит и тебя выбрасывают как ненужную игрушку.

Наиболее счастливо складываются такие отношения тогда, когда физическое удовольствие усиливается благодаря привычке:

☉ Воспоминания придают ей некоторое сходство с любовью;

☉ Покинутый испытывает укол самолюбия и грусть;

© Образы, встающие из романов, волнуют его, и он воображает себя влюбленным и тоскующим, ибо тщеславие жаждет казаться великой страстью.

Несомненно то, что, какому бы роду любви мы ни были обязаны наслаждением, оно становится острым, как только к нему примешивается экзальтация, и тогда воспоминание о нем бывает увлекательно; а в этой страсти, в противоположность большинству других страстей, воспоминание об утраченном всегда кажется выше того, чего мы можем ждать от будущего. Иногда привычка или отсутствие надежд на лучшее превращает любовь-тщеславие в наименее привлекательный вид дружбы, она хвастает своей прочностью, например, покинутая молодая фотомоделль и старый, но богатый «буратино».

Физическое удовольствие, свойственное природе Человека, знакомо всем, но нежные и страстные души отводят ему лишь второстепенное место. Однако если такие души кажутся смешными в салонах, если люди часто причиняют им страдания своими интригами, им, зато даны радости, совершенно недоступные тем сердцам, которые сильно бьются только из-за тщеславия, или из-за денег.

Теперь мы спрашиваем у нашего читателя, что лучше?

С милым рай в шалаше, но без денег?

Или, есть деньги, но нет милого?

Некоторые добродетельные и нежные женщины не имели никакого понятия о физических изменах по той причине, что они «знают» только одного мужчину. Такие женщины могут не участвовать в нашем опросе.

Негативная сторона: среди мужчин есть жертвы и орудия адской гордости. Эти люди, жестокие, может быть, потому, что они всегда трепещут, судя о всех своих ближних и по биению собственного сердца. Эти люди испытывают физическое наслаждение лишь тогда, когда оно сопровождается величайшим удовлетворением гордости, то есть когда они изощряются в жестокости над женщиной, доставляющей им наслаждение. Вот истинные женоненавистники – мизогины.

**Выводы:** впрочем, может мы – неправы. Вместо того, чтобы различать четыре рода любви, вполне возможно допустить шесть или двенадцать разновидностей ее. У людей, пожалуй, столько же способов чувствовать, сколько точек зрения, но различия в номенклатуре ничего не меняют в дальнейших рассуждениях. Всякая любовь, которую случается нам наблюдать на земле, рождается, живет и умирает, падает в пропасть или возвышается до бессмертия, следуя одним и тем же канонам. Женщины любят, когда их соблазняют.



## Немного о зарождении любви

Вы идете по улице, или сидите в аудитории, и вдруг – «Бац», в душе началась непонятная эйфория. Что это, может кто-то посылает вам свои флюиды. Давайте вместе посмотрим, что происходит с нашей душой в период зарождения – любви. Остановимся на основных семи периодах любви. Мы испытываем:

**1). Восхищение.** Мужчина думает: «Господи, какая женщина!». Внимание женщины, не отталкивайте, дайте мужчине надежду.

**2). Наслаждение и мечта:** «Какое наслаждение, обнимать, целовать, получать от нее сексуальное наслаждение!» Она прекрасна. Я влюбился. Внимание женщины, не спешите, держите дистанцию. Его любовь только начинает «подогреваться».

**3). Надежда.** Вот это та единственная, которую я искал всю жизнь. Внимательные женщины, наступает ваш миг, (выход на сцену):

- М** начинается изучение женского совершенства;
- М** чтобы получить возможно большее физическое наслаждение, женщине следовало бы отдаваться именно в этот момент;
- М** даже у самых сдержанных женщин глаза краснеют в миг надежды;
- М** страсть так сильна, наслаждение настолько живо, что оно проявляется в разительных признаках.

**4). Любовь зародилась.** Любить – значит испытывать наслаждение, когда ты видишь, осязаешь, ощущаешь всеми органами чувств и на как можно более близком расстоянии человека, которого ты любишь, и который любит тебя.

Внимание женщины, всеми фибрами своей души, мужчина плотно сидит на лобовном крючке. «Куй железо, не отходя от кассы».

**5). Первая кристаллизация.** Мужикам доставляет удовольствие украшать свою женщину тысячью дополнительных совершенств. При этом в любви и преданности, которой мы уверены на 100%. Женщины с бесконечной радостью перебирают в уме подробности своего и мужского блаженства. Это сводится к тому, что мы преувеличиваем великолепное состояние, которое «упало» нам с неба. Которого мы раньше еще не знали, но в обладании которым мы сейчас – уверены.

Дайте поработать уму влюбленного в течение двадцати четырех часов, и вот что вы увидите. В старое время, в соляных копиях Зальцбурга в заброшенные глубины соляных копей, люди кидали оголившуюся ветку дерева. Два или три месяца спустя ее извлекали оттуда, покрытую блестящими кристаллами соли. Даже самые маленькие веточки, были украшены бесчисленным множеством подвижных и ослепительных «соляных алмазов», прежнюю ветку невозможно узнать. То, что мы называем кристаллизацией, есть особая деятельность ума, который из всего, с чем он сталкивается – преобразует так, что любой предмет обладает новыми совершенствами.

Это явление, мы позволили себе назвать кристаллизацией, исходит от природы наслаждаться и заставлять кровь приливать к мозгу от чувства, что наслаждения усиливаются вместе с увеличением достоинств, предмета нашей любви, о котором мы думаем: «Она моя». На вершине любви, а мы не сомневаемся, женщины с нежной душой доходят до того, что испытывают удовольствие даже оттого, что они думают о мужчинах, которых они любят. Страстный человек видит в любимом существе все совершенства; однако внимание его еще может рассеяться, ибо душа пресыщается всем, что однообразно, даже полным счастьем.

#### **б). Рождается сомнение.**

После десяти – двенадцати взглядов, поцелуев, или любого другого ряда действий, которые могут продолжаться либо один миг, либо несколько дней. Влюбленный, опомнившись после первой минуты страсти, и привыкнув к своему счастью, (следуя теории, всегда основывающейся на наиболее распространенных случаях, касающейся доступных женщин), требует более реальных доказательств и жаждет ускорить свое счастье.

Если мужчина выказывает чрезмерную самоуверенность, ему женщина должна противопоставить равнодушие, холодность или даже гнев: «Вам кажется, что вы достигли большего, чем это есть на самом деле». Женщина ведет себя так либо потому, что она пробуждается от мгновенного опьянения и повинуется стыдливости, либо потому, что боится насилия, либо просто из осторожности или кокетства.

Влюбленный начинает сомневаться в счастье, казавшемся ему близким; он строго пересматривает свои основания, и намечает новый план наступления

Он хочет вознаградить себя другими радостями жизни и усиливает атаки на женщину. Любовь и боязнь потери, принуждают его действовать. Вместе с этой боязнью появляется и глубокое внимание к самой женщине.

### 7). Вторая кристаллизация.

Вторая кристаллизация начинается с мысли: «Она меня любит».

В час ночи, наступающей после зарождения сомнений, пережив минуту страшного горя, влюбленный говорит себе: «Да, она меня любит»; и кристаллизация работает над открытием новых очарований; потом сомнение с блуждающим взором овладевает им еще больше. Но через время он спрашивает себя: «Но любит ли она меня?» Во время всех этих мучительных и сладостных колебаний бедный влюбленный живо чувствует: «Надо – действовать»

Именно очевидность этой истины, дает такое преимущество второй кристаллизации над первой.

Влюбленный непрерывно блуждает между тремя мыслями:

А). В ней все совершенства.

Б). Она меня любит. А может – нет?

В). Как добиться от нее величайшего доказательства – любви. В народе говорят: «Любовь – это пламенный костер, который может погаснуть, если в него не подбрасывать палок».

Не имея подтверждения своей любви, влюбленный делает неправильное умозаключение и разрушает целую гроздь кристаллов. Он начинает сомневаться в самой кристаллизации.



## О надежде

Наш знакомый Вадим Степанович Р.: «Двое моих друзей неоднократно пробовали «спрыгнуть» с женской зависимости. Днем еще ничего, терпимо, но ночью – очень тяжело, организм сопротивляется. Он уже привык, что ему готовят суп, стирают и убирают. Когда долго не общаешься с женщиной – начинается «ломка». Некоторые не могут без «женской дозы» прожить и дня. Легко давать советы, сначала попробуй их сам выполнить». Наверное, прав наш знакомый. Женщина вызывает быстрое привыкание и зависимость у мужчин. Симптомы: эйфория, подавленность, перепады настроения, паралич воли, несвязная речь, бессонница, частые запои и нестандартное поведение. Название такой болезни – женщина. Порой, даже малой степени надежды достаточно, чтобы вызвать у личности – любовь:

🐾 Через два-три дня надежда может исчезнуть;

🐾 Тем не менее, маленькая любовь уже родилась;

🐾 При решительном, смелом, порывистом характере и воображении – надежды может быть больше;

🐾 При жизненных несчастьях, надежды может быть меньше;

🐾 Надежда может исчезнуть, не убивая любви.

Если влюбленный испытал несчастья, если у него нежный и задумчивый склад души, если он отчаялся в других женщинах, если в нем живо восхищение той, о которой идет речь, никакие обычные радости не будут в состоянии отвлечь его от второй кристаллизации. Он предпочтет лучше мечтать о самой неопределенной возможности понравиться ей когда-нибудь, чем получить от женщины легкого поведения все, что она может дать.

Другое дело, если бы в это время – и, заметьте хорошенько, никак не позже, – любимая женщина каким-нибудь ужасным способом убила в нем надежду

и уничтожила его публичным презрением. От таких ударов, сильные мужчины восстанавливаются через несколько месяцев, а шрамы остаются на всю жизнь. Слабые мужчины, так и никогда в жизни не оправятся от таких ударов. При зарождении любви возможны гораздо более длинные промежутки между всеми этими периодами.

Оно требует гораздо больше надежды, и надежды гораздо более обоснованной, например, у людей холодных, флегматичных и осторожных. То же можно сказать и о людях пожилых.

Длительность любви обеспечивается второй кристаллизацией, во время которой, каждую минуту, очевидно нужно добиться взаимности или умереть. После таких действий, трудно вынести хотя бы мысль о том, чтобы перестать любить? Чем сильнее у человека характер, тем меньше склонен он к непостоянству.

**Помните:** вторая кристаллизация почти совершенно отсутствует в случаях любви, вызванной женщинами, которые слишком быстро отдаются мужчинам.

Как только сказывается действие кристаллизации, (особенно второй), безучастные глаза влюбленного перестают узнавать даже ветку дерева. Женские представления, мелькнувшие в течение вечера, заставляют его мечтать всю ночь. Любые негативные слова сказанные в адрес любимой женщины, приводят в ярость этого мужчину: «Кто-нибудь скажет, что моя возлюбленная – не красивая; я скажу, что его возлюбленная – проститутка».

В душе совершенно не затронутой, у молодой девушки, живущей в деревенской глуши, легкое удивление может перейти в легкий восторг, и, если появится еще хоть самая незначительная надежда, она породит любовь и кристаллизацию. В этом случае любовь привлекает ее, прежде всего своей занимательностью.

Удивлению и надежде сильнейшим образом способствует потребность в любви и в тоске, свойственная шестнадцатилетнему возрасту. Достаточно известно, что беспокойство в такие годы есть жажда любви и что отличительным признаком этой жажды служит отсутствие предмета страсти

Наш знакомый Александр Ж.: «К женщине, привыкаешь быстро появляешь зависимость. Без нее испытываешь – дискомфорт, с ней, вначале – радость, а том, как повезет. Сначала тебе кажется, что ты с ней будешь, счастлив всю жизнь. Как только начинаются «супружеские отмазки», она начинает свою войну и цепляется к тебе по всякому поводу. Появляются побочные эффекты, повышенная утомляемость. Тебе нужна разрядка, отдушина, допинг, а это к добру не приводит».

Пояснение авторов: «Супружеские отмазки» – это различные отговорки, увертки и прочие отмазки от исполнения супружеских обязанностей как по дому, так и в постели».

И так, перечислим еще раз семь периодов любви, это:

1. Восхищение.
2. Наслаждение и мечта
3. Надежда.
4. Любовь родилась.
5. Первая кристаллизация.
6. Появляются сомнения.
7. Вторая кристаллизация.

⊗ Может пройти год между периодами № 1 и № 2.

⊗ Месяц – между № 2 и № 3, если надежда не спешит на помощь, человек незаметно для себя отказывается от № 2, как от чего-то приносящего несчастье.

- ⊗ Мгновение ока – между периодами № 3 и № 4.
- ⊗ А вот промежуток между периодами № 4 и № 5 – нет. Их может различить только наступившая близость.
- ⊗ Между периодами № 5 и № 6 может пройти несколько дней, но есть зависимость от степени настойчивости и от склонности человека к дерзанию.
- ⊗ Что характерно и парадоксально, одного, цифрового промежутка между периодами № 0 и № 7 не существует – совсем. Его просто – нет.

Человек, по своей природе, не волен не делать того, что доставляет ему больше наслаждения, чем все другие действия, вместе взятые.

Любовь подобна лихорадке, она может родиться и гаснуть без малейшего участия воли. Это одно из главных различий между любовью-Влечением и любовью-Страстью; можно радоваться качествам любимого человека только как счастливой случайности.

Наконец, любовь свойственна всем возрастам: вспомните многочисленные литературные примеры. Мы признаем, что доказательством больших страстей могут быть смешные и нелепые проявления их.




### О стыдливости

Любовь – это чудо цивилизации. У диких или варварских народов, мы находим только физическую любовь, и притом весьма грубую. Мораль и стыдливость всегда помогали в любви путем воображения: это все равно, что дать ей вторую жизнь.

Маленьким девочкам матери прививают стыдливость очень рано и крайне ревностно; можно подумать, что тут своего рода корпоративный дух. Странно, но женщины заранее заботятся о счастье будущих любовников своих дочерей.

Для робкой и нежной женщины ничто не должно быть мучительнее сознания, что она позволила себе в присутствии мужчины что-либо такое, за что, по ее мнению, приходится – краснеть. Небольшая вольность, принятая любимым человеком как проявление нежности, доставляет минуту живого удовольствия. Потому самолюбивой женщине, стоящей выше среднего уровня, во всех отношениях выгодны крайне сдержанные манеры. Но с другой стороны, игра неравная:

 с одной стороны, маленькое удовольствие или преимущество, заключающееся в том, что она покажется немного более привлекательной;

 с другой – опасность жгучего раскаяния и чувство стыда, от которого возлюбленный может даже стать менее дорог. Это слишком высокая цена за вечер, проведенный весело, легкомысленно и беспечно. Если женщина опасается, что ею была допущена в этом смысле ошибка, самый вид возлюбленного станет ей на несколько дней ненавистным.

Что касается пользы стыдливости, то она мать любви; этого у нее никак нельзя отнять. Нет ничего проще механизма этого чувства:

 душа поглощена стыдом вместо того, чтобы быть поглощенной желанием;

 человек запрещает себе желать, а желания ведут к действиям.

Очевидно, что всякая нежная и гордая женщина, – оба эти свойства, будучи причиной и следствием, едва отделимы одно от другого – должна приучить себя к холодности. Люди, которых она смущает этим, называют ее недотрогой.

Обвинение это тем более возможно, что здесь очень трудно держаться золотой середины; если у женщины мало ума и много гордости, она неизбежно придет к заключению, что стыдливость не может быть чрезмерной. Вот почему, например, англичанки считают себя оскорбленными, когда в их присутствии упоминают о некоторых частях одежды. Зато, в Испании жар климата и



страстей заставляет слишком быстро забывать необходимую сдержанность. Там весьма нежные ласки, которые позволяют себе на людях и которые вовсе не казались стыдливими.

Вполне естественно, что сила привычек, внушенных женщинам под предлогом стыдливости, неизмерима. Доводя стыдливость до крайности, заурядная женщина воображает себя равной женщине выдающейся.

Наш знакомый Георгий Александрович Г.: « Не понимаю, почему все телеканалы соревнуются между собой, кто покажет в концертных выступлениях больше «голых» женщин. Конечно, приятно, когда прогноз погоды ведет «полуголая» девушка. Но ведь мне очень хочется понять, что она говорит о погоде. Ведь моя жена обязательно будет интересоваться прогнозом погоды на завтра. Создается впечатление, что певицы, не имеющие голоса, лезут «голые» на сцену, чтобы поддержать отечественного производителя. Если честно, то я с удовольствием смотрю телеканал «Рада», там – либо юмор, либо – идет профилантика».

Авторы во многом согласны с данным высказыванием, поэтому мы затронули щекотливую тему – стыдливость. Наш мужской глаз различает девять особенностей стыдливости:

1. Когда ставится на карту многое – против малого;

☉ значит, следует быть крайне сдержанной, а отсюда очень частая утрировка по поводу тех, или иных женских действий;

☉ не смеются, например, над тем, что больше всего забавляет,

☉ следовательно, нужно очень много ума, чтобы обладать стыдливостью в меру.

Авторы говорят, вот почему многие женщины не правильно ведут себя в интимном кругу, или, выражаясь точнее, не требуют, чтобы пошлые истории, которые им рассказывают, были в достаточной степени смягчены и не теряли бы свою пристойности.

Не благодаря ли стыдливости и смертельной скуке, которую она порождает у многих женщин, большинство их ничего так не ценит в мужчинах, как наглость? Или они принимают наглость за внутреннюю силу?

2. Второй закон антистыдливости: мой возлюбленный будет больше уважать меня, если я буду «раскрепощена». Авторы говорят, вульгарные женщины всегда были на самом низу моральной лестницы, и к ним относились как к «моральным бомжам».

3. Сила привычки берет верх даже в самые страстные мгновения. Авторы говорят, Не нужно противиться тому, чего хотят двое в интимной обстановке

4. Стыдливость доставляет мужчине очень лестное удовольствие, она дает ему почувствовать, какие законы нарушаются ради него. Авторы говорят, все должно быть в меру. Чего хотят двое, того хочет – Бог.

5. Стыдливость доставляет женщинам – удовольствия самые опьяняющие, так как удовольствия эти заставляют женщину преодолевать властную привычку, они сильнее волнуют ее душу. Авторы говорят, если наш знакомый Петр Васильевич М., в полночь, «случайно» оказался в спальне хорошенькой женщины; а это случается с ним каждую неделю, а с женщиной, может быть, раз в два года; то редкость случая и стыдливость должны явиться для женщин причиной несравненных наслаждений.

6. Отрицательная сторона стыдливости – в том, что она беспрерывно толкает ко лжи. Авторы говорят, разврат и стыдливость – это два конца, одной палки. Ежедневная борьба за выживание, вынуждает женщину приспосабливаться к самым экстремальным условиям жизни.

7. Излишек стыдливости и строгость ее отбивают охоту к любви у многих женщин. Авторы говорят, да именно у тех, которые созданы, чтобы доставлять и испытывать сладость любви. Жизнь познается в сравнении.

8. Для нежных и любящих женщин, у которых не было СОВСЕМ любовников, стыдливость является препятствием к не принужденности. Они часто попадают под влияние «всезнающих и все пробующих» подруг. Здесь срабатывает «теория запретного плода». Если иногда их дружеское обращение походит на нежность, так это потому, что эти ангельские души, сами того не подозревая, являются – кокетками. Авторы говорят, не трудно найти женщин, которые ни разу, не изменяли своим мужьям, но очень трудно найти такую, которая смогла бы сделать это всего один, единственный раз в своей жизни, и больше никогда не возвратиться к этому.

9. То, что женщины, становятся авторами любовных романов, еще не говорит о их величии. Это скорее – крик души. В то же самое время, незначительные их письма – полны очарования. Это происходит оттого, что всегда женщина осмеливается быть искренней только на половину; стать искренними для них то же самое, что выйти из дому без платья.

Авторы говорят, помните всегда, женщина от природы, полна противоречий, ее действия не поддаются логике, но об этом, мы поговорим чуть позднее.

Однажды мы спросили у нашего знакомого Руслана Станиславовича В.:” Что, опять остался один?” Он гордо ответил: “Мне с женщинами не везет. Опять от меня сбежала последняя истеричка”.

Звонок, Руслан В., как всегда берет трубку: «Алло, да мама?»

– Нет, сидит дома. Да, мы опять поругались.

– Да, я хорошо это помню, я полностью согласен с вами, что вы меня предупреждали, какая она стерва.

– Что? Нет не била. Согласен, жалко, что я вас не послушал.

– Пробовал, я уже два раза уходил на целых три дня.

– Нет, боюсь, могут посадить и надолго.

– Хорошо, я ее сейчас позову. (Кричит своей жене).

Дорогая, подойди пожалуйста! Твоя любимая мама хочет с тобой коротко поговорить. Предупреждаю, в этом месяце за телефонные разговоры будете платить с мамой вместе».

Однажды нам задали простой вопрос, скажите, сколько жестов применяют женщины в разговоре, для того чтобы завлечь мужчину? Мы не смогли сходу ответить на этот вопрос. А как думает наш любознательный читатель.

Сколько? Восемь? Двенадцать? Двадцать?

Вот и не угадали. Женщина, занимающаяся обольщением мужчины, только за период одного разговора с ним употребляет мимических жестов более – 50.

Украинская действительность: общежитие студентов, одна из девчонок собирается на свидание, ее подружки комментируют.

– Слышишь дорогая, может ты, выпьешь 50 грамм для храбрости.

Вторая с глубоким сомнением.

– Глядя на нее, лучше два по 100 для дурости.

## Знаем ли мы друг друга?



На предлагаемые вопросы необходимо ответить:

1) Кто действует в этой ситуации – мужчина или женщина?

2) Какое качество, присущее больше мужчинам, выдает, кто это?

В некоторых ситуациях ответом может быть «и мужчина, и женщина», но тогда нужно указать, в силу каких своих качеств, а также в каких случаях это так.

Мы не сомневаемся, что если вы прочли первую главу, то дадите стопроцентно правильные ответы на все вопросы.

Если же вы читаете не подряд, а склонны, прежде удовлетворить свое любопытство с помощью теста, а уж потом читать, то сможете оценить, насколько вы знакомы с психологией мужчины и женщины.

### Вопросы

1. Два человека открывают коробку конфет. Один кладет в рот всю конфету, а другой надкусывает, чтобы посмотреть, какая начинка. Кто этот последний – мужчина или женщина?

2. В компании зашла речь о том, что большинство людей отказалось бы полететь на Луну. Один из присутствующих согласился с этим. Другой возразил «Не верю. Я, например, хочу полететь!» Кем были сказаны эти слова?

3. Муж и жена вечером смотрят телевизор, в соседней комнате спит заболевший ребенок. Один из супругов говорит: «Не волнуйся, дело идет на поправку». Кто заметил обеспокоенность супруга?

4. Супруги обедают в ресторане. Один из них выбирает блюдо с незнакомым экзотическим названием, другой – хорошо известное. Кто более любопытный гурман – муж или жена?

5. На полках магазинов выставлены слева изделия-новинки, на полках справа – уже известная продукция. Кто заинтересуется новинками?

6. Бензин в автомобиле на исходе. Один из супругов предлагает заправиться на ближайшей колонке, другой предпочитает добраться до следующей, где качественное обслуживание. Кто предлагает подождать?

7. Супруги разыскивают дом приятелей. Один предлагает спросить у прохожих, другой говорит: «Найдем сами». Кто не хочет спрашивать?

8. В кинотеатре показывают очень тяжелый фильм. Кто больше переживает – муж или жена?

9. На остановке незнакомый автомобилист говорит сидящим в машине супругам: «Похоже, у вас спускает колесо». Водитель отвечает: «Ничего, доберемся и так!» Сидящий рядом с водителем не согласен: «Надо взглянуть, что там такое!» Кто сидит за рулем?

10. На перекрестке перед светофором в трех рядах остановились три автомобиля. Когда загорается зеленый свет, один из водителей стремится стартовать первым, чтобы в дальнейшем стать лидером. Кто он?

### Правильные ответы

1. Женщина (внимание к мелочам).

2. Мужчина (желание выглядеть не боящимся риска) и женщина (желание быть не похожей на остальных).

3. Муж, т.к. в случае опасности наблюдательность мужчин возрастает, а у женщин – уменьшается.

4. Жена; мужчины консервативны в еде – главное, чтобы было сытно и вкусно; рисковать остаться голодным он не любит.

5. Мужчины достаточно консервативны в одежде, женщины консервативны в технике (осторожны, не хотят рисковать). Так что все зависит от того, какой магазин: одежды или бытовой техники.

6. Муж (уверенность в себе); женщина не любит рисковать, она изведет-ся – вдруг не додем?

7. Муж (уверенность, нежелание показать свою зависимость от кого-то, особенно в присутствии жены). Мужчины намного менее коммуникабельны.

8. Больше переживает тот из них, у кого больше меланхолическая составляющая в формуле темперамента (протестироваться и найти формулу своего темперамента читатель может, например, в следующем тесте.

9. Жена. Она охотно перекладывает ответственность на сидящего рядом супруга. Если бы она была без мужа, то наверняка переполошилась бы: «Ой, а что это? А чем это может грозить? Вы не поможете?..»

9. Вероятнее всего, мужчина (стремление к лидерству). Есть, конечно, и женщины «сорвиголовы», но это исключение: женщины – более осторожные водители.



## Обольстители

Для женщины – любовь стоит на первом плане, она применяет различные «ухищрения» для достижения своей цели. Мужчины тоже не остаются в долгу, и действуют таким же образом.

Давайте разберемся, что это за сила, посредством которой мы добиваемся своих целей. Это желание, влечение, страсть, обольщение, влюбленность, любовный плен, мечты, а потом разочарование, уныние и в старости – полное забвение. Мы должны сказать, что бы ни делалось во имя любви, эти деяния всегда будут по ту сторону как добра, так и зла.

Все стремятся к любви, при этом женщинам нравится обольщать мужчин, мужчины обольщают женщин, писатели – читателей, продавцы – покупателей, а политики обольщают всех нас. Если вдуматься, то это зачастую жестокая игра в которую участвуют как мужчины, так и женщины.

Обольщение, если оно успешно, очень редко начинается с настоящих интриг и хитроумных уловок. Такие действия наверняка показались бы подозрительными. Успешное обольщение начинается с индивидуальных свойств вашей личности, с вашей способности излучать нечто, что привлекает к себе людей и пробуждает столь сильные чувства, что люди теряют над собой контроль. Загипнотизированные вашей обольстительной личностью, ваши жерт-

вы уже не заметят последующих ваших манипуляций. Вот теперь закрутить и соблазнить их будет проще простого.

В мире существует девять типов обольстителей. Каждому из них свойственны особые черты, заложенные в глубине натуры и придающие привлекательность.

**Энергия. (Энергичный (ая))** – обладают бьющей через край сексуальной энергией и знают, как этим пользоваться.

**Повесы** – с жадностью тянутся к противоположному полу, и их ненасытность заразительна.

**Идеал. Идеальные Возлюбленные** – наделены чувством прекрасного и применяют его в романтической любви.

**Игроки** – любят поиграть со своим имиджем, создавая притягательный, вызывающе двойственный образ.

**Естественные** – непредсказуемы и открыты.

**Кокетки** – самодостаточны, пленительно холодны и равнодушны. Они умеют угождать, но не умеют сами любить потому, что им достаточно любви самих мужчин.

**Очарование. Чаровник. Волшебники** – хотят доставлять удовольствие и умеют это делать – они существа социальные.

**Обольстители. Харизматики** отличает уверенность в себе.

**Мечта. Фантазеры. Звезды** – это тайные, эфирные создания.

Определив, какой именно тип обольстителя в вас преобладает от природы, не пускайте дело на самотек. Начинайте развивать эти естественные качества, овладейте искусством, способным принести вам безграничную власть над другим человеком.

Итак, давайте вместе кратко рассмотрим тип каждого обольстителя, (обольстительницу) и нарисуем ключи к портрету, чтобы знать с кем нам придется иметь дело.



### **Энергия. Энергичный(ая)**

Часто мужчина втайне тяготится навязанной ему социальной ролью, которая обязывает его всегда владеть собой, быть ответственным, рациональным. Энергия, или энергичная – это наивысшее воплощение мужских фантазий, ведь она предлагает полное освобождение от всех и всяческих ограничений в его жизни. Ее облик, как правило, подчеркнуто яркое, а то и преувеличено – сексуален. В ее присутствии мужчина ощущает себя так, словно его перенесли в мир чистого наслаждения. Она опасна, и, энергично преследуя ее, мужчина может потерять над собой контроль, а именно этого ему втайне и хочется. Энергия – это мираж; она манит мужчин, используя для этого особый облик и манеру держаться, которые тщательно культивирует. В нашем мире, где женщины по большей части слишком скованы, но если создадите подобный имидж, вы сможете научиться брать под контроль либидо мужчины, станете воплощением его фантазий.

#### **Портретный ключ.**

Энергия. Энергичный (ая) – наиболее древний тип обольстителя из всех существующих. Ее прототип – богиня Афродита, она олицетворяет самые яркие мужские фантазии о суперсексуальной, уверенной в себе, притягательной женщине, сулящей бесконечные наслаждения и в то же время слегка опасной. В наши дни эта фантазия особо актуальна, она так и манит, так и притягивает мужскую душу. Оно и понятно – ведь современный мужчина живет в мире, ко-

торый более, чем когда бы то ни было, ограничивает и подавляет его агрессивные инстинкты, все делает безопасным и пресным, этот мир почти не оставляет ему шансов на риск и приключения. Что же касается секса, то в прошлом куртизанки и содержанки были тем социальным институтом, который предоставлял мужчине и выбор, и возможность удовлетворить насущную потребность приударить за женщиной, ощутить атмосферу флирта. Ныне же, не имея выхода, нерастраченная энергия мужчины обращается внутрь, гложет его, становится все более неуловимой, вытесняется из сознания.

Случается ведь, что сильный, прекрасно владеющий собой мужчина вдруг совершает совершенно безрассудные поступки: например, заводит любовную интрижку в самый неподходящий момент просто ради того, чтобы пощекотать себе нервы, ради опасности как таковой. Безрассудство порой бывает неодолимо обольстительным, а для мужчин, что так стремятся продемонстрировать свое здравомыслие, это верно даже в большей степени. Если говорить о силе обольщения, то Энергии тут нет равных. Она взывает к основным, самым глубинным человеческим чувствам, и если сыграет свою роль должным образом, то может превратить мужчину, в других обстоятельствах, в мальчишку или порочного раба.

Прежде всего, Энергия должна выделяться среди прочих женщин. По природе своей она – редкость, миф, одна-единственная, это награда, за которую стоит побороться с другим женщиной. Крайне важен внешний облик, ибо в первую очередь Энергия представляет собой не что иное, как зрелище для созерцания. Облик, для которого характерны подчеркнутые, порой шаржированные женственность и сексуальность, позволит вам без труда выделиться из общего ряда, поскольку большинству женщин для создания такого образа недостает уверенности в себе.

После того как Энергия станет особняком от прочих женщин, ей следует позаботиться и о двух других необходимых и важнейших качествах:

- ⊗ **во-первых**, об умении побудить мужчину очертя голову погнаться следом,
- ⊗ **во-вторых**, и о привкусе опасности. Опасность на удивление обольстительна.

Заставить мужчину ходить за вами как тень сравнительно несложно: сексуальная внешность позволит этого добиться без труда. Но при этом вы ни в коем случае не должны походить на проститутку или доступную женщину, которых мужчина преследует лишь затем, чтобы, получив свое, тут же потерять к ним всякий интерес и забыть об их существовании. Вы же, напротив, должны казаться неуловимой, ускользающей – фантазией, претворившейся в реальность.

Чем усерднее мужчина вас преследует, тем тверже верит, что действует по собственной инициативе. Для вас не составит труда дать понять, что с вами связана какая-то опасность, а это оттеняет другие свойства, присущие Энергии. Энергичные – часто фантастически безрассудны, и это уже само по себе неотразимо для мужчин, уставших от собственной рассудительности и предсказуемости. Элемент боязни тоже принципиально важен: удерживая мужчину на должном расстоянии, вы тем самым вызываете почтительное к себе отношение. Поддерживайте в нем этот страх внезапными переменами настроения, выводите его из равновесия, время от времени устрашая раздражительностью и капризами.

Для Энергии важнее всего телесное, плотское – именно в этом кроется основной инструмент ее власти. Ароматы духов, преувеличенная женственность, добиться которой помогает косметика или изысканно обольстительная манера одеваться, – все эти возбудители потому так безотказно и действуют на муж-

чин. Они воздействуют в обход рассудка, а эффект сходен с тем, как влияет приманка на животное или красная тряпка на быка.

**Особенности внешности.** Энергию часто ошибочно принимают за физическую красоту, в частности красоту лица. Но для Энергии красивое лицо вовсе не является непременным атрибутом, скорее оно создает ощущение чрезмерной отстраненности и холодности. Энергия подбавляет вызывать неясное томление, а лучший способ этого добиться – создать обобщенный образ, одновременно соблазнительный и чарующий. Речь пойдет не о какой-то одной конкретной черте, а о сочетании характерных свойств.

**Голос.** Очевидно, это самое главное. Голос Энергии воздействует мгновенно и отличается невероятной гипнотической силой. Энергия должна обладать вкрадчивым голосом лишь с легким намеком на эротизм, воздействующим скорее на подсознание. Энергия ни в коем случае не должна тараторить, говорить быстро, агрессивно или на высоких нотах. Речь ее спокойна, нетороплива, всегда такова, словно Энергия не до конца проснулась или еще нежится в постели.

**Тело и украшения.** Если голос может убаюкивать, то тело и его украшения призваны ослеплять. Именно одеяния помогают Энергии выглядеть как настоящая богиня. Основное, что следует учесть: пусть ваш вид ослепляет блеском и великолепием, но при этом он должен оставаться гармоничным, чтобы никакое роскошное убранство не отвлекало внимания от вас. Облик должен быть полным, ярким, олицетворенной фантазией. К украшениям прибегают, чтобы очаровать и вскружить голову. С помощью нарядов Энергия может придать себе и некоторую сексуальность, достаточно явную, но не кричащую, а скорее пикантную. С этим связана и традиция «обнажаться частично», приоткрывая лишь небольшой участок тела, но так, чтобы это возбуждало и будило воображение.

Посмотрите на наших современных девушек, (молодых женщин) на улице, на сцене, или в другом месте. Они стараются, как можно больше выставить «наружу» свои интимные места. Даже присесть на стул, или нагнуться не могут за упавшим предметом без боязни, чтобы не оголился зад, или не выпала грудь с бюстгалтера. Они забыли основное правило, «закрытые места» мужчинам нужно показывать постепенно и заманивая его.

**Движения и манеры.** Энергия движется неторопливо, с изяществом. Точно выверенные жесты, движения для нее важны не менее, чем голос: они намекают на что-то волнующее, они способны вызвать влечение, обходясь при этом без нежелательной определенности. Энергия кажется томной, расслабленной, словно только и делает, что кружится в вихре любви и удовольствий. Жестам присуща определенная двойственность, предполагающая смесь невинности и эротизма, словно она не осознает, какое впечатление производит.

## Повеса



Женщина никогда не чувствует себя в достаточной мере желанной и любимой. Она нуждается в постоянном внимании, а мужчина так невнимателен и нечуток к ней. Фигура Повесы – это стержневая ось женской фантазии: ради нее женщина готова отправиться на край света.

В отличие от обычного, осмотрительного представителя сильной половины человечества, мужчина Повеса необуздан, несдержан, весь во власти своего чувства – и это восхитительно! В его скверной репутации таится дополнительная приманка: неспроста столько женщин уже пали его жертвами – должна же быть этому причина. Женщины любят ушами, а Повеса – мастер обольстительных речей. Возбудите в женщине скрытые, подавляемые желания, применив коктейль Повесы – гремучую смесь риска и наслаждения.

**Портретный ключ.**

Поначалу кажется странным, что женщине может понравиться заведомо нечестный человек, к тому же и не помышляющий о браке. Но отчего-то на протяжении всей истории, во всех цивилизациях именно этот тип мужчины пользовался поистине фатальным успехом. Повеса предлагает женщинам то, что воспевают им нормы поведения, принятые в данном обществе – это безоглядное чистое наслаждение, восхитительную, щекочущую нервы игру с огнем. Общество, (мужчины) привычно видит в женщине мягкую и нежную цивилизующую силу, от нее требуют преданности и верности на всю жизнь. Но на поверку брак и любовные отношения часто несут не романтику и преданность, а тягостную рутину и необходимость влачить дни рядом с невнимательным, оскорбительно пренебрегающим тобой партнером. В такой ситуации навязываемая роль верной супруги угнетает, заставляет чувствовать себя глубоко униженной. Женщине остается только терпеть и мечтать о встрече с идеальным мужчиной, который отдал бы ей себя полностью, жил бы для нее, даже если это будет продолжаться недолго.

Основное требование к играющему роль Повесы – умение преодолеть собственную скованность и заразить женщину своей пылкостью, привести ее чувства в такое состояние, когда прошлое и будущее утрачивают значение.

Повесу ни в коем случае не беспокоит и не останавливает сопротивление женщины, как и любая другая преграда на пути – будь то муж или какое-то другое препятствие. Сопротивление лишь прищипывает его желание, воспламеняя его еще сильнее.

**Помните все:** если вы не встречаете на своем пути сопротивления или препятствий, вам надлежит их создать. Никакое обольщение без этого немислимо.

Экстремизм Повесы неразрывно связан с ощущением чего-то опасного, запретного, даже с намеком на жестокость. Точно так же, как мужчина становится жертвой Энергии. Из-за желания освободиться от ответственности, женщина уступает Повесе из-за своего стремления стать свободной от оков добродетели и приличий. И в самом деле, именно самые добродетельные женщины беззаветно влюбляются в Повес.

Среди наиболее обольстительных качеств Повесы – то, что он возбуждает у женщин стремление повлиять на него и изменить. Не теряйтесь и используйте эту склонность по максимуму. Когда васловят с поличным и обвиняют в распутстве, валите всё на свою слабость – расскажите, что мечтаете стать другой и что исправить самостоятельно, без посторонней помощи вам не под силу. Если женщины так и падают к ногам Повесы, что вы можете с этим поделать? Это не они жертвы, а вы, это вы нуждаетесь в помощи. Женщины на удивление снисходительны к Повесе, такому милому и симпатичному. За стремлением исправить его скрывается истинная природа их желания, тайного трепета, который они испытывают в его присутствии. Тот факт, что Повеса безоглядно предан женщинам, хотя и на свой особенный манер, делает его в свою очередь привлекательным и обольстительным для них.

**И последнее:** самый главный капитал Повесы – его репутация. Ни в коем случае не пытайтесь сгладить или умалить свою скверную славу – у окружающих не должно сложиться впечатления, будто вы оправдываетесь. Напротив, лелейте свое дурное имя, подчеркивайте его. Ведь именно оно и привлекает к вам женщин. В вопросах репутации не полагайтесь на случай или на слухи, это ваше детище, вы должны потрудиться над ним, довести до совершенства и, преисполнившись творческой гордости, выставлять на суд публики.





## Идеальный Возлюбленный

Многим в юности свойственно предаваться мечтаньям, которые с годами разбиваются вдребезги или просто блекнут. Всё приносит разочарование: люди, события, реальность, неспособная соответствовать юношеским идеалам. Идеальные Возлюбленные расцветают на разбитых мечтах, превратившихся в иллюзию всей жизни. Вы мечтаете о романтике, приключениях, возвышенном духовном общении? Идеальные Возлюбленные воспроизводят ваши фантазии. Он или она – мастер своего дела, они артистично сотворят ту иллюзию, которая требуется вам, идеализируют ваш портрет. В мире разочарований, низости и подлости вы обретете безграничную власть над сердцами, если пойдете по пути Идеального Возлюбленного.

### Портретный ключ.

Каждый из нас сохраняет в душе идеал, образ того человека, каким вы хотели бы стать сами или каким хотели бы видеть своего спутника. Этот идеал складывается еще в годы юности – как тяга к тому, чего не хватает в нашей жизни, грусть о том, чего не дали нам окружающие, и о том, чего мы не смогли дать сами себе. В тех из нас, кто рос в уюте и покое, пробуждаются бунтарский дух и мечты о приключениях. Если же при этом опасность нас страшит, мы невольно тянемся к людям, привычным к риску. А может быть, наш идеал куда как возвышенней: вы хотели бы стать более благородными, творческими, добрыми, чем получается на деле. Идеал, к которому мы стремимся, – это то, чего нам недостает в самих себе. Идеал может быть погребен под многочисленными разочарованиями, но не исчезает, а поблескивает где-то в глубине в ожидании той минуты, когда сможет засверкать в полную силу. Если нам кажется, что мы встретили человека, наделенного этими идеальными качествами или способного возродить их в нас, мы влюбляемся. Это и есть реакция на появление Идеальных Возлюбленных. Тонко настроившись на то, чего вам или в вас недостает, они отражают ваш идеал, а остальное вы делаете сами, проецируя на них свои затаенные желания и чаяния.

Идеальный Возлюбленный, что бы он ни делал, его подарки, цветы, то, как он танцует, его манера протягивать женщине руку – все говорит об исключительном внимании к деталям, которые его подчеркивали. Образ, созданный им, это образ мужчины, не жалеющего времени на ухаживание, превращающего его в особый эстетический вид. Другие мужчины ненавидят И.В. так как женщины отныне требовали, чтобы они соответствовали этому образцу терпения и внимательности. Ибо ничто так не привлекает женщину, как терпение и внимание к ее прихотям и капризам.

Благодаря этому можно добиться, что любая интрижка станет походить на возвышенный красивый роман. Могущество И.В., особенно в наши дни, заключается в том, что подобные ему кавалеры встречаются крайне редко. Искусство играть на возвышенных идеалах женщин почти утрачено, и это придает ему особенную притягательность.

Если для женщин Идеальным Возлюбленным веками остается – рыцарь, то мужчины склонны идеализировать собирательный образ мадонны/блудницы – женщины, сочетающей чувственность с одухотворенностью и невинностью, хотя бы напускной. Все дело здесь в двойственности, в сочетании очевидной восприимчивости к плотским радостям с невинным, одухотворенным видом, чувствительностью и поэтичностью. Смесь низкого и возвышенного куда как обольстительна.

Если Идеальные Возлюбленные мастерски обольщают людей, обращаясь к возвышенным представлениям, утраченным детским и юношеским идеалам, то политики успешно применяют тот же принцип в массовом масштабе, напри-

мер, по отношению к электорату. Именно это продельвает Ю. Тимошенко, самым откровенным образом создавая вокруг себя своеобразную ауру, (ауру Камелота). Само слово «Камелот» по отношению к политике стали употреблять недавно, однако он вполне осознанно создает романтический имидж, делая упор на свою зрелость и внешнюю привлекательность, и этот образ работает в полную силу.

Политики-обольстители добиваются власти, обращаясь к прошлому нации и страны, вновь вытаскивая на поверхность некогда отвергнутые или забытые образы и идеалы. Им нужен только символ, реальное возрождение былой реальности их нисколько не интересует. Они довольствуются тем, чтобы разбудить добрые чувства и, следовательно, обеспечить себе высокий рейтинг.

**Помните:** многие люди внутренне ощущают себя более значительными, чем показывают миру. Их переполняют неосуществленные замыслы, они могли бы стать художниками, мыслителями, вождями, духовными лидерами, но мир сломил их, не дав возможности проявить таланты. В этом заключается ключ к их оболещению, причем такому, которое можно поддерживать в течение весьма долгого времени. Идеальные Возлюбленные знают толк в этих чарах. Взывая исключительно к чувственности людей по примеру многих оболещителей-дилетантов, вы только заслужите презрение за то, что играете на их низменных инстинктах. Но обратитесь к скрытым, лучшим сторонам человеческой природы – и люди даже не заметят, что их обманывают. Помогите им почувствовать себя возвышенными, благородными, одухотворенными – и ваша власть над ними будет безграничной.



## Игрок

Большинство людей ощущают себя «зажатыми» в тиски навязанных извне ограниченных ролей, исполнения которых ожидает от нас окружающий мир. Поэтому нас так тянет к другим, более гибким, раскрепощенным и неоднозначным, чем мы сами, – к тем, кто способен самостоятельно слепить собственную личность. Игроки пробуждают в нас интерес тем, что, не подпадая ни под одну из категорий, наводят на размышления о той свободе, которой мы желали бы и для себя. Они забавляются игрой с женским, (мужским) началом в себе;

• они сами лепят свой внешний облик, всегда необычный и блистательный;

• они таинственны и неуловимы.

Кроме того, они пробуждают у обоих полов тягу к самолюбованию:

• для женщин – они психологически женщины,

• для мужчин – мужчины.

Игроки покоряют, соблазняют и оболещают людей в массовых масштабах. Используйте власть Игрока, сотворите неясный, манящий образ, пробуждающий скрытые, подавленные желания, и вы начнете ощущать свою власть над любимым человеком.

### Портретный ключ.

Многие наши современники воображают, что сексуальная свобода – прерогатива нашего времени, что в последние годы всё изменится, неважно, в лучшую или худшую сторону. Вообще-то это иллюзия: если почитать исторические труды, то взору откроются периоды не контролируемой разнuzданности, (очень хорошо мы описывали эти периоды в нашей книге: «Скромно о нескромном» 2009 г.). Социальные роли полов, конечно, меняются в наши дни, но такое бывало и прежде. Общество пребывает в состоянии непрерывного движения, но кое-что при этом остается неизменным, а именно: в огромном большинстве своем люди принимают то, что считается нормальным (что бы

это ни было) для данного времени. Они смиряются, играют отведенные им роли. Конформизм неистребим, поскольку люди существа общественные, постоянно подражающие друг другу. (Очень хорошо об этом написано в нашей книге: «Мораль переходного периода» 2009 г.)

Игроки существовали во все эпохи, во всех культурах, и повсюду, где бы они ни появлялись, они процветают благодаря тому самому конформизму – роли, которую играет большинство. Игроки демонстрируют и подчеркивают свое истинное и радикальное отличие от других, отличие во внешнем облике, в манере держаться. Поскольку мы с вами в массе своей подавлены и скованы отсутствием свободы, нас тянет к тем, кто подвижнее нас и кто щеголяет своим индивидуализмом, выставляя его напоказ.

Игроки способны быть обольстителями в социальной сфере ничуть не в меньшей степени, чем в любовной. Вокруг них собираются люди, их стилю с удовольствием подражают, отдельные лица или толпа с готовностью влюбляются в них. Если вздумаете примерять на себя этот тип, не забывайте, что Игрок по натуре – редкий и прекрасный цветок. Выделиться из толпы следует таким образом, чтобы это было одновременно и шокирующим, и эстетичным, но ни в коем случае не вульгарным, прокладывайте оригинальный путь в новом направлении и оставайтесь величественно безразличными к исканиям и действиям всех прочих. Большинство людей страдают от неуверенности, они непременно заинтересуются тем, что вы делаете и на что способны, мало-помалу вами начнут восхищаться, подражать, и всё благодаря тому, что вы выражаете себя с такой непоколебимой уверенностью.

В основном, Игроки выделялись благодаря особой манере одеваться, и им, надо сказать, удается создать собственный, неповторимый стиль. Игрок может часами просиживать у зеркала, занимаясь своим туалетом; репетируя и благодаря неподражаемой манере держаться на людях.

Однако стиль Игрока не может и не должен быть излишне очевидным, ярко бросаться в глаза. Игроки достаточно тонки и умны, они никогда не прилагают чрезмерных усилий к тому, чтобы нравиться или нет, – люди сами тянутся к ним. Человек, одетый кричаще, вызывающе, лишен воображения и вкуса. Игроки «намекают» на свою оригинальность легкими штрихами, но эти штрихи безошибочно свидетельствуют об их эксцентричности и презрении к приличиям. Точно так же поступает и женщина-игрок. Она может, например, носить мужскую одежду, но не имитируя ее в точности – одним-двумя штрихами в costume она способна выделить, подчеркнуть свою оригинальность. Например, она может прогуливаться в шляпе с непомерно высокой тульей и в сапогах для верховой езды, (А.Пугачева) встречные невольно провожали ее взглядами. Помните, необходимо всегда иметь ориентир, точку отсчета. Если ваш внешний облик и стиль вовсе ни на что не похожи, то в глазах людей вы будете выглядеть в лучшем случае самодовольным хлыщом, жаждущим внимания, в худшем – «малость того, не все дома». Вместо этого создайте ощущение собственного стиля, собственной моды, изменяя и приспособив уже имеющиеся известные стили, – и вы сами станете объектом подражания. Пересмотрите свой гардероб, у вас осталось очень много вещей, из которых можно сделать что-то оригинальное. Помните, все новое – это давно забытое – старое. Делайте это с умом – и в подражателях не будет недостатка.

Игроки крайне, подчеркнуто надменны. Они совершенно не интересуются мнением других людей, никогда не стараются понравиться. Дерзость Игрока нацелена на социум и представляет собой пощечину общественным устоям. Многие испытывают подавленность из-за того, что являются заложниками принятых норм, которые требуют от них вежливости и благопристойности. Та-

кие люди приходят в восторг от общения с личностью, которая, не задумываясь, плюет на все приличия. Присмотритесь пристально к своим окружающим.

Игроки – истинные мастера искусства жить. Они живут ради удовольствия, а не ради труда, они окружают себя красивыми, изящными вещами, едят и пьют с тем же смаком, который демонстрируют и в своей одежде. Ключ в том, чтобы все рассматривать под углом эстетического выбора. Благодаря вашей способности рассеивать скуку, превращая жизнь в искусство, ваше общество будет ценить вас – чрезвычайно высоко.

Противоположный пол – это неизведанная страна, о которой нам мало что известно, это волнует нас и создает естественное притяжение полов. Но одновременно это – источник раздражения и неудовлетворенности. Мужчинам непонятен ход мысли у женщин, и наоборот, при этом каждый пол старается навязать другому собственные правила игры. Игроки возможно, никогда не угодничают, но именно в этой области им удастся угодить: демонстрируя некоторые психологические черты противоположного пола, они вызывают к нашему врожденному нарциссизму, (любовь к самому себе). Этот тип ментального трансвестизма, (переодевания в одежду противоположного пола) – способность глубоко проникнуть в психологию представителей другого пола, усвоить их образ мыслей, отразить как в зеркале их вкусы и отношение к миру – может быть ключевым элементом в обольщении. Таким образом можно заворовать жертву, повергнув ее в гипнотический транс.

**Женственный Игрок** (несколько двойственный мужчина) завлекает женщин, точно зная, чего они хотят, он такой привычный, готовый угодить, такой обходительный! Отражая как в зеркале женскую психологию, он может демонстрировать внимание к собственной внешности, чувствительность к мелочам, легкое кокетство, но в сочетании с намеком на мужскую жестокость. Женщины не чужды самолюбования, они легко попадают в плен обаяния собственного пола. Мужчина, показывающий, что обладает женским шармом, заворуживает и обезоруживает их, так что они остаются беззащитными перед грубым мужским напором.

**Мужеподобной Игрок** (слегка двойственной женщине) удастся вывернуть наизнанку привычную схему мужского превосходства в делах любви и обольщения. Внешняя независимость мужчины, его настроенность на разрыв часто, кажется, дает ему главенство в отношениях с женщиной. Женщина – полная чистой женственности, пробуждает желание, но бессильна, если мужчина теряет к ней интерес. С другой стороны, женщина, мужеподобная во всем, просто не возбудит желания. Следуя путем мужеподобного Игрока, можно, однако, полностью обезоружить мужчину. Никогда не предавайтесь ему целиком, оставаясь страстной, всегда демонстрируйте независимость и самодостаточность. Можете завести роман с другим или хотя бы позвольте мужчине думать, что вы это сделали. Покажите, что у вас имеются заботы поважнее, чем отношения с жертвой, например ваша работа. Мужчины не понимают, как сражаться с женщиной, которая направляет на них их же собственное оружие, они заинтригованы, взволнованы – и обезоружены.

Согласно Фрейдю, человеческое либидо изначально бисексуально – для большинства людей представители их собственного пола хотя бы в какой-то мере привлекательны, но социальные запреты и ограничения (в разных культурах и в разные исторические периоды они отличаются) заставляют их подавлять эти импульсы. Игрок позволяют высвободить их.

Не позволяйте сбить себя с толку тому внешнему, поверхностному осуждению, которое может вызвать ваша поза Игрока. Общество может открыто демонстрировать свое неприятие двуполости, но под этим кроется любование –

ведь самое обольстительное, зачастую загоняется в самую глубь. Научитесь игривому поведению – и вы станете магнитом для темных, неосознанных чаяний людей.

**Помните:** ключ к такому роду власти – двойственность. В обществе, где всем и каждому отведены вполне определенные роли, отказ подчиняться стандарту – любому стандарту – вызывает невольный интерес. Нужно лишь быть одновременно женственным и мужественным, дерзким и очаровательным, нежным и неистовым. Пусть окружающие заботятся о том, чтобы быть социально приемлемыми, соответствовать всяческому нормам: таких, как эти типы, – десяток на дюжину, они заурядны, а вы – совсем другое дело – ведь вы вот-вот обретете такую власть, какая им и не снилась.

Вперед, дерзайте. Прежде чем, что-то сделать не забудьте подумать «четыре секунды».



### **Естественный**

Вспомните детство – это золотой век, который все мы, сознательно или бессознательно, пытаемся воссоздать. Естественный человек воплощает те качества детства, о которых тоскует наша душа, – непосредственность, искренность, безыскусность. Нам так хорошо и просто в присутствии Естественных людей, их игривый, беспечный дух берет в плен, унося назад в те золотые «денечки детства». Естественные люди обращают слабость в добродетель, их суждения вызывают в нас сочувствие, нам хочется защищать их и помогать им. Есть в этом много настоящего, действительно детского, но в значительной степени мы имеем дело с хитростью, осознанным маневром, цель которого – обольщение. Усвоив роль Естественного человека, вы сможете нейтрализовать понятную подозрительность окружающих и покорить их своей милой прелестью.

#### **Портретный ключ.**

Дети далеко не так бесхитроствы, как нам обычно представляется. Они страдают от чувства беспомощности и с самого раннего возраста инстинктивно полагаются на силу своего природного обаяния, чтобы компенсировать свою слабость. Они быстро постигают правила игры: естественная наивность ребенка так убедительна, что способна в одно мгновение повлиять на родителей, заставить их выполнить его желание. Так почему бы не использовать это еще и еще раз, теперь уже умышленно, чтобы добиться своего. Если уж уязвимость и беззащитность так привлекательны для взрослых, стало быть, можно применять их для достижения своих целей.

Ребенок представляет тот мир, из которого мы были изгнаны навечно. Взрослая жизнь полна скуки и компромиссов, вот мы и лелеем иллюзорное представление о детстве, своего рода золотом веке, несмотря на то, что в действительности для многих из нас детство было временем непонимания и боли. Нельзя отрицать, что у детства были кое-какие приятные стороны, да и само отношение к жизни было легким. При встрече с обаятельным и милым ребенком мы ощущаем своего рода ностальгию: вспоминаем собственное золотое детство и те качества, которые с тех пор были утрачены, и которые так хотелось бы вернуть. Милый «дитятко» дарит нам ощущение, что какая-то частичка утраченного детства возвратилась к нам.

Обольстители из рода Естественных – это люди, которым каким-то образом удалось сохранить некоторые детские черты, обычно безвозвратно выбираемые взрослением. Эти люди столь же обаятельны, как дети, и нам кажется удивительным, чудесным, что им удалось сберечь в себе эти черты. Разумеется, они не буквально копируют детей во всем, в этом случае они были бы неосознаны или заслуживали бы жалости. Скорее речь идет о духе детства,

который они сохранили. Но не воображайте, что это детское есть нечто и впрямь естественное, неподконтрольное им. Естественные обольстители рано узнают высокую цену сохранения какого-либо качества и ту обольстительную силу, которая в нем заключена, они бережно культивируют те детские черты, которые им удалось – сохранить, в точности так же, как дитя учится играть на своем природном обаянии. Это и есть самое главное. В вашей власти поступать так же, потому что в каждом из нас глубоко таится дитя, чертенок, который просится наружу. Действуйте ихним оружием, и вы увидите результат.

Давайте детально познакомимся с различными типами Естественного-взрослого обольстителей. Не забывайте, что эти величайшие обольстители, (Естественные) – часто сочетают в себе несколько качеств. Мы предлагаем рассмотреть: невинный, шалун, вундеркинд и беспечно влюбленные.

**Невинный.** Взрослый Естественный не так уж невинен: невозможно вырасти в этом мире, сохранив полную невинность. Однако Естественные изо всех сил стараются сохранить наивный вид, и им удается создать иллюзию невинности. Они преувеличивают свою слабость, чтобы вызвать ответное сочувствие. Они ведут себя так, словно до сих пор видят мир сквозь розовые очки детства, что кажется взрослым умилительно-забавным. По большей части это вполне осознанно надетая маска. Но для того, чтобы добиться успеха, Естественным необходимо, чтобы все в их поведении казалось естественным, выглядело так, словно все происходит само, без всяких усилий с их стороны, – если станет заметно, что они стараются быть наивными, они будут выглядеть жалко, и все труды пойдут насмарку. Научитесь имитировать любую слабость или изъян.

**Шалун.** Проказливые дети обладают бесстрашием, которое мы, взрослые, давно утратили. Это так, потому что они не видят возможных последствий своих поступков – того, что можно обидеть, задеть кого-то или причинить вред самому себе, например, поранившись. Шалуны дерзки, беспечны, их легкомыслие заразительно. Втайне мы им немного завидуем: нам хотелось бы побыть такими же непослушными. Взрослые шалуны обаятельны, они сразу обращают на себя внимание, так как разительно отличаются от всех нас. Подобные глотку свежего воздуха в нашем осмотрительном мире, они и сами дышат полной грудью, их неумная проказливость кажется безудержной и потому естественной. Если вы беретесь играть эту роль, придется забыть о постоянной боязни обидеть окружающих – ведь вы так милы и непосредственны, что вам все сойдет с рук, вас обязательно простят, просто не смогут не простить. Только ни в коем случае не оправдывайтесь, не просите извинения, не опускайте голову с виноватым видом – это мигом разрушит очарование.

**Вундеркинд.** Вундеркинд, или чудо-ребенок, обладает каким-либо особым, непостижимым талантом в музыке, математике, шахматах или спорте. Когда видишь этих детей за теми занятиями, в которых проявляется их одаренность, нередко возникает впечатление, что успех дается им без малейших усилий. Если это творцы – художники или музыканты, – их произведения, кажется, изливаются на бумагу или холст сами собой, благодаря некоему врожденному дару, который и позволяет им творить, не задумываясь. Те из них, что одарены физически, наделены необычной энергией, сноровкой и непосредственностью. В обоих случаях дети производят впечатление одаренных не по годам. Это вызывает в нас восхищение.

Чудо-взрослые порой – бывшие вундеркинды, которым удалось, хотя такое случается нечасто, сохранить свою детскую импульсивность и способность импровизировать. Чтобы изображать чудо, необходимо действительно обладать каким-то талантом, уметь делать что-то, что в вашем исполнении бу-

дет выглядеть легким и естественным, да еще сочетать это со способностью к импровизации. Если на самом деле ваше умение требует тренировки и работы, придется скрывать это от окружающих – всё должно выглядеть так, словно дается вам без усилий. Чем лучше вам удастся скрыть работу до седьмого пота, тем естественнее и обольстительнее вы будете выглядеть.

**Беспечные влюбленные.** По мере того как люди становятся старше, они учатся защищаться от болезненных переживаний, наращивая скорлупу и укрываясь за ней. Цена такой защиты – то, что люди становятся жесткими, негибкими – как физически, так и духовно. Дети же от природы не защищены, открыты опыту, и эта восприимчивость необыкновенно обаятельна. В присутствии детей мы сами становимся мягче, их открытость заразительна. Поэтому нам так приятно находиться рядом с ними.

С беспечными влюбленными как-то так случилось, что у них не вырос «защитный панцирь», они сохранили в себе жизнерадостную открытость и детскость. Беспечный влюбленный снижает закомплексованность своего объекта, а это в обольщении дорогого стоит. Будьте открытыми влиянию окружающих, и они с радостью откроются в ответ, попав под воздействие ваших чар.



### **Кокетка. Кокетливый**

Этот тип имеет способность оттягивать удовольствие, свидетельствует о том, что обольститель виртуозно владеет своим искусством, ведь, заставляя жертву томиться в ожидании, он прочно удерживает ее в своей власти. Кокетки (кокетливый) – великие мастера этой игры, заключающейся в «перетягивании каната» между надеждой и разочарованием.

Внимание к нашим женщинам, напрягите свою память, вспомните как поступали вы сами. Кокетка предлагает жертве приманку, суля награду в виде надежды на плотские удовольствия, секс, счастье, славу, власть; все это, однако, оказывается слишком труднодостижимым, но все же это лишь придает их жертвам (мужчинам) сил и энергии, чтобы гнаться за ускользающей мечтой. Кокетки кажутся абсолютно самодостаточными – они держатся так, словно хотят сказать: мы в вас не нуждаемся, но их нарциссическое самолюбование (любовь к самому себе) только добавляет им притягательности. Вы стремитесь одержать верх в этой игре, но карты-то сдают они! Стратегия Кокетки заключается в том, чтобы никогда не давать полного удовлетворения мужчине.

**Внимание мужчины:** подражайте Кокетке, чередуя жар с холодностью, и те, кого вы хотите обольстить, падут к вашим ногам.

### **Портретный ключ.**

Принято считать, что Кокетки – изощренные мучительницы, насмешницы, виртуозно умеющие возбуждать желание своим вызывающим внешним обликом или поведением. Но в действительности суть Кокетки иная: это умение захватывать людей в эмоциональный плен и затем подолгу удерживать в своих коготках, дразня их и удовлетворяя желания лишь частично. Эта способность ставит Кокеток в ряд наиболее сильных и удачливых обольстителей.

Чтобы понять природу странной власти Кокетки, необходимо прежде уяснить для себя одно важнейшее свойство, присущее любви и желанию: чем более открыто вы кого-то преследуете, тем выше вероятность того, что вы его отпугнете, заставите убегать. Чрезмерное внимание может заинтересовать, польстить, но ненадолго, очень быстро оно надоедает, а в конечном итоге способно вызвать испуг и даже отвращение. За вниманием начинают угадываться слабость и униженность – сочетание, что и говорит, не очень-то соблазнительное. Как часто мы совершаем одну и ту же ошибку, полагая, что лучше все время держаться рядом, что постоянная близость служит своего рода страховкой. Что же касается Кокеток, то им от природы дано понимать во всех тонкостях

динамику человеческих взаимоотношений. Они виртуозно определяют момент, когда лучше исчезнуть, разыгрывают холодность, удаляются на время, дабы вывести жертву из равновесия, ошеломить ее, запутать. Такие исчезновения придают им таинственность, и мы достраиваем их образ в голове. Добрая порция разлуки влияет и на наши чувства: вместо того чтобы почувствовать гнев, мы ощущаем неуверенность и незащищенность. А вдруг мы ей совсем не нравимся, а что, если она потеряла к нам интерес? И как только на кону оказывается наше тщеславие, мы бросаемся вдогонку за Кокеткой, чтобы только убедиться, что она нас не бросила, что мы по-прежнему ей хоть сколько-нибудь нужны.

**Помните:** сущность Кокетки не в насмешках и искушениях, но в умении отступить, сделать шаг назад. Это их ключ к поработлению жертвы.

Кокетка эмоционально не заинтересована ни в ком, она самодостаточна. И это делает ее поразительно притягательной. Способность высоко ценить себя крайне важна в обольщении. Низкая самооценка отпугивает, уверенность в себе – притягивает. Чем меньше интереса к окружающим вы демонстрируете, тем сильнее у них тяга к вам. Осознайте, насколько это важно, и всегда руководствуйтесь этим правилом – так вам будет проще справляться со своей собственной неуверенностью.

Кокетка должна прежде всего уметь вызвать радостный восторг у своего объекта, проявив к нему благосклонное внимание. Магнитом могут послужить сексуальность, известность, ум, спорт, да все что угодно. В то же время Кокетка посылает и противоположные сигналы, что вызывает у жертвы противоречивые реакции, заставляя ее беспокоиться и путаться.

Успех кокетства зависит от того, удастся ли нащупать ту схему, по которой вы будете воздействовать на объект, выводя его из равновесия. Стратегия эта действует безотказно. Раз испытав удовольствие, мы стремимся его повторить. Кокетка же доставляет нам удовольствие, а потом лишает его.

Кокетки никогда не страдают от ревности – это не вписывалось бы в образ абсолютной самодостаточности. Однако они в совершенстве владеют искусством возбуждать ревность: уделяя внимание третьей стороне, создавая любовный треугольник, они показывают своей жертве, что, возможно, утратили к ней интерес. Сама схема треугольника весьма важна для обольщения как в социальном, так и в эротическом контексте. Не забывайте, что необходимо сохранять дистанцию как эмоционально, так и физически. Это позволит вам смеяться и плакать по команде, набраться уверенности в себе и равнодушия к окружающим, а научившись этому, вы сможете свободно играть на чувствах людей, как на пианино.

**Внимание мужчины:** действуйте с кокетками их оружием. Маните и дразните, оставьте их одних, но не на длительное время, иначе они начнут искать себе следующий объект. Чем меньше любим мы кокетку, тем больше нравимся мы ей.



### **Очарование. Волшебник. Чаровник.**

Очарование, волшебник или еще называют – чаровник, это обольщение, к которому не примешивается секс. Очарователи – превосходные манипуляторы, но свою сноровку они умело маскируют, создавая ощущение комфорта и удовольствия. Их метод прост: они отвлекают внимание от самих себя, помещая в центр свою жертву. Они понимают вас, как никто, они чувствуют вашу боль, они проникаются вашим настроением. В присутствии очарователя, вы приободряетесь, начинаете лучше относиться к себе. Очарователи не ссорятся, не спорят, не жалуются и не докучают – что может быть обольстительнее? Вы привыкаете к тому, что вас балуют, потворствуют вашим



слабостям. Незаметно они добиваются того, что вы начинаете зависеть от них, а их власть растет. Овладейте волшебным искусством Очарователя, нацелившись в наипервейшие людские слабости: тщеславие, самолюбие, удовольствие, внимание, признание, лесть и др.

### **Портретный ключ.**

Сексуальность крайне разрушительна. Из-за комплексов и эмоций, вызываемых ею, порой обрываются отношения, которые в ином случае вполне могли бы перейти в глубокие и длительные. Но Волшебник-чаровник и здесь выходит из положения, его метод состоит в том, чтобы восполнить некоторые, наиболее привлекательные стороны сексуальности – лестное внимание, возрастающую самооценку, ухаживание, понимание (реальное или кажущееся), – но исключить секс, (практически есть все, кроме секса). Не то чтобы Волшебник-чаровник подавлял или отвергал сексуальность, дело обстоит совсем иначе: за каждым его движением угадывается сексуальная игра, возможность, что это будет потом. Очарование подразумевает легкий сексуальный флер, без него оно не могло бы существовать. Но это, однако, не акцентируется, если только секс не служит приманкой.

Слова «очарование», «чары» связаны в нашем представлении с магическими заклинаниями. Очарователь в полной мере оправдывает эти ассоциации, он наделен какой-то непостижимой способностью завладеть вниманием окружающих настолько, что люди теряют способность рассуждать здраво. А секрет этого заключается в том, чтобы воздействовать на те точки, которые хуже всего удается контролировать: на человеческое эго, тщеславие, самолюбие, лесть ит.д. Помните, что рассказывая собеседнику о нем самом, и он будет слушать вас часами. Такая линия поведения ни в коем случае не должна бросаться в глаза: без деликатности и такта нет Очарования. Итак, объекту не следует видеть уловки Очарования, у него не должно быть никаких подозрений, он просто купается во внимании, возможно, даже избыточном. Очаровник подобен мощному лучу света, который не направлен прямо на объект, не бьет в глаза, а обволакивает приятным мерцающим сиянием. Существует множество способов очарования, мы дадим вам только шесть общих законов очарования. 1. **Сделай свой объект центром внимания.** Очарователи сливаются с фоном, в центре их внимания находятся их объекты. Чтобы стать Очарователем, необходимо научиться слушать и наблюдать. Дайте своим объектам выговориться – при этом они наиболее полно раскрываются. По мере того как вы больше узнаете о них, вы получаете возможность применить индивидуальный подход, все ими сказанное – перефразируя, выдавайте за свои советы, обращаясь к их желаниям и потребностям, тщательно подгоняйте

свои комплименты к их комплексам. Дайте им почувствовать себя «супер-звездами», и они не смогут долго обходиться без вас, попадут в зависимость, которая со временем будет возрастать. Действуя осторожно – научитесь манипулировать ими.

**2. Стань источником удовольствия.** Мало кому интересно вникать в чужие проблемы, но вам – надо. Выслушивайте жалобы своих объектов и, что еще важнее, старайтесь отвлечь их от невзгод, делая для них что-то приятное. Прodelайте это достаточно часто, дайте им возможность выговориться, и они будут околдованы вами. Научитесь их страхи превращать в беззаботные и безобидные игры. Беззаботность и веселье всегда привлекательнее, чем серьезность и критический настрой.

**3. Преврати antagonизм в гармонию.** Ни в коем случае не допускайте antagonизма, способного устоять перед вашим очарованием; столкнувшись с агрессивными противниками, отступайте – пусть себе тешатся, одерживают свои

маленькие победы. В.И. Ленин учил: «Шаг – назад, два – вперед». Уступки и умение прощать обезоруживают ваших потенциальных недругов. Ни в коем случае не критикуйте людей открыто – всё равно никто не изменится добровольно под воздействием критики, ваши обличения только вызовут у них тревогу и враждебность. Внедряйте свои идеи исподволь, внушайте их незаметно. Куйте железо, пока оно – горячо.

**4. Усыпляй ощущением беззаботности и уюта.** Очарование сродни уловке гипнотизера с раскачивающимися, как маятник, часами: чем больше расслабился объект, тем легче подчинить его или ее своей воле. Ключ к тому, чтобы дать жертве почувствовать себя комфортно, – эмоционально сродниться с нею, проникнуться ее настроением. Людям свойственно самолюбование, поэтому их тянет к тем, кто на них похож. Покажите, что вы разделяете их ценности и вкусы, симпатизируете их умонастроениям, и они окажутся в плену ваших чар. Лбстите – умело и тонко.

**5. Демонстрируй спокойствие и самообладание в час испытаний.** Напасты и бедствия, собственно говоря, как нельзя лучше подходят для того, чтобы пустить в ход весь арсенал очарования. Внешняя сдержанность и стойкость в час бедствий – успокаивают людей. Не выказывайте гнева, дурного настроения или мстительности – любые разрушительные эмоции настораживают. Если вы в панике и вам нужно что-то соврать, врете так убедительно, чтобы в это поверили все, даже вы сами.

**6. Стань нужным.** Если обставить это с достаточной тонкостью, ваша способность изменять к лучшему жизнь окружающих, сделает вас просто неотразимым. Здесь пригодится ваша общительность: создайте широкую сеть связей и знакомств, что позволит вам связывать людей друг с другом. Благодаря этому у окружающих будет складываться впечатление, что не кто иной, как вы, облегчаете им жизнь. А против этого мало кто может устоять. Ключ в данном случае – доводить начатое до конца, ведь очень многие обещают золотые горы – хорошую работу, полезное знакомство, важную услугу, но бросают на полдороге. Однако именно способность подкрепить обещания реальным действием выделит вас в глазах окружающих и заставит вами восхищаться.



## **Обольщение. Харизма. Харизматик**

**Харизма** – это некая таинственная сила, вызывающая у нас восторженное почитание. Происходит она из какого-либо внутреннего качества – уверенности, сексуальной энергии, целеустремленности, – отсутствующего, но желанного для большинства людей. Эта сила явно присутствует в вас, она выплескивается через край, пронизывает все существо обольстителей – харизматиков, придавая им вид исключительных, высших существ и заставляя нас воображать, что за ними стоит больше, чем видно глазу, что они боги, святые или суперзвезды. Обольстители могут научиться усиливать свою харизму с помощью пронизывающего взгляда, пылких речей, загадочного вида. Они способны повести за собой огромные массы людей. Научитесь создавать иллюзию харизмы, излучая энергию и оставаясь при этом отстраненным и невозмутимым.

### **Портретный ключ.**

Харизма – это обольщение в массовом масштабе. Харизматические лидеры заставляют толпы людей влюбляться в себя, а затем ведут их за собой, (вспомните Майдан Незалежности – 2004). Влюбить в себя народ несложно, при этом используется тот же сценарий, что и в случае обольщения одной жертвы. Прочитайте нашу книгу: «Мораль переходного периода» 2009 г. Харизматики обладают определенными, чрезвычайно привлекательными качествами и эксплуатируют их. Таким качеством может стать их вера в себя, решитель-

ность или мудрость. Источник этих свойств они сохраняют в тайне, не объясняя, откуда черпают свою уверенность или смелость, зато ощутить их может каждый. Харизматик просто излучает их, как бы не отдавая себе в этом отчета. Лицо у Харизматика обычно живое, полное энергии и страсти, у него вид влюбленного, что всегда крайне привлекательно. Мы с радостью следуем за Очаровательным харизматиком, потому что нам нравится быть ведомыми, в особенности теми, кто обещает приключения или процветание. Мы растворяемся, теряем себя, становимся эмоционально зависимыми от них, чувствуем, как вера в них придает нам жизни – словом, влюбляемся.

Харизма играет на подавленной сексуальности, однако изначально это слово относится совсем не к области эротики, а к религии, а религия и по сей день глубоко укоренена в современной харизме.

Тысячи лет назад люди верили в различных богов и духов, но мало кто мог сказать, что видел чудо, физическое проявление божественной мощи. Однако встречались люди, которых, по всей видимости, посещал дух божества – они говорили на неведомых языках, впадали в экстатическое исступление, рассказывали о невероятных видениях – словом, выделялись из общей массы как редкие избранные богов. Такой человек, жрец или пророк, приобретал огромную власть над прочими. Практически все крупнейшие религии были основаны людьми-харизматиками, отмеченными печатью Бога. Просмотрите нашу книгу: «Непосредственное познание. 2008 г.»).

Сегодня, однако, чуть ли не о каждом ярком человеке, из тех, кто входя в комнату, сразу привлекает к себе внимание, принято говорить, что у него есть харизматическое обольщение. Но даже у этих современных и не всегда достойных претендентов можно обнаружить следы настоящей харизмы в изначальном понимании этого слова. У них она загадочна и необъяснима, никогда не просматривается отчетливо. Но они обладают необычной уверенностью. У них есть какой-то особый дар – часто это умение гладко говорить, – выделяющий их из толпы, пример Ю. Тимошенко. Они могут провидеть будущее, масса примеров, мы их не будем перечислять.

Харизма должна выглядеть мистической, и все же это не означает, что вы не можете освоить пару-тройку трюков, которые усилят уже имеющуюся у вас харизму или помогут имитировать, сыграть ее. Ниже приведены основные качества, которые помогают создать иллюзию харизмы.

Если окружающие поверят, что у вас есть план действий, что вы знаете, куда надо идти, они потянутся за вами инстинктивно. Направление движения роли не играет, подыщите благое дело, идеал и дайте понять, что не отступите от своей цели. Люди посчитают, что уверенность ваша опирается на что-то реальное. Посмотрите нашу книгу: «Наука совершенствования» 2008 г.

Мы вам сейчас предлагаем рассмотреть такие виды харизмы: тайна, праведность, красноречие, театральность, раскованность, пыл, ранимость, авантюризм и магнетизм.

**Тайна.** Тайна лежит в основе харизмы, но, помимо того, существует тайна особая – это загадочность, выраженная в сочетании несочетаемых черт. Очарователь-харизматик может быть одновременно простонародным и аристократичным (Мао Цзэдун), жестоким и добрым (Петр Первый), экспансивным и хладнокровным (Шарль де Голль), близким и отстраненным (Зигмунд Фрейд), любимым и ненавистным (И. Сталин). Поскольку по большей части люди вполне предсказуемы, наличие подобных противоречий неоспоримо свидетельствует о харизматичности. Они делают вас труднодостижимым, сообщают дополнительное богатство вашему характеру, вызывают у окружающих потребность обсуждать вас.

Демонстрируйте свою загадочность понемногу, создайте умный вид, своевременно делайте реплики по теме, если зададут вопрос, и вы не знаете, скажите: «Разрешите поработать над этим вопросом – более досконально», затем обязательно просмотрите его в книгах, при случае вставьте свои «пять копеек» и постепенно о вас – заговорят. Но не подпускайте людей слишком близко, держите дистанцию, в противном случае велика опасность, что вас раскусят.

**Праведность.** Многие из нас, чтобы выжить в этом мире, постоянно идут на компромиссы, наверное только святые и праведники этого не делают. Они на деле следуют своим идеалам, не заботясь о последствиях. Праведность наделяет людей – харизмой.

Праведность может проявляться и в областях, весьма далеких от религии. Политики, даже такие далекие друг от друга, как Джордж Вашингтон и В. Ленин, приобрели репутацию почти святых тем, что, несмотря на свою власть, жили скромно и просто, применяя свои политические ценности к собственной частной жизни. После их смерти почитатели буквально обожествовали обоих этих деятелей. Трудность здесь заключается в том, что необходимо иметь уже сформированные ценности – подделать эту деталь невозможно, по крайней мере, если вы не хотите навлечь на себя обвинения в шарлатанстве, которые разрушат вашу харизму всерьез и надолго.

Следующий шаг – показать, сделав это по возможности умно тонко, что ваша жизнь не расходится с вашей верой. Слово – дело.

**Красноречие.** Харизматику известна власть слов. Причина проста: слова представляют собой самый быстрый способ вызвать бурю эмоций. С их помощью можно воодушевлять, волновать, пробуждать гнев, не предъявляя для этого ничего вещественного. Искусством красноречия можно овладеть. Например, Ленин, Гитлер и Рузвельт, по натуре сдержанные, аристократичные, сумели сделаться яркими и выразительными ораторами благодаря своей почти гипнотизирующей манере говорить, великолепной образности речи и виртуозному умению использовать аллитерации и даже библейскую риторику. Нередко их выступления трогали слушателей до слез. Помните, что неторопливо-размеренный, уверенный стиль зачастую оказывает более эффективный, чем эмоциональные ораторские всплески: он меньше выматывает слушателей и воздействует более тонко.

**Театральность.** Харизматик, личность чрезвычайно яркая, обладает неординарной, притягательной внешностью. Артистам давным-давно известны эти секреты: они умеют управлять вниманием, стоя на сцене среди множества других актеров. Как ни парадоксально это звучит, но часто зрительский интерес вызывает совсем не тот актер, который кричит громче всех или больше всех жестикулирует, а тот, который сохраняет спокойствие и излучает невозмутимость. Помните об эффекте – не навреди. Если слишком стараться и лезть из кожи вон, весь эффект пропадет.

**Раскованность.** Люди в большинстве своем задавлены комплексами, почти не имеют доступа к собственному подсознанию. Это предоставляет прекрасные возможности Обольстителю-харизматику: он способен стать своего рода экраном, на который окружающие проецируют собственные потаенные желания и фантазии. Для этого вам в первую очередь необходимо продемонстрировать, что вы в меньшей степени скованы, чем ваша аудитория, от вас прямо-таки исходит опасная сексуальность, у вас нет страха смерти, вы восхитительно непредсказуемы. Достаточно даже намекнуть на эти качества, чтобы окружающие сочли вас более сильным, чем вы есть на самом деле и пойдут за вами в «огонь и воду».

**Пыл.** Вам необходимо во что-то верить, причем вера эта должна быть настолько сильной, чтобы ее огонь горел у вас в глазах, и она оживляла все ваши действия. Для возникновения безоглядной веры необходимы какая-то побудительная причина, что-то важное, ради чего стоит сплотиться, – своего рода крестовый поход. Выступите в роли объединяющей идеи для недовольных, покажите, что вам чужды любые сомнения, развешивающие обычных людей. Наши современники, страдая от разобщенности, испытывают непреодолимую потребность объединиться. Позвольте своей пламенной и захватывающей вере (во что – практически безразлично) дать людям то, во что и они могли бы уверовать, (вспомните Оранжевую революцию 2004 г.).

**Ранимость.** Сами обольстители-харизматики не скрывают своей потребности в любви и восхищении. Они открыты навстречу своей публике и действительно нуждаются в ней, подпитываясь ее энергией. Аудитория в свою очередь электризуется при виде Харизматиков. Поскольку харизма подразумевает чувства, родственные любви, вы в свою очередь должны выказать любовь к своим последователям. Представьте себе слушателей в виде собирательного образа, одного человека, которого вы хотите соблазнить, – не может быть ничего более обольстительного для людей, чем ощущение, что в них нуждаются.

**Авантюризм.** Помните, Харизматики – люди неординарные. От них исходит аромат приключений и риска, весьма притягательный для тех, кому жизнь скучна. Во всех своих действиях демонстрируйте безрассудную отвагу и храбрость – пусть видят, как вы рискуете ради блага других. Демонстрируйте героизм – от этого аура сияет еще ярче. И наоборот, малейший намек на трусость безвозвратно уничтожит вашу харизму, какой бы мощной она ни была.

**Магнетизм.** Если какая-то физическая черта в облике Обольстителя и имеет особое значение, так это глаза. Взгляд сообщает о волнении, недоверии, тревоге, так что при этом нам не требуется ни единого слова. Поведение таких Харизматиков может быть взвешенным и спокойным, но глаза выдают страстность; их взгляд не отпускает, он приводит в смятение, вызывая у публики бурю эмоций, добываясь результата без помощи слов и жестов. В их глазах вы не прочтете испуга или замешательства, поневоле попадаешь под их магнетизм.



### **Мечта. Звезда. Фантазия**

Будничная жизнь невыносима, и большинство людей только и думает о том, как бы убежать в мир фантазий и грез. Многие Звезды-фантазеры используют эту человеческую слабость: они выделяются среди остальных благодаря своей яркости и неповторимости, они приглашают любоваться ими. В то же время они недоступны и как будто бесплотны, держатся на расстоянии, и мы невольно фантазируем, представляя их более значительными, чем они есть на самом деле. Они напоминают мечту, и это сильнейшим образом будоражит наше подсознание, мы даже сами себе не отдаем отчет в том, сколь во многом им подражаем. Научитесь этому искусству, станьте объектом восхищения, создав свой образ блестящей и недоступной Мечты – Звезды – Фантазии.

#### **Портретный ключ.**

Мы уже знаем, что обольщение есть форма убеждения, которая стремится обойти сознание, обращаясь к сфере бессознательного. Причина проста: нас обступили со всех сторон, наше сознание постоянно бомбардируют бесчисленные стимулы и раздражители, специально предназначенные для, того, чтобы завладеть нашим вниманием. При этом уловки откровенно циничны, а люди, к ним прибегающие, не скрывают ни своей политической ангажированности, ни желания управлять нами настолько, что все это мало кого способно обмануть и

тем более очаровать. Как следствие, мы становимся все более циничными. Попробуйте убедить в чем-то человека, взывая к его сознательности, попытайтесь прямо сказать ему, чего вы хотите, откройте все карты и, что вы получите? К вам отнесутся как к дополнительному раздражителю и постараются поскорее от вас отделаться.


Чтобы избежать подобной незавидной участи, необходимо освоить искусство намеков и тонкого внушения, научиться воздействовать на подсознание. Бессознательное особенно ярко выражается в снах, которые сложным и непостижимым образом связаны с мифом. Как часто, просыпаясь, мы не сразу возвращаемся к действительности, а еще какое-то время остаемся во власти неясных образов, пытаясь разгадать таинственное значение сна. Сны, эта смесь правдоподобного с фантастичным, преследуют, интригуют нас. В них действуют люди из повседневной жизни, да и ситуации часто бывают весьма правдоподобными, но они с восхитительной иррациональностью сталкивают реальность с причудливостью горячечного бреда.

Движения, слова, само существование подобных людей, вызывают ощущение реальности и ирреальности одновременно: мы можем сами этого не осознавать (и обычно не осознаем), но они для нас что-то вроде героев наших сновидений. Они обладают качествами, которые, подобно якорям, привязывают их к реальности – искренностью, жизнерадостностью, чувственностью, – но в то же время отстраненность, превосходство, какие-то другие, почти сюрреалистичные свойства делают их похожими на героев кинофильмов.

Люди подобного типа оказывают на окружающих гипнотическое воздействие, привораживают своим неотразимым обаянием. И неважно, касается ли дело общественной или частной жизни, они соблазняют нас, так, что мы в мечтах ими обладаем – как физически, так и психологически. Но как можем мы обладать человеком из сна, или кинозвездой, или политической знаменитостью, даже если пути наши пересекутся? Не в силах их заполучить, мы сами становимся их пленниками – они завладевают нашими мыслями, поселяются в наших мечтах и фантазиях. Мы бессознательно подражаем им. В этом и состоит коварная власть обольстительной Мечтательной звезды, власть, которую вы сможете получить, лишь сведя собственную личность к нулю, смесь реальности с ирреальным.

Люди по большей части безнадежно банальны, а реальнее банальности – ничего и быть не может. Вам необходимо постараться придать себе этукую сверхъестественную неуловимость. Пусть ваши слова и поступки кажутся идущими из подсознания, они могут быть даже слегка бессвязными. Вы остаетесь таинственным, время от времени приоткрываясь с неожиданной стороны, так что окружающие невольно задаются вопросом, действительно ли они знают вас так хорошо, как им казалось.

Фантазии и Мечтательные звезды – это творение современного кинематографа. Удивительно, но в кино воскрешают ассоциации со сновидениями. Кино оказалось способно породить Мечтательных звезд, потому что оно приблизило актеров к нам, отделив их от собственного контекста, добилось, что их образ проникает глубоко в наше сознание. Ни в коем случае не забывайте об этом, когда станете пробовать себя в роли Звезды. Необходимо найти характерный облик или стиль, выделяющий вас из толпы. Вашему облику требуется неуловимость, даже призрачность, но ни в коем случае не рассеянный, отсутствующий вид и не холодность – в этом случае окружающие не смогут заметить и тем более запомнить вас.

 **Во первых.** Нужно, чтобы они видели вас в своем воображении даже тогда, когда вас не будет рядом.

**М Во-вторых.** Поработайте над особым, загадочным выражением лица, пусть оно станет тем центром, из которого лучами струится «звездность». Благодаря этому окружающие смогут читать на вашем лице все, что им заблагорассудится, воображая, что понимают вас, видят вашу душу насквозь. Вместо того чтобы подавать отчетливые эмоциональные сигналы, демонстрировать перепады настроения и вспышки темперамента. Мечтающая звезда побуждает людей разгадывать загадки, интерпретировать неуловимое.

**М В-третьих.** Звезда всегда должна стоять особняком, а этому может способствовать некоторая театральность. Иногда, однако, можно добиться не менее сильного эффекта с помощью более легких и тонких штрихов: манеры курить сигарету, интонаций голоса, походки, или свой стиль одежды. Часто именно такие мелочи проникают особенно глубоко, западают людям в душу, заставляют подражать. Хотя все эти нюансы почти не регистрируются сознанием, они способны быть не менее привлекательными и запоминаться не хуже, чем необычная форма или вызывающий цвет. Подсознательно мы, непонятно почему, тянемся к безделушкам, которые не имеют ни практического применения, ни серьезного значения, но привлекают нас, всегда своим внешним видом.

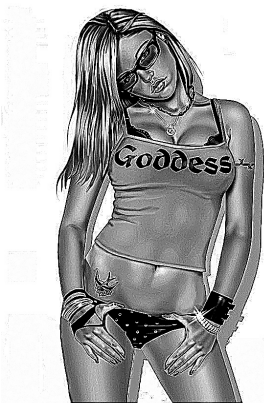
**Не забывайте:** «Встречают по одежке, а провожают по уму».

**М В-четвертых.** Воздействие Звезд таково, что мы всеми силами стремимся узнать о них побольше. Можно возбуждать в людях любопытство, позволяя им краешком глаза заглянуть в вашу частную жизнь, давая иллюзию, что они сумели разгадать что-то в вас, в вашей личности. Пусть они фантазируют, воображают и мечтают.

**М Пятый** способ, к которому прибегают Звезды для обольщения, – позволить восторженным почитателям идентифицировать себя с ними. Это неизменно приводит нас в неопишуемый восторг, но бывают и отталкивающие моменты. В данном случае – попытки обольстить и воплотить тип, подобно тому, как местный, обнаглевший долларовый миллионер маскируется под типичного среднего украинца, или В.Янукович – под профессора и лощеного аристократа. Влечение должно быть неосознанным и вызываться не вашими словами, а более тонко – сходством позиции и отношения к действительности.

**Запомните:**

- ⊗ · Вы внушили себе, что вы талантливый актер. А у самых знаменитых актеров обязательно имеется внутреннее пространство; они способны лепить свой облик так, как если бы смотрели на себя со стороны. Эта внутренняя дистанция нас восхищает. Звезды относятся к самим себе легко, они вечно пребывают в работе над своим образом, подправляя, уточняя его, внося поправки, продиктованные временем. Образ, который был пленительным десять лет назад, сегодня может показаться смехотворным, если оставить его без изменений. Звезды постоянно должны подновлять свой блестящий фасад, если не хотят обрести самый страшный для них удел – забвение
- ⊗ · «Язычники поклоняются идолам из дерева и камня, а цивилизованные люди – идолам из плоти и крови».



## Процесс воздействия, внушения и обольщения

Дорогие дамы, вам и только вам, мы раскроем один очень важный секрет. Ваши «труднодумающие» мужики считают, что они главные во всем, они, непреклонный авторитет, стратегический руководитель и лидер вашей семьи. Не мешайте им, пусть так думают, но мы то знаем, что у умной женщины, всегда в семье, руководитель – женщина. Да, именно женщина подводит нас мужиков под выполнение тех, или иных действий, а потом с невинным видом выдает все, как наше «гениальное» творение.

В своей книге: «Скромно о нескромном» мы подробно описывали, как женщина ради блага семьи, подымала значимость мужчины, показывала его незаменимость, подталкивала его на подвиги. Самое плохое в этом то, что потом, этот мужчина всем рассказывает, как это зародилось у него в голове, и как он претворил «свою» идею в реальность. Ну что ж, пусть говорит.



К старому деду пришел молодой парень и стал жаловаться, что его сосед на улице всем хвастается своей сексуальностью.

- Что же тебя задело, спросил дед?
- Да он говорит, что каждую ночь по девять раз сексуально «ублажает» свою жену.
- Засмеялся дед. А ты успокойся и всем говори, что подобное делаешь по 12 раз за ночь.

Для большинства из нас не секрет, что те или иные действия, совершаемые нами, способны оттолкнуть, или доставить удовольствие человеку. Сложность состоит в том:

- ⊗ Что мы желаем обольстить, и послужить для него соблазном.
- ⊗ Что мы, как правило, поглощены собой.
- ⊗ Нам весьма важно то, чего мы сами хотим от окружающих, а никак не то, чего они хотят от нас.

Конечно, время от времени бывает, что мы совершаем какие-то привлекательные поступки, способствующие успеху воздействия. Но при этом нами движет либо эгоизм, либо агрессия (мы торопимся поскорее получить желаемое). Или же мы совершаем красивый поступок непреднамеренно, не подозревая об этом, а потому не можем воспользоваться последствиями этого удачного, но прошедшего мимо нашего сознания шага. В результате, сами того



не замечая, мы выставляем напоказ свои слабости и недостатки, после чего у человека не остается на наш счет никаких иллюзий. Мы стремимся стать обольстителями, но хватает нас так ненадолго, что мы просто не успеваем добиться мало-мальски заметного успеха.

Между тем, полагаясь единственно только на свое природное обаяние, мы никого всерьез не соблазним. Нельзя добиться успеха в обольщении, с помощью красивых и благородных поступков, совершаемых от случая к случаю. Обольщение, внушение и воздействие – это процесс, требующий времени: чем больше времени вы посвятите ему и чем медленнее будете продвигаться, тем глубже проникнетесь духом своей женщины, или мужчины

В этой книге мы пытаемся вооружить вас целой серией тактических приемов, которые помогут выйти за пределы собственной личности и так глубоко проникнуть в психологию партнера, намеченной жертвы, или воздействия на массу людей, что вы будете играть ими, как играют на музыкальном инструменте.

Межличностные взаимоотношения и маленькие секреты больших людей, все это базируется на определенных законах человеческой психологии, которые действовали и действуют во все времена. Людям свойственно погружаться в мыслях в череду своих повседневных забот и проблем. Чтобы преуспеть в понимании личностей, вам предстоит, прежде всего усыпить их беспокойство и настроить их рассеянные умы на мысли о вас. Когда между людьми устанавливаются более или менее длительные отношения, партнеры уже узнали друг друга настолько хорошо, что их охватывает скука, и тогда в отношениях намечается застой. Это – вполне естественная реакция. Тайна внушения, понимания, обольщения – настоящий эликсир жизни, и вам придется поддерживать атмосферу таинственности, без конца удивлять и волновать своего партнера, готовить сюрприз за сюрпризом, даже шокировать. Ваше стремление, ни в коем случае не должно выродиться в комфортабельную и скучноватую рутину. Мы будем, обучать вас искусству перемежать надежду с отчаянием, радость с болью до тех пор, пока ваша «жертва» не ослабит сопротивление и не капитулирует.

Изо всех сил противьтесь искушению ускорить начатый процесс, подтолкнуть его к завершающему этапу. Спешка нужна при ловле блох, и при поносе. Очень важно также не пускать начатое дела на самотек. В повседневной жизни и так все делается впопыхах, наскоро, как получится, даже любовью занимаемся на ходу. Вы же просто обязаны предложить нечто качественно иное. Без спешки, отнеситесь с должным уважением к самому процессу, и вы не просто сломите сопротивление своей «жертвы» – вы добьетесь того, что она вас полюбит крепко и навсегда. Вы стоите большой любви, так добивайтесь ее всеми «фибрами» своей души. Мы на вашей стороне и желаем вам удачи.

Украинская действительность: *«Папа, ты кого больше хотел, мальчика или девочку? Спрашивает сын у отца.*

*Вообще-то, сынок, я просто хотел приятно провести время»*

## Знаете ли вы женщин? (Тест для мужчин)



«Что за вопрос!» – воскликнет едва ли не каждый. И это естественно. Но что мешает вам проверить собственную самооценку? Тем более наедине с самим собой.

Внимательно прочитайте вопросы и выберите ответы, наиболее близкие вашим взглядам.

*1. По статистике, женщины живут дольше мужчин. Такое положение вещей, по вашему мнению, является результатом:*

*а) – того, что на плечи мужчины ложатся серьезнейшие проблемы жизни;*

*б) – большей сопротивляемости женщин в трудных ситуациях;*

*в) – психофизической конституции женщины.*

*2. Чувствуете ли вы себя оскорбленным, если какая-либо женщина обладает большими, чем вы, знаниями в области вашей профессии?*

*а) – да;*

*б) – нет;*

*в) – трудно сказать.*

*3. Какая профессия, по вашему мнению, наиболее подходит женщине?*

*а) – учительница;*

*б) – врач;*

*в) – любая, в зависимости от способностей и интересов данной женщины.*

*4. Полиандрия – это:*

*а) – имя древней княжны;*

*б) – опасная женская болезнь;*

*в) – брак одной женщины со многими мужчинами.*

*5. Считаете ли вы, что любая замужняя женщина, при соответствующем воздействии на нее, склонна завязать роман с другим мужчиной?*

*а) – да;*

*б) – нет;*

*в) – трудно сказать.*

*6. Проведены эксперименты по определению уровня интеллекта в группах мужчин и женщин. Каковы, по-вашему, их результаты?*

*а) – среди мужчин значительно больше лиц с высокими показателями умственного развития;*

*б) – нет существенной разницы между группами;*

*в) – значительно больше высоких результатов получили женщины.*

*7. По вашему мнению, женщины в своих поступках руководствуются главным образом:*

*а) – логикой;*

*б) – чувством;*

*в) – логикой и чувством в зависимости от ситуации и собственных черт характера.*

*8. Истерия является психическим заболеванием, проявляющимся:*

*а) – только у женщин;*

*б) – у женщин и мужчин;*

в) – у некоторых мужчин.

**9. Женщины отличаются частыми сменами настроения в связи:**

а) – с их экзальтированностью и отсутствием внутренней дисциплины;

б) – неправильным воспитанием;

в) – со спецификой их гормонального уклада.

А теперь засчитайте себе по 5 баллов за положительные ответы на вопросы 1в, 2б, 3в, 4в, 5б, 6б, 7в, 8в, 9в.

**45–30 очков.** Ваше знание души женщины и способность ее понять очень высоки. Вы относитесь к женщинам, как к партнерам, без излишнего уничижения или чувства превосходства и не руководствуетесь предрассудками. Вы сами эмоциональны и терпимы. Любите женщин, охотно бываете в их обществе, и они любят вас. Если ваша партнерша также хорошо понимает мужчин, ваша жизнь должна быть полна успехов и счастья.

**25–15 очков.** Не подлежит сомнению, что в контактах с обычной женщиной вы умеете хорошо предугадать и приспособить свое поведение к ее действиям. Благодаря этому вы достигли немалых успехов. Однако в глубине души вы считаете представительниц противоположного пола существами несколько низшего разряда, полными недостатков, неприятных особенностей, которых нет у мужчин. Одновременно вы чувствуете себя настоящим джентльменом. А ведь одно с другим, мягко выражаясь, не согласуется..

**10–0 очков.** Ваше знание психологии женщин не выходит за рамки весьма банальных убеждений, часто имеющих мало общего с правдой. Это ведет к ошибочным действиям – отсюда отсутствие существенных успехов и невозможность настоящего счастья. Подумайте о том, что правда о женщинах, которые вас окружают и которых вы знаете, должна еще быть открыта вами.

## Противоречивые сигналы



Итак, ваш объект обхаживания – мужчина, или еще лучше – общество, это когда вас «заметили» окружающие и, возможно, слегка заинтересовались вашей персоной. Теперь вам необходимо по сильнее заинтриговать их, закрепить интерес, прежде чем они переключатся на кого-то другого. Какие-то бросающиеся в глаза, явные обстоятельства могут поначалу привлечь внимание, однако это внимание недолговечно, в конечном итоге неопределенность обладает несравненно большим потенциалом. В большинстве своем – люди очень уж предсказуемы и понятны. Вы же, в отличие от них, постарайтесь стать непостижимым. Посылайте противоречивые сигналы, свидетельствующие одновременно о жесткости и нежности, духовности и приземленности, невинности и хит-

рости. Смешение качеств в одном человеке предполагает неоднозначность, глубину, которая не может не восхищать, даже если приводит в замешательство. Неуловимая аура таинственности вызывает у людей желание разобраться, узнать о вас побольше, притягивает их на вашу орбиту. Вы добьетесь такого рода власти, намеком обозначив некие противоречивые черты своей натуры.



## Как достичь успеха:

**1** Вы никогда не сможете достичь успеха, если вам не удастся заинтересовать собой «жертву», привлечь к себе ее внимание, заставить думать о вас даже в ваше отсутствие. Первый проблеск интереса вызвать не так уж сложно – броская манера одеваться, взгляды, нечто, выделяющее вас из общего ряда. Но что потом? Наше сознание перегружено образами – и благодаря средствам массовой информации, и из-за того беспорядочного мелькания, которое окружает и утомляет нас в повседневной жизни. К тому же многие из этих образов довольно ярки. Так что вам грозит стать не более чем одной из множества картинок, ненадолго обращающих на себя внимание. Вы утратите свое влияние очень быстро, если только вам не удастся вызвать к жизни чары более продолжительного действия, которые бы заставили людей думать о вас, даже когда вас нет рядом.

**2.** Это значит, что необходимо поразить их воображение, заставить их считать, что в вас есть нечто большее, чем удастся увидеть на поверхности. Как только ваша «жертва» начнет приукрашивать ваш образ в своих мыслях, считайте, что она у вас на крючке.

Всем этим, однако, необходимо заниматься, не откладывая в долгий ящик, не дожидаясь, что ваши жертвы слишком близко познакомятся с вами и выработают окончательное суждение. Ощущение тайны должно поразить их в тот самый момент, когда они впервые вас увидят. Подавая противоречивые знаки при этой первой встрече, вы вызываете удивление, с одной стороны, и некоторое напряжение – с другой. Вы производите определенное впечатление, скажем, человека простодушного, сдержанного, рассудочного или весельчака. Однако в то же время можно уловить намек и на нечто совсем иное, порой даже противоположное (демонический, дерзкий, темпераментный, печальный). Игра должна быть очень тонкой: допустив, что второе качество проявится слишком сильно, вы рискуете оказаться в глазах окружающих банальным шизофреником, страдающим раздвоением личности. Но заставьте их задуматься, почему сквозь наружный блеск остроумца и интеллектуала сквозит печаль или нерешительность, и к вам будут прикованы все глаза. Пусть ваша двойственность позволит людям разглядеть в вас то, что они сами захотят увидеть. Задержите их внимание, позволив подсмотреть кое-что сквозь щелочку, приоткрывающую потемки чужой души.

**3.** Чтобы привлечь и удержать внимание, вам необходимо продемонстрировать нечто, противоречащее первому, поверхностному впечатлению и придающее вам глубину и загадочность. Если у вас миловидное лицо с невинным выражением, попробуйте намекнуть, что в вашем характере есть что-то темное, мрачное. Это должно проявиться не на словах, а в вашей манере вести себя. Подобное сочетание – не сочетаемого, привлекает и возбуждает неодолимый интерес. Ничего для вас страшного не будет, если эта скрытая черта окажется отрицательной и будет свидетельствовать, скажем, об опасности, жестокости или безнравственности – людей и в этом случае все же будет привлекать в вас загадка. Ну, а чистая добродетель редко бывает обольстительной.

**Помните:** ни один из нас не наделен таинственностью сам по себе, от природы, загадочность – качество, над которым, если вы хотите выработать его у себя, придется потрудиться. Это не что-то, присущее нам от природы, а уловка, ухищрение, прибегающее к ним в обольщении следует на ранних стадиях.

**4.** Игры с социальными ролями своего и противоположного пола представляют собой своеобразный парадокс, который имеет долгую историю. Величайшие ловеласы и донжуаны всегда были миловидны и слегка женственны, известнейшим куртизанкам и прочим распутным особам, напротив, были свой-

ственны некоторые мужские черты. Эта тактика, однако, приносит желаемые плоды лишь при условии, что скрытое свойство действительно почти незаметно, имеется лишь намек на него. Если подобное смешение женственности и мужественности проявляется слишком открыто или выражается чересчур ярко, оно кажется одиозным и даже отпугивающим.

5. Еще одна вариация на ту же тему – игра на смешении внешней пылкости с глубокой эмоциональной холодностью. Настоящие Игроки, сочетают яркую внешность с холодным равнодушием, отстраненностью. Они держатся на расстоянии от всех и вся, одновременно притягивая и отталкивая, и люди тратят жизнь, гоняясь за такими игроками, пытаясь пробить брешь в непробиваемой броне.

**Запомните:** власть недоступных – по крайней мере на вид – людей дьявольски сильна: каждого тянет к ним, каждый хочет оказаться покорителем непреступных вершин.

Кроме того, они окутаны дымкой неопределенности и тайны, они неразговорчивы, а если и разговаривают, то лишь на общие, поверхностные темы, как бы давая почувствовать, что глубина их натуры недостижима для простых смертных.

6. Возможно, вы заработали себе определенную репутацию каким-то своим качеством, и оно всплывает в памяти людей, как только они вас встречают. В таком случае лучше всего попытаться дать понять, что на самом деле за этой закрепившейся репутацией скрывается что-то неожиданное. Пример – Байрон. Уж на что была репутация у лорда Байрона – такая мрачная, зловещая и даже страшная, какой поискать.

Женщины не могли устоять перед ним во многом потому, что за отстраненным и презрительным выражением его лица угадывались романтичность и даже одухотворенность. Байрону удавалось достичь такого эффекта благодаря своему меланхоличному виду и тому, что при этом время от времени он совершал добрые дела. Не одна влюбленная женщина надеялась, что уж ей-то удастся стать той единственной, которая выведет его на путь добродетели, приручит и превратит в верного возлюбленного. Тешась такими мечтами, она тем временем полностью оказывалась во власти его обаяния. Добиться подобного эффекта в оболещении не так уж сложно. Если вы, скажем, известны своим здравомыслием, дайте понять, что порой вы, бываете, безрассудны и непредсказуемы.



7. Рассматриваемые здесь принципы находят применение отнюдь не только в делах любви. Чтобы приковать к себе внимание широкой аудитории, завладеть ее мыслями, заставить думать о себе, также необходимо спутать посылаемые сигналы. Слишком навязчивая эксплуатация какого-либо одного качества, даже вполне положительного – компетентности или трудоспособности, – приведет к тому, что людям покажется, будто вам недостает человечности. Все мы сложны и неоднозначны, каждый из нас полон противоречивых импульсов; если вы приоткроете только одну сторону, пусть даже лучшую, то людям это рано или поздно надоест. Вас заподозрят в лицемерии. Яркая, блестящая поверхность обладает, вероятно, определенным шармом, но то, что по-настоящему притягивает наши глаза к картине, – это глубина изображения, трудно определяемая двойственностью, сверхъестественная сложность.

**Помните:** больше всего на свете ошибается тот, кто ничего не делает и только ждет, что его заметят. Под лежащий камень, вода не течет. Дерзайте и у вас все получится.





## Возбуждение тревоги и неудовлетворенности

Мы знаем, что полностью удовлетворенного человека обольстить невозможно. Значит, следует:

-  · поселить в душе ваших объектов напряженность и дисгармонию;
-  · внушите им чувство беспокойства, неудовлетворенности

жизненными обстоятельствами и самими собой;

-  · в их жизни недостает приключений;
-  · они утратили юношеские идеалы или попросту стали скучны. Ощущение неполноценности, созданное вами, позволит втереться в доверие; в вас должны увидеть ответ на все жизненные вопросы и панацею от всех их бед.

**Помните:** боль и тревога – характерные предшественники удовольствия. Научитесь вызывать потребность, которую сумеете удовлетворить.



### Как достичь успеха

1. В человеческом обществе каждый носит маску: мы притворяемся более уверенными в себе, чем на самом деле. Нам не хочется, чтобы окружающие оказались настолько проницательными, что разглядели бы это сомневающееся *эго* внутри нас. В действительности наше *эго* – наша индивидуальность куда более хрупка, чем кажется, она прикрывает пустоту и чувство смятения. Выступая в роли обольстителя, ни в коем случае не принимайте внешнюю оболочку человека за реальность. Люди, как правило, сами склоняются к тому, чтобы их соблазнили, поскольку каждому из нас, по сути, недостает чувства полноты, все мы в глубине души ощущаем какую-то незавершенность. Помогите тревогам и комплексам выйти на поверхность, и их обладатели будут следовать за вами.

2. Окружающие не разглядят в вас человека, достойного любви или уважения, – не разглядят до тех пор, пока не задумаются о самих себе и не осознают, чего именно им недостает. Прежде чем начать обольщать мужчин, поместите перед ними (объектами) зеркало, в котором отразится их внешность. Внушайте им все, что может относиться к их внутренней пустоте. Заглянув в него и увидев зияющую пустоту, они сумеют наконец заметить и вас – любящего человека, способного заполнить их пустое пространство.

**Помните:** наши поражения чаще всего случаются из-за того, что мы ленивы.

Освободиться от чувства скуки или неуверенности без посторонней помощи нам не по плечу – это потребовало бы слишком больших усилий. Позволить кому-то из посторонних выполнить эту работу за нас неизмеримо проще и приятнее. Желание найти человека, на которого можно было бы опереться, который помог бы заполнить нашу внутреннюю пустоту, и есть та слабость, за которой охотятся все мужчины и женщины. Заставьте людей тревожиться о будущем, ощутить подавленность, задаваться вопросами о себе, ставить под со-

мнение свою индивидуальность – в общем, пусть они своей кожей прочувствуют всю скуку, всю тоску, которая гложет их в жизни.

Когда почва подготовлена, можно начать психологическую обработку.

3. Ваша задача как обольстителя – ранить свою жертву, прицелившись в уязвимое место, нащупать брешь в ее самолюбии и нанести удар. Если она усердно тянет лямку, заставьте ее мучиться от этого, усугубляйте страдания, как бы нечаянно дотрагиваясь до больного места, как бы непреднамеренно касаясь этой темы в разговоре. Он получит «язву», психологический комплекс, (можете немного усилить его беспокойство), а вот облегчение несчастному принесет только участие другого человека, то есть ваше.

4. Играя роль обольстителя, вы должны им показаться пришельцем извне, предстать гостем, чужаком. В этой роли вы становитесь олицетворением перемен, новизны, разрушения повседневной рутины. Пусть, сравнивая себя с вами, ваши «жертвы» увидят, что их жизнь скучнее, чем им всегда казалось, а круг общения вовсе не так интересен.

**Помните:** люди, считающие, что их жизнь неинтересна, предпочитают искать причину не в себе, а во внешних обстоятельствах, например, в городе, в котором родились, или безликом и сером окружении. Стоит только дать им ощутить соблазн экзотики – и мужчина ваш.

5. Следующая чертовски уязвимая цель, в которую может метить обольститель, – это прошлое его «жертвы». Взрослея, человек неизбежно отказывается от идеалов юности, а то и предает их, теряет непосредственность, какую-то жизненную энергию. Знание об этом дремлет где-то на дне сердца каждого из нас. Став обольстителем, вы должны вытащить эти переживания, вынести их на поверхность, показать своим «жертвам», как безнадежно они удалились от своих былых целей и идеалов. Вы, в свою очередь демонстрируете приверженность этим идеалам, и как бы предоставляете мужчине шанс наверстать – упущенное, догнать собственную юность с помощью приключения. Старость, частенько пленяется молодостью, но вначале юные должны наглядно продемонстрировать старшим, что те многое потеряли, забыв свои прежние идеалы. Лишь в этом случае они с очевидностью осознают, что только юные способны помочь им возродить в себе былой бунтарский дух, задавленный годами и обществом.

Возможности применения этого принципа безграничны. Политикам и власть имущим хорошо известно, что им не обольстить свою аудиторию, не заставить с готовностью верить каждому их слову и плясать под их дудку, если вначале им не удастся пробудить в людях чувство недовольства. Возьмите пример «Оранжевой революции» в Украине. Сначала вызвали у народных масс неуверенность, заставили их задуматься и усомниться в том, какова их национальная идея, а затем отдельные политики «помогли» народу сформулировать ее. Это настолько же верно для групп различной величины, вплоть до целых народов, как и для отдельных личностей. Частью предвыборной стратегии Ю.Тимошенко и В.Ющенко в 2004 году было заставить украинцев почувствовать недовольство, задуматься о том, как далеко страна отошла от своих идеалов.

Напомнить об экономической нестабильности и уничтожении нации, утраты моральных ценностей и многое другое. Мы предлагаем любопытному читателю, ознакомиться с нашей книгой: «Мораль переходного периода» (2009 год), где очень хорошо раскрыты подобные вопросы.

Отдать свой голос за В.Ющенко. для простого украинца означало принять участие в коллективной авантюре, вернуться к идеалам, которые были преданы и забыты. Но раньше, чем присоединиться к походу на Майдан Незалежности,

каждый из них должен был осознать, что им чего-то недостает. Группа людей, как и отдельная личность, может увязнуть в трясине обыденности, потерять ориентиры, забыть о своих подлинных целях. В то же самое время, чрезмерное благополучие лишает силы, иссушает. Вы сможете обольстить целую нацию, нацелившись на ее коллективные комплексы, в это дремлющее чувство, что в действительности не все обстоит так, как представляется. Вызывая недовольство настоящим, и напоминая народу о его славном прошлом, можно поселить в нем чувство неуверенности. А затем вы выступите в роли того, кто окажется способным помочь ему определиться,— это самое крупномасштабное обольщение, (пример Ю.Тимошенко).



## Искусство внушения

Заставить «жертву» почувствовать неудовлетворенность и потребность в вашем внимании крайне важно, но если вы проявите недостаточно тонкости и поведете себя слишком прямолинейно, то вас могут раскусить, а это вызовет недоверие. Что же до внушения, или нашептывания — это искусство заронить мысль в человеческую голову с помощью тонких, почти неуловимых намеков, которые позже пускают всходы и даже начинают казаться людям их собственной мыслью. Мы должны вам сказать, что против этого оружия — практически нет защиты. Внушение — удивительный, изощренный способ воздействия на людей. Вы прибегаете к особому языку: решительные заявления, за которыми следуют отказы от собственных слов, оправдания, двусмысленные комментарии,

банальная болтовня в сочетании с призывными взглядами — все это проникает в подсознание вашей «жертвы», незаметно заставляя ее осознать ваше истинное значение в ее жизни. Это действует — как гипноз.

### Как достичь успеха



1. Невозможно прожить жизнь и ни разу не столкнуться с необходимостью убедить кого-то в чем-то, каким-либо способом склонить на свою сторону. В одних случаях, мы предлагаем вам быть во всем и до конца прямым и искренним, говорить всегда то, что думаете,— возможно, такая честность и принесет вам удовлетворение. Но вот только едва ли вам удастся хоть чего-то добиться в этой жизни, своей прямолинейностью. У людей имеется сложившийся набор представлений, ставших привычными и твердыми как камень. Ваши слова, проникая в их сознание, вступают в конфликт с тысячами косных, уже сложившихся предвзятых суждений и не достигают цели. Мало того, ваши попытки переубедить таких людей, могут их оскорбить: разве они не в состоянии принять самостоятельное решение, они думают, что за самонадеянность полагать, что вы знаете жизнь лучше, чем они! Поэтому, вместо того чтобы идти напролом, прибегните к иной силе.

2. Измените тактику, намекайте, нашептывайте, незаметно внушайте им свои мысли. Это потребует от вас определенного мастерства и терпения, но результат того стоит.

Принцип действия прост: мысль, высказанная мимоходом и замаскированная под невинное замечание или намек, подобна брошенному семени, которое



не замедлит дать всходы. В значительной степени это касается эмоциональной сферы – долгожданного, но до сих пор не полученного удовольствия, недостатка ярких переживаний в жизни вашего объекта. Намек запечатлевается на задворках сознания объекта – легкий удар по его или ее комплексам; источник его вскоре забывается.

Намек должен быть слишком незначителен, чтобы задуматься о нем всерьез сразу же, а позднее, когда он пускает корни, и начинает расти, кажется, будто он зародился в мыслях объекта самым естественным образом, явился плодом его или ее собственных наблюдений и размышлений. Такая инсинуация позволяет преодолевать естественное сопротивление, и людям кажется, что они слышат лишь собственные мысли. Это язык, который обращается напрямую к подсознанию, (см. нашу книгу: «Наука совершенствования» 2008 год). Ни одному мастеру уговоров, ни одному обольстителю нечего даже надеяться на успех, если они не владеют языком внушения, намеков и искусством инсинуации.

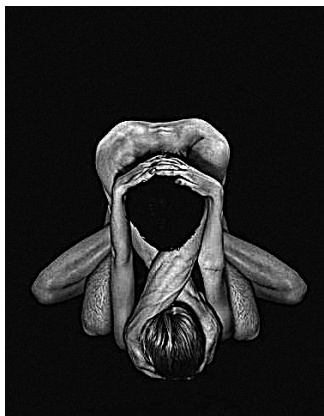
3. Чтобы внушить нужную вам мысль, необходимо вовлечь в это воображение человека, его фантазию, его самые глубокие потаенные желания и устремления. Механизм приводится в действие при упоминании о том, о чем люди всегда готовы слушать, что всегда востребовано: удовольствие, богатство, здоровье, любовь, секс. Постепенно эти приятные каждому вещи сольются и отождествятся в их представлении именно с тем, что, как им кажется, предлагаете им вы. Они обратятся к вам, будто бы по собственной инициативе, не подозревая, что вы-то и заронили в их головы этот ход мыслей.

Случайные оговорки, брошенные перед расставанием, на сон грядущий, замечания, ссылки на третьих лиц, интересных для собеседника, утверждения, за которые вы поспешно просите прощения, как бы жалея, что они сорвались – случайно с языка, – все эти приемы обладают мощнейшим потенциалом. Они подобно яду проникают людям под кожу и начинают жить там своей жизнью. Для того чтобы добиться успеха в искусстве внушения, главное – захватить жертву врасплох, наступать в тот момент, когда она максимально расслаблена и не отдает себе отчета в том, что происходит. Вежливая болтовня – зачатую наилучший для этого фасад: люди не особенно внимательно слушают собеседника, они обдумывают свою следующую реплику, а то и просто погружены в собственные мысли. Ваши инсинуации проскочат почти незамеченными, а вам только того и надо. Осталось набраться терпения и ждать.

4. Не только слова способны обольщать: не обходите вниманием жесты и взгляды. У лица есть собственный выразительный язык. Мы привыкли читать по лицам, на них все написано, лица выражают чувства лучше, чем слова, ведь словами легче управлять. А поскольку окружающие внимательно следят за выражением вашего лица, то и используйте это, чтобы посылать нужные вам сигналы.

Наконец, причина, по которой техника внушения так эффективна, не только в том, что информация при этом проходит через барьер человеческого сознания, естественного сопротивления. Это к тому же язык наслаждения. В мире так мало тайн, слишком многие люди, не отдавая себе отчета, четко сообщают, что именно они хотят или что чувствуют. Но мы тянемся к чему-то загадочному, к чему-то, что питало бы наши мечты. Из-за того, что в повседневной жизни все слишком прямолинейно, человек, владеющий искусством внушения, двусмысленных высказываний, тонких намеков с подтекстом, внезапно предстает обладателем чего-то невероятно притягательного, многообещающего. Это что-то вроде приятно возбуждающей игры – что этот человек намерен совершить?

**Помните:** внушения, намеки, нашептывания, подтексты и инсинуации создают обольстительную атмосферу, давая вашим жертвам понять, что они вырваны из рутины своей будничной жизни и вступают в иную страну – наслаждений.



## Упрямство окружающих





Большинство окружающих нас людей замыкаются в собственно-созданных мирах и становятся упертыми, упрямыми, неспособными поддаться чужому влиянию. Существует, однако, способ вытянуть их из скорлупы и сделать более податливыми – проникнуться их духом. Играйте по их правилам, радуйтесь их радостям, приспособляйтесь к их настроениям. Поступая так, и вы преодолеете их глубоко укорененный нарциссизм, (любовь к самому себе) и сможете сломить их сопротивление. Загипнотизированные тем отраженным образом, который вы им представите, они раскроются навстречу, станут более податливыми для вашего тонкого влияния. Вскоре вы сможете изменить динамику в нужную вам сторону:

проникаясь их духом, вы в ответ вынуждаете проникнуться вашим духом и магнетизмом, а с этого места уже трудно идти на попятный. Оправдывайте любое настроение своих мужчин, каждый их каприз, не давая ни малейшего повода для подозрений, отрицательной реакции и сопротивления.



### Как достичь успеха

Один из главных источников разочарования и крушения надежд в нашей жизни – упрямство окружающих. Милые женщины, вспомните, как же бывает трудно до них, (твердолобых мужиков) достучаться, заставить их взглянуть на мир вашими глазами! Вам порой кажется, что они только притворяются, будто слушают вас, делают вид, будто соглашаются, на самом-то деле они ни во что не вникают – стоит нам выйти за порог, они тут же вернутся к своим размышлениям, пиву, телевизору. И обидно то, что вы со своими проблемами будете моментально забыты. Женщины целую жизнь напролет бьются лбом об своих мужей, словно о каменную стенку, бесконечно жалуетесь на непонимание и недостаток внимания. Сколько еще нужно терпеть «твердолобость» наших мужиков? Дорогие женщины, почему бы вам не испробовать другие средства:


-  не смотреть на них как на враждебных людей,
-  неподатливых и равнодушных существ,
-  вместо того чтобы горько недоумевать, из-за чего они таковы,
-  взгляните на них другими глазами – глазами обольстителя.

Вернитесь в начало нашей книги, внимательно разберитесь в том, что представляет собой – ваш любимый, найдите его слабые места и начинайте действовать.

1. Учитывая природную неподатливость и эгоизм наших мужей, лучший способ привлечь к себе – проникнуться их духом.

2. Все мы полны самолюбования. В детстве наш нарциссизм выразался на физическом уровне: нас интересовал собственный облик, мы были самовлюбленные и словно отделены от всего мира. По мере того как мы подрастали, наш нарциссизм приобретал психологическую окраску: человек погружается в бесконечные размышления о собственных вкусах, мнениях, переживаниях.

Вокруг него нарастает твердая скорлупа. Может показаться парадоксальным, но вытащить людей из этой скорлупы можно, уподобляясь им, принимая вид зеркального отражения. От вас не требуется проводить дни напролет:

 просто изучайте образ их мыслей;

 потакайте их настроениям и капризам;

 приспосабливайтесь к их вкусам и причудам;

 соглашайтесь со всем, что бы они ни делали и ни говорили;

 общаясь с ними – ждите.

Поступая, таким образом, вы незаметно ослабите их бдительность и снизите порог сопротивления. Мужчинам не придется испытать неловкости, обычно возникающей при столкновении с чужими привычками или странностями. Их самооценка не пострадает. Их обычная настороженность исчезает. Загипнотизированные этим зеркальным отражением, они расслабляются. Теперь начинайте медленно и постепенно вытаскивать их наружу.


3. «Отражая» своих мужей, как в зеркале, вы тем самым проявляете к ним особое внимание. Они неизбежно ощутят и заметят ваши усилия и сочтут это весьма лестным для себя. Кажется, в вашей жизни нет ничего другого, кроме них – мужских вкусов, настроений, привычек, их натуры. Чем больше вы фокусируетесь на этом, тем обаятельнее становитесь в их глазах, тем сильнее становится то отравляющее, дурманящее воздействие, которому вы подвергаете их тщеславию, тем быстрее будет ваше торжество.

4. Почти все мы с трудом можем отличить и отделить ту личность, какой являемся на самом деле ваш муж, от личности, какой хотели бы быть. Мы испытываем разочарования, сталкиваясь с крушением юношеских надежд, а в своем воображении – продолжаем воспринимать себя все таким же прежним человеком, который так много обещал, но которому помешали состояться в полной мере внешние обстоятельства. Пытаясь «отразить» кого-либо, проникнитесь духом той идеальной личности, которой человек хотел бы быть. Такая форма наиболее действенна, ведь это позволяет людям увидеть себя с наиболее выигрышной, лучшей стороны, проникнуться уважением к самим себе. В вашем присутствии мужчины начинают жить жизнью той личности, которой хотели бы быть, – в них просыпается и реализуется:

 самодостаточный мужчина;

 любящий муж;

 прекрасный любовник;

 романтический герой, да, словом, кто угодно.

Докопайтесь до этих нереализованных идеалов и помогите вашим мужикам воплотить их, возвращая их своему объекту, как зеркало возвращает отраженные лучи. Мало кто способен устоять перед таким соблазном. Дерзайте, у вас – получится.

## Обладаете ли вы интуицией?



1. Везет ли вам в азартных играх?
  - а) Да, я вообще везунчик по жизни (3 очка).
  - б) Только когда известен расклад партнеров (2).
  - в) Нет, соперники всегда оказываются более удачливыми (1).
2. Уже после первого взгляда на незнакомого человека:
  - а) Вы ощущаете к нему симпатию либо антипатию (3 очка).
  - б) Вы можете мгновенно и достаточно точно определить его характер (2).
  - в) Вы постараетесь снова посмотреть на него

– и уже повнимательнее (1).

3. Снились ли вам когда-нибудь сны, которые потом сбывались?
  - а) Да, причем наяву все происходило через изрядный промежуток времени (3 очка).
  - б) Да, все сбывалось буквально в течение ближайших 2,3 дней (2).
  - в) Нет ваши сны редко «становятся былью» (1).
4. Бывает ли так, что вы знаете заранее, что собирается сказать ваш собеседник?
  - а) Даже иногда можете окончить за него предложение в разговоре (3 очка).
  - б) Можете догадаться о примерном содержании слов собеседника по его интонации, мимике и жестам (1).
  - в) Чаще всего слова собеседника оказываются для вас сюрпризом (1 очко).
5. Как вы поступите, если вам внезапно придется делать серьезный выбор, способный повлиять на всю дальнейшую жизнь?
  - а) Внутренний голос подскажет вам, как поступить в этом случае (3 очка).
  - б) Будете поступать так, как сочтете нужным. Но все-таки спросите совета у авторитетных для вас людей (2).
  - в) Будет лучше, если определиться с выбором помогут начальник, семья и другие знающие вас люди

### Итоги:

**5–7 очков.** Интуиция глубоко прячется в вашем подсознании. Позволяйте ей проявляться чаще. Принимая не очень важные решения, старайтесь следовать первой пришедшей в голову мысли. А перед решением трудной проблемы обязательно расслабьтесь, подышите свежим воздухом или примите ванну.

**8–12 очков.** Вы обладаете способностями как предвидеть события, так и прогнозировать их, опираясь на свой жизненный опыт и логику. Вряд ли из вас получится великий пророк наподобие Нострадамуса, но зато вам не грозит участь греческой предсказательницы Кассандры, которую все современники считали сумасшедшей.

**13–15 очков.** Ваша интуиция развита очень сильно, и вы не боитесь доверять ей. Но чтобы не стать жертвой самонадеянности, все же старайтесь хотя бы иногда проверять свою интуицию обычным здравым смыслом.

## Создавай соблазны



www.mil.ru

Увлекайте жертву все глубже в дебри своего внушения и обольщения, создав искушение: позвольте ей мельком увидеть грядущее наслаждение. Подобно тому, как Змей искушал Еву, обещая запретное знание, пробудите у своей жертвы желание, которому она не сможет противиться. Выявите ее слабости, те мечтания, которым не суждено было осуществиться, намекните, что в ваших силах помочь им сбыться.

В одном случае это будет любовь, или богатство, в другом – захватывающее приключение или, возможно, недозволенное удовольствие; главное, ничего не нужно конкретизировать. Создавайте мираж, помахивайте долгожданной наградой у своего мужчины перед глазами, откладывая выполнение, и позволяйте его воображению довершить

остальное. Кажется, что будущее чревато многообразными возможностями. Стимулируйте его любопытство и нетерпение, заглушая сопутствующие им тревоги и сомнения, – и «жертва» безоглядно последует за вами.

### Как достичь успеха



Люди постоянно бьются над тем, чтобы удержать равновесие и стабильность в своей жизни. Если бы они, забыв обо всем, бросались за первым же встреченным человеком или увлекались всерьез каждой фантазией, пришедшей в голову, то не сумели бы устоять на ногах, справиться с повседневной, будничной рутинной.

Как правило, людям удается выстоять в этой борьбе, но дается победа нелегко. Мир полон искушений. Они узнают о чьей-то пламенной любви, людям – одаренных талантами, которых нет у них, о приключениях, выпадающих на долю других, о тех, кто обрел счастье или богатство. Стабильность, которой они жаждут и которая, как им кажется, имеется в их жизни, на самом деле не что иное, как иллюзия. За этой иллюзией, часто кроются неуверенность и постоянное напряжение. Выступая в качестве внушителя, или обольстителя, старайтесь не допускать ошибок, принимая желаемое за действительное. Вы ведь знаете, что люди ведут изматывающую борьбу за поддержание определенного уровня своей жизни и что их постоянно гложут сомнения и тревоги. Трудно оставаться хорошим и добродетельным, если постоянно приходится подавлять свои желания, или желания своей семьи. Если вы будите помнить об этом, то внушать и обольщать будет проще. Люди хотят не соблазна: соблазны и так подстерегают их на каждом шагу. Люди хотят поддаться соблазну и уступить. Это единственный способ избавиться от постоянного напряжения, царящего в жизни. Спротивление соблазнам и искушениям дается куда тяжелее и обходится дороже, нежели капитуляция.

1. Поэтому ваша задача создать соблазн, который окажется сильнее тех, что действуют каждый день. Он должен быть индивидуальным, нацеленным на «жертву» как на конкретную личность, скроенным по ее мерке – по ее слабостям. Необходимо четко сознавать: у каждого человека есть основная слабость, от которой, как от ствола дерева, ответвляются прочие, второстепенные ветки. Откопайте это дерево, эту слабость, этот детский страх, этот пробел в жизни, –

и в ваших руках окажется ключ, который позволит вам искушать любого мужчину.

2. Этой слабостью может быть скудость, скука, тщеславие, любое подавленное желание, мечта отведать запретный плод. О ней можно догадаться по отдельным штрихам и деталям, ускользающим от сознательного контроля: по манере одеваться, случайным оговоркам и мыслям. В прошлом своей жертвы, особенно в их романах, подобные улики-подсказки можно отыскать в изобилии. Создайте для «жертвы» мощный соблазн, обволакивайте, словно костюм по фигуре, подогнав его по выявленным слабостям, – и надежда на райское наслаждение, возбужденная вами, окажется – преобладающей, нежели сопутствующие сомнения и тревоги. Мужчины часто бывают – взрослыми детьми. А ребенок не умеет сопротивляться. Ему хочется получить все и сразу, он редко задумывается о возможных последствиях. Практически, этот ребенок скрыт в каждом человеке – он напоминает об удовольствии, в котором было отказано, о подавляемом страстном желании, любви, или мечте. Нанесите удар в эту точку, помяните «жертву» подходящей игрушкой (любовь, секс, азарт, деньги, развлечения), – и она легко выскользнет из своей нормальной взрослой рассудительности. О слабостях вашего мужчины можно догадаться, если обратить внимание на его «детское» поведение.

**Помните:** люди каждый день проявляют слабости в повседневной жизни, но это верхушка айсберга. Они делают это порой преднамеренно, что картины будущего были расплывчатыми, ускользающими. Если вы будете чрезмерно конкретны, то рискуете разочаровать: посулив что-то реально достижимое, невозможно затем постоянно по своему желанию откладывать выполнение обещаний.

3. Искушение двойственно. Разумеется, вы кокетничаете, заигрываете, флиртуете; этим вы будите желание, суля удовольствия и отвлечение от будничной жизни. Но в то же время вы ясно даете понять своим «объектам», что они не могут обладать вами, по крайней мере, это невозможно прямо сейчас. Вы воздвигаете препятствие, и создаете им определенное напряжение. Маните, внушаете, соблазняете. В бывшем СССР воздвигать такие препятствия было совсем не сложно, но тому способствовали многочисленные социальные барьеры – принадлежность к разным классам, нациям, браки, религия.

В наши дни работают главным образом препятствия – психологические:

- ⊗ · ваше сердце принадлежит бедному «студенту», а замуж выходите за обеспеченного толстосума;
- ⊗ · муж, как сексуальный партнер вас не особенно интересует;
- ⊗ · вашему счастью мешает какая-то тайна в молодости;
- ⊗ · вы разбогатели и сейчас неподходящее время найти «друга» для своего сердца;
- ⊗ · вы «зрелая женщина» и чувствуете, что недостаточно хороши для своего молодого партнера;
- ⊗ · вы молоды, а старый партнер недостаточно хорош для вас;
- ⊗ · вы влюбились, потянулись за ним, а оказалось, что он или она несвободны;
- ⊗ · вы устранили все препятствия на пути к вашему любимому, но выяснилось, что вы его не интересуете, он просто использовал вас... список можно продолжать.

Подобные барьеры куда менее различимы, если нет социального неравенства или разницы вероисповеданий. Однако вышеперечисленные барьеры остаются, а человеческая психология не меняется.

4. Весьма многих людей интересует, и в первую очередь – именно то, что им не может или не должно принадлежать. Создайте подобного рода внутренний конфликт, например, вы недоступны, несмотря на вспыхнувший интерес и влечение, – заставьте жертву тянуться к вам, испытывать муки, мечтая о недоступном. Ваше внушение и обольщение превосходно замаскировано!

Наконец, у мужчины есть самое мощное искушение, которое связано с психологическим табу и запретным плодом. Понаблюдайте, сначала вы обнаружите подавленность, некое скрытое желание, которое заставит вашу жертву испытывать неловкость, если вы надавите в эту точку, все это послужит соблазном, приманкой.

5. Покопайтесь в прошлом жертвы: если обнаружится что-то, чего она боится, чего пытается избежать, считайте, что ключ у вас в кармане. Вы можете обнаружить неосознанную тоску по образу матери или отца, а можете – скрытые и подавляемые гомосексуальные наклонности. В ваших силах подыграть этим наклонностям, прикинувшись женственным мужчиной или мужеподобной женщиной. В других случаях можно изобразить стерву – Лолиту, любителя мужчин – Моесеева, или заботливого 75 летнего папочку – «Буратино». Создайте что-то запретное, этакую – темную сторону личности. Ассоциации, однако, не должны быть слишком определенными и конкретными – нужно только, чтобы «жертва» потянулась за чем-то неуловимо привлекательным, не сознавая при этом, что перед ней порождение ее собственной фантазии.

6. Главное не останавливайся на месте, если необходимо – томи неизвестностью, напускай таинственность. Никогда не забывайте, что в тот самый момент, когда человек понимает наперед, чего от вас можно ожидать (вернее, ему кажется, что он понимает), ваша власть над ним ослабевает. Более того, вы проигрываете ему в силе. Единственный способ по-прежнему вести соблазняемых за собой, не теряя власти над ними, – это постоянно держать их в напряжении, то и дело «нагружая» их тщательно подготовленными неожиданностями. Ведите себя так, чтобы постоянно вызывать удивление. Что вы собираетесь делать? Что вы задумали? Ваши неожиданные поступки заставят испытывать восхитительное ощущение непредсказуемости: несмотря на все усилия, обольщаемым не удастся предугадать, каким будет ваш следующий шаг. Вы всегда оказываетесь чуть впереди, всегда владеете ситуацией.

**Помните:** люди любят тайну, это и есть главная хитрость, которая позволяет вам заманивать жертву все глубже в свои сети. Позвольте жертве испытать радостный трепет, пусть у нее захватит дух на очередном крутом вираже. Дерзайте.



## Великая сила — слова

Трудно вынудить окружающих выслушать себя. Люди находятся во власти собственных мыслей и желаний, для ваших у них не находится времени. Заставить их слушать можно только одним способом: говоря то, что они захотят услышать, то, что им интересно и приятно. В этом – суть и сила нашего языка как внушителя и обольстителя. Воспламените чувства людей многообещающими фразами, льстите, уташайте и успокаивайте, окутывайте их мечтами, сладкими словами, обещаниями, и они не просто выслушают вас, они утратят

желание вам противиться. Ваши слова должны быть расплывчатыми, неконкретными, чтобы каждый мог прочитать и понять их по своему усмотрению.

Используйте устный и письменный языки, чтобы рождать мечты, фантазии, а также для создания идеализированного автопортрета.



## Как достичь успеха

1. Мы редко задумываемся, перед тем как говорить. Человеку свойственно сперва выпалить первое, что придет в голову, а первым в голову, как правило, приходит что-нибудь, что касается нас же самих. Мы пользуемся речью преимущественно для того, чтобы выразить собственные чувства, мысли и мнения. (А также для того, чтобы пожаловаться и поспорить.) Так происходит от того, что почти все мы эгоцентричны и более всего нам интересны не кто-нибудь, а мы сами – собственной персоной. До какой-то степени это столь же естественно, сколь неизменно, и почти всю нашу жизнь не причиняет особых неудобств ни нам, ни окружающим, столь же глубоко мы погружены в свои проблемы. Однако о внушении и оболыщении все должно быть иначе.

2. Невозможно внушать и оболыщать, если вы не способны выбраться из собственной шкуры и влезть в чужую, внедриться в психологию другого человека. Ключевым элементом языка внушения и оболыщения являются не слова, которые вы произносите, и не вкрадчивые интонации голоса, а ваша готовность изменить коренным образом свой характер и воззрения.

⊙ Придется отказаться от привычки говорить первое, что приходит в голову, – нужно овладеть искусством сдержанности, не давая выхода порывам и бурным чувствам.

⊙ Главное здесь заключается в том, что слова рассматриваются не как инструмент для выражения истинных мыслей и чувств, а как средство, помогающее запутывать, очаровывать, проникать в душу.

⊙ Разница между нормальным языком и языком внушения и оболыщения почти так же велика, как разница между шумом и музыкой.

3. Шум – постоянный фон современной жизни, некий раздражитель, который мы отключаем при первой же возможности. Наша обычная речь подобна шуму – люди в лучшем случае могут слушать нас «в пол-уха», пока мы распинаемся перед ними о себе, но куда чаще их мысли в это время витают где-то за «тридевять земель» от вас. Правда, они наостряют уши всякий раз, когда речь заходит о них или о чем-то, что их касается. Но стоит нам перейти к очередной истории о нас самих, как все возвращается на круги своя. Мы учимся выключать этот вид шума еще в детстве (особенно когда он исходит от наших родителей).

4. Музыка же, напротив, оболыстительна, она, как нежный яд, проникает нам в душу. Она призвана приносить удовольствие. Вспомните, порой услышанная мелодия на улице, целыми сутками держится в голове. Мелодия или ритм остаются у нас в крови часами, днями после того, как мы их услышим, изменяя наше расположение духа, эмоциональный настрой, возбуждая или успокаивая нас. Чтобы превратить речь из шума в музыку, вам нужно говорить о том, что доставляет удовольствие, – о чем-то, что связано с жизнью окружающих, что приятно для их самолюбия. Если они обременены многочисленными заботами, вы можете добиться того же эффекта, отвлекая их от проблем, помогая сосредоточиться на другом, либо рассказывая что-то забавное и веселое, либо постаравшись убедить, что будущее прекрасно и безоблачно. Посулы и лесть звучат как музыка для любых ушей. Это язык, предназначенный для того, чтобы трогать души людей и притуплять их бдительность. Это язык, созданный для них, а не направленное на них оружие.



5. Лесть – это язык обольщения в чистом виде, его квинтэссенция. Цель ее не в том, чтобы выразить истинные чувства или передать достоверную информацию, а только лишь в том, чтобы оказать желаемое воздействие на адресата. Научитесь метить точно в цель – в наиболее уязвимые места человека. Для вашего объекта будет приятным сюрпризом, если вы заговорите о чем-то, что никто еще до вас не оценил по достоинству и даже не заметил. Это может быть некий талант или положительное качество, которые другие не обнаружили.

6. Самый антиобольстительный язык – это спор. Сколько тайных врагов мы наживаем в спорах! Конечно же, в споре не заставишь людей слушать себя и соглашаться с собой, гораздо лучше для этого подойдут юмор, шутка и тонкий намек. Смех и аплодисменты вызывают так называемый эффект домино: после того как ваши слушатели рассмеются хоть раз, их уже гораздо проще заставить смеяться вновь и вновь. В таком легкомысленном, веселом настроении они к тому же лучше слушают. Тонкая, едва уловимая издевка с небольшой долей иронии позволяют вам убеждать, привлекать на свою сторону, высмеивать своих врагов. Ирония и насмешка – обольстительная форма спора.

7. Выступая перед людьми, обращайтесь к их сердцам, а не к умам – так можно добиться, куда больших успехов. Взволнованных людей легче обольстить. Все испытывают довольно похожие чувства, и ни один человек не ощущает неполноценности от сознания, что эти чувства пробуждает в нем кто-то. Толпа сплачивается, единое чувство мгновенно объединяет всех. Чувства, которые вы собираетесь вызывать у окружающих, должны быть сильными. Говорите не о приязни или недовольстве, говорите о любви и ненависти. Очень важно попытаться и в самом деле испытать хоть толику тех чувств, которые вы намерены вызвать в других. В этом случае ваша речь будет звучать намного достовернее.

Речи внушителя и обольстителя часто повергают слушателей в состояние, похожее на гипнотическое: люди расслабляются, утрачивают настороженность, становятся более податливыми и легче поддаются внушению. Поучитесь у гипнотизеров искусству многократного повторения и утверждения – ключевых элементов, с помощью которых пациента ублаживают, погружают в сон. Вспомните как цыгане на улице обрабатывают легковых людей.

8. Утверждение – это уверенные и четкие заявления, напоминающие команды гипнотизера. Обольстительные речи, при всей их мягкости, не могут не быть решительными – решительность эта призвана заслонить собой обилие грехов. Никогда не говорите:

⊗ «Мне кажется, что наши соперники приняли необдуманное решение», лучше скажите: «Мы заслуживаем лучшего!»

⊗ «Ну и натворили они дел!». Язык внушения активен, он изобилует глаголами, повелительным наклонением и краткими фразами.

⊗ Безжалостно обрушайте все эти «я полагаю», «возможно», «на мой взгляд». Цельтесь прямо в яблочко.

Могущественным оружием в арсенале внушителя и обольстителя могут стать его письма к «жертве». При этом очень важно научиться правильно их использовать. Лучше всего начать переписку не ранее, чем через несколько недель, после первого знакомства. Пусть ваша «жертва» вначале составит о вас некое представление: она заинтригована вами, вы же при этом не проявляете видимой заинтересованности. Когда вы почувствуете, что завладели ее мыслями, пора отправлять первое письмо. Любое желание, которое вы в нем выскажете, окажется для «жертвы» откровением: оно потешит ее самолюбие, ей это понравится, она захочет продолжить столь приятное общение.

В ваших письмах должно сквозить и почитание, уважение к предмету ваших устремлений.

Пусть все, о чем бы вы ни писали, в конечном итоге замыкается на нем. Создайте у него, (или у нее) ощущение, что ни о чем, кроме него самого, вы не можете думать, — чувство поистине пьянящее. Если вы рассказываете какую-нибудь историю или случай, старайтесь каким-то образом привязать их к «жертве». Ваши письма должны стать своего рода зеркалом, которое вы держите перед ней, — она увидит в нем себя, отраженную через ваше желание.

Можно добиться того, чтобы письмо как бы косвенно выдавало ваши чувства — вы пишете сумбурно, бессвязно, перескакивая с одной темы на другую. Ясно, что вам трудно сосредоточиться: любовь выкибывает вас из колеи. Путанные мысли говорят о волнении. Не тратьте времени на новости и события, сконцентрируйтесь на переживаниях и ощущениях, используйте многозначные выражения с подтекстом. Заронить мысль лучше с помощью намеков — избегайте прямолинейных объяснений. Неопределенность и двойственность дают простор для полета фантазии. Вы пишете не для того, чтобы до конца выразить в письмах себя, а с иной целью — пробудить в читателе чувства, вызвать в его душе смятение и ответное чувство к вам.

Вы узнаете о том, что ваши письма произвели желаемый эффект, когда заметите, как ваши мысли, словно в зеркале, отражаются в словах адресата; когда он начнет повторять ваши слова — прочитанные в письмах или услышанные от вас, — неважно. Пора переходить к следующему этапу, стать более чувственным и эротичным. Теперь язык ваших писем должен носить сексуальный подтекст или, еще лучше, источать сексуальность. К этому моменту ваши письма должны становиться все короче, но посылать их следует чаще. При этом пусть они становятся еще более путанными и бессвязными, чем прежде. Нет ничего эротичнее, чем короткая, почти бессвязная записка. Фразы — отрывочны; закончить их может только другой — тот, кому записка адресована.

**Помните:** нужно постоянно напускать — туман. В тумане трудно различить истинные очертания предметов. Все кажется размытым; воображение выходит из-под контроля, рисуя то, чего нет на самом деле. Слова обольстителя должны увлекать людей в туман, где они сбиваются с верного пути, становясь легкой добычей. Увлекая кого-то, помните, охотник сам часто попадает в расставленные силки. Лучше быть влюбленным один раз в жизни, и постоянно помнить об этом, чем всю жизнь — прожить с «серой» повседневностью. Украинская действительность: поезд, отдельное купе, четыре женщины возвращаются с курорта. Женские мысли вслух:

Первая — *«Приеду домой, и все как было расскажу мужу».*

Вторая — *«Ну и смелая, я б ни за что не решилась на такое».*

*«Ну и глупые вы обе»* — сказала третья.

*«Какая феноменальная память у них»* — подумала четвертая.

А сейчас мы приведем нашего читателя к своду, (кодексу) законов о любви. Эти знания помогут вам в будущем избавиться от рахитичного секса, и прийти к большому сексу. Вы уже знаете, что ни один мало-мальски смыслящий мужчина не сумеет устоять перед чувственной женщиной.

Держайте, и вы сможете получить от жизни все, что пожелаете. Но определите, насколько беспомощны вы сейчас; применив методику, изложенную в этой книге, вы удивитесь переменам в вашей жизни. Вы ведь хотите быть полноценной женщиной, не так ли? Тогда за дело. Став чувственной женщиной, вы столкнулись с некоторыми трудностями. Дело в том, что вам придется отвечать за свои поступки. Иногда соблазнительно иметь дело с тем или иным мужчиной. При этом возникает трудность в принятии решения, нравственно ли это

с этической точки зрения? Есть особый свод законов, который помогал многим в последние годы решить несколько задач типа “поощрять его (мужчину) к этому или нет?”. Познакомьтесь с этим кодексом, и пусть он станет для вас пищей для размышления.

1. Не возжелай мужчины сестры или лучшей подруги своей.
2. Не позволяй мужчине прикасаться к себе, если его не любишь, даже если этот мужчина – ваш муж.
3. Не отдаваться мужчине, которого любишь – аморально.
4. Отдавайся мужчине, которого уважаешь, любишь и к которому чувствуешь сексуальное влечение.
5. Аморально дразнить, гонять или терзать – нравственно или физически – мужчину, любовь и сексуальность которого не вернуть.

То, что если уже вы стали чувственной женщиной, это не дает право делать все, что заблагорассудится. Рано или поздно вам придется выполнять этические правила, более или менее приемлемые и выполняемые. Чем скорее вы уясните, что хорошо, а что плохо для вас, тем раньше вы избавитесь от угрызений совести и неприятных ситуаций в будущем.

### **Сильная ли вы женщина?**



Отвечайте «да» или «нет», а в случае затруднения поставьте знак вопроса. Итак, согласны ли вы с утверждениями:

1. В любом трудном деле я с легкостью принимаю решение.
2. В спорной ситуации жду поддержки от самого близкого человека.
3. В компании друзей люблю играть «первую скрипку».
4. Бываю сентиментальной и могу пустить слезу.
5. Я – типичная «железная леди» и умею давать сдачи.
6. Я – хорошенькая, и это доставляет мне удовольствие.
7. Чаще иду на компромисс и стараюсь не действовать по первому побуждению.
8. Напропалую кокетничаю с мужчинами.
9. Самостоятельна и независима в действиях.
10. Всегда ношу с собой косметичку и зеркальце.
11. Долго помню обиду и способна отплатить тем же.
12. Не отличаюсь большой выдержкой и хладнокровием.
13. Считаю, что любовь и симпатию не следует выражать слишком откровенно.
14. Я – идеалистка.
15. Характером – в отца.

#### **Итоги:**

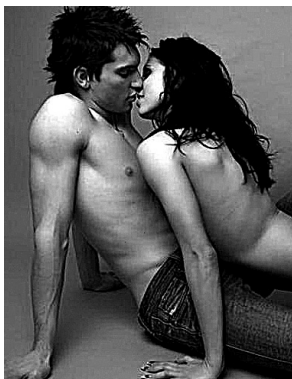
За каждый ответ «да» на утверждения 1, 3, 5, 7, 9, 11, 13, 15 и «нет» на 2, 4, 6, 8, 10, 12, 14 вам полагается по 10 баллов. За каждый вопросительный знак – по 5.

**От 100 до 150 баллов.** Вы не просто сильная женщина, вы мужчина «на все сто». И вас это радует.

**От 95 до 50 баллов.** В зависимости от обстоятельств вы обнаруживаете как типично мужские, так и классические женские черты. Умение приспособливаться и большая психическая гибкость будут вашими союзниками в любых обстоятельствах.

**От 45 до 0 баллов.** Вы – стопроцентная женщина. Сказка. Идеал. Мечта.

Только помните, что настоящий мужчина примет вас такой, какая вы есть. И полюбит в вас даже «стопроцентного мужчину», если при этом сам не окажется... бабой.



## Любовь, любовь — пьянящая любовь


Вы с любовью стали сильнейшими союзниками в борьбе за сохранение сексуальности мужчины, наделены воображением, чувствительностью, желаниями и смелостью к экспериментам. Ведь любовь делает женщину более полноценной, ее существование оправданным. Уважайте любовь, наслаждайтесь ею, научитесь ее беречь. Вы можете получить физическое наслаждение, сексуальное удовлетворение без любви, но только при наличии таковой, вы добьетесь полного счастья. Любовь оставит вас с разбитым сердцем, в том случае, если:

1. – Вы неправильно выбрали объект любви.

2. – Вы не оценили должным образом ту необычайную роль, которую играет любовь в жизни че-

ловека.





Многие женщины страдают от того, что не понимают: любовь мужчины отличается от любви женщины.

 Для мужчины любовь и жизнь – это разные понятия.

 Для женщины любовь – сама жизнь.

Для мужчины вполне естественно забыть иногда вас на день, или несколько часов, даже если он вас сильно любит. Для вас же совершенно невозможно стереть его из своей памяти, как бы вы ни старались. Все, чем он занят в течение дня, не имеет к вам никакого отношения. Зато почти все, чем заняты вы, связано с ним. Когда вы идете за покупками в магазин или сдаете белье в прачечную, то автоматически думаете о нем. Примеряете новое платье с мыслью: “А понравится ли оно ему?”. Но ни одно из его занятий в течение дня не напоминают ему о вас. Возникает естественный вопрос: если он не в состоянии любить вас на все 100 процентов, должны ли вы платить ему тем же? Вовсе нет. Было бы безумием с вашей стороны идти против природы и лишать себя тех сладостных минут, когда вы думаете о том, что любить – и есть самое большое счастье в вашей жизни.

Не бойтесь любви. Давайте ей проникнуть во все аспекты вашей жизни! Не удивит ли вас, если вы узнаете, что большинство людей в течение всей своей сексуальной жизни никогда не задавали себе вопрос, почему они это делают? Одни из опросов людей разного пола выявил такие ответы на вопрос о том, почему они занимаются любовью, женщины ответили так:

-  Потому что это приятно – 20%.
-  Потому что я очень сексуальна – 16%.
-  Потому что этого ждут от меня мужчины – 11%.
-  Потому что этого хочу я сама – 53%. Вы, что смеетесь?

Никто даже не пытался вдуматься, почему он вступает в самые интимные отношения, какие только могут быть на свете. И поэтому мы берем на себя эту задачу, постараемся дать убедительный ответ на поставленный вопрос. Мы считаем, что занятия любовью – это просто кульминация сексуальной игры, которую навязывает нам наша цивилизация.

Это “мат” в бесконечном шахматном матче между мужским желанием господствовать и женской чувственностью, хотя и то и другое противоестественно.

Попытаемся объяснить. Как известно, мужчины воспитаны на понятии, что чувственность, эмоциональность, нежность – это чисто женские свойства. Мужчина, проявляющий их, вызывает у окружающих подозрение. Его считают слабым, инфантильным, бесхарактерным. Но если взглянуть на это глубже, то окажется, что так называемое проявление силы – всего лишь фальшивый фасад. Кто были величайшие поэты, музыканты, артисты до сих пор, кого было больше, мужчин, или женщин? Мужчин всегда больше. Женщины производят больше шума, но под ним прячут свою житейскую практичность, которая помогает преодолеть самые невероятные превратности судьбы. Хотя у них порог болевых ощущений гораздо выше мужского, но именно женщина может позволить себе кричать в постели, тогда как мужчина закусывает губы и старается не выдавать своих эмоций, наслаждений, или страданий.

Но дело даже и не в том, кто как переносит боль. Мы учим наших мужчин, что они должны быть одновременно агрессивными и сдержанными. В то же время мы стараемся привить нашим девочкам, что они должны быть женственными, с признаками слабости и беспомощности. Но хуже всего то, как мы внушаем, что любовь – для девочек, а секс – для мальчиков. А в результате получается следующее. Мужчина, которому внушили, что он должен быть агрессивен и проявлять как можно меньше слабости, ведет себя так, будто любовь – это удел девушки и слабаков. Мужчина подходит к сексу с чисто физической точки зрения, и его основной целью является достижение собственного удовольствия. Девочек учили как раз обратному. Она должна быть воспитана, сентиментальна, эмоциональна, и секс для нее должен приходиться через любовь, если она хочет быть женственной. Не трудно догадаться, что получится, когда в постели встретятся двое «неполноценных» людей, причем каждому хочется как раз то, что другой предпочитает скрывать. В результате, возникает полное непонимание друг друга, вернее сказать, отсутствие эмпатии.

Эмпатия – это ощущение, которое вы испытываете, наблюдая за человеком, прыгающим с трамплина, когда ваши мускулы невольно напрягаются. А вспомните, как вы вздрагиваете, когда один из спортсменов-боксеров наносит удар другому. Вот это и есть эмпатия. Если вы можете так же реагировать в сексе и отвечать эмоцией на получаемый другим человеком стимул, то вы находитесь на верной дороге к достижению самых острых ощущений. Уже не говоря о том, что вы можете стать любовником высшего класса. Эмпатия – самое важное ощущение в занятиях любовью как для женщины, так и для мужчины. Поскольку ни один мужчина, не может испытать женские чувства, так же, как и женщина не может испытать, что чувствует мужчина, то единственным способом понять – являются эмпатические реакции.

Когда мы говорим, что мужчина стремится прежде всего сам получить удовольствие, это не значит, что он должен наброситься на женщину как сексуальный маньяк. Если это все, что ему надо, то он может с тем же успехом прибегнуть к онанизму или к услугам проститутки. Речь идет о получении удовольствия всеми своими чувствами, а не о простом облегчении своей сексуальной потребности по схеме: пришел, разделся, засунул, спустил, встал, оделся и ушел.



Спроси нашего соотечественника: «Может ли мужчина заниматься с женщиной сексом на ходу?»

— Нет не может. Отвечает тот.

— Почему?

— Потому, что женщина с поднятой юбкой, в несколько раз быстрее, бежит за мужчиной со спущенными штанами.»

Продолжим нашу тему. Мужчина должен искать удовольствие чувством осязания так же, как и чувством обоняния, вкуса, зрения, слуха. Если он получил удовольствие всеми этими чувствами, то он будет иметь рядом с собой исключительно счастливую женщину и превратит, таким образом, “Я” и “ТЫ” в одно общее “МЫ”. И все это благодаря исполнению собственных желаний!

Возьмем, например, чувство осязания. Если мужчина действительно наслаждается ощущением женского тела, если он находит удовольствие в поглаживании ее гладкой, теплой кожи, если он искренне восхищается нею, то он доставляет женщине большое удовольствие. И хотя он поглаживает ее ради собственного удовольствия, результатом является обоюдная радость, во много раз превосходящая ту, что каждый из них чувствовал бы в отдельности. И то же самое относится к каждому другому чувству. Мужчина, который весь вибрирует при звуке сладострастных женских стонов в постели, должен прежде всего довести женщину до того, чтобы она издала эти стоны. И так в отношении каждого чувственного опыта.

Все это кажется простым и понятным, но не выполняется многими мужчинами именно потому, что наша культура учит их: находить удовольствие в чувствах — это привилегия женщин. Почему-то настоящий мужчина, полагает он, должен быть грубым, жестким, агрессивным, а чисто чувственное наслаждение с его стороны — это такая же чепуха, как слушание классической музыки и чтение стихов. А результат приводит к поспешному, не удовлетворительному и скучному половому акту. Чисто механической работе.

Итак, первое, что обязан делать мужчина, желающий быть хорошим любовником, это, прежде всего воспитывать все свои чувства, научиться наслаждаться ими, освободившись от глупых предрассудков и запретов. Именно тогда он станет более мужественным, более человечным и в то же время более искусным любовником.

Если, разжигая женщину, мужчина сам не зажигается, значит, с ним что-то не в порядке. Если он нормален, то, чем больше способов он придумывает, как раздражить ее, тем больше удовлетворения получит сам. Но даже зная об этом основном принципе, мало кто из мужчин применяют его на практике. И снова причина этого лежит в разного рода табу и предрассудках.

Не счастье, например, мужчин, которые не имеют ни малейшего понятия о том, как выглядит женская вульва, и только потому, что находятся под сильным воздействием табу или же потому, что недостаточно любопытны. По той же причине некоторые девушки отводят глаза, когда увидят вдруг эрекцию полового члена, вместо того чтобы насладиться этим восхитительным и крайне лестным для них зрелищем. По сути, они лишают себя удовольствия, а партнера – сознания того, что им любят. Абсолютно то же самое относится и к остальным чувствам. Мужчина слишком робкий, не позволяющий себе смотреть, трогать, пробовать на вкус и запах каждый дюйм женского тела, лишает себя и ее, по крайней мере половины удовольствия, которое они могли бы получить вместе. Мы не перестаем удивляться тому, что так много мужчин думают, будто в их распоряжении имеется только один инструмент наслаждения, это их пенис.

Давайте вместе разберем типичную ситуацию, например, такая сцена для мужчины, впервые ложащегося с женщиной в постель. Из-за того, что он очень возбужден и нервничает, он теряет над собой контроль, и – бах! Все уже конечно, член – упал, парень в шоке. Что же он делает потом? Он лежит и ждет новой эрекции, а женщина рядом, мучится неудовлетворенным желанием. Но разве тот факт, что его член находится в состоянии бездействия, означает его полную неспособность? Разве у него нет рук, рта и всего остального тела? Не имея элементарных понятий в сексуальных играх, парень растерялся.

Поскольку главным источником своего удовольствия мужчина считал, свой член, то он приходит к мысли, что женщине может доставить удовольствие только его член. А на самом деле, если он проявит любопытство к ее телу и попробует удовлетворить другие свои органы чувств: разглядыванием, ощупыванием и тому подобным, то он не только доставит удовольствие ей, но и сам будет готов ко второму туру гораздо быстрее.

Теперь перейдем к эксперименту, который вы можете проделать сами. Он демонстрирует взаимосвязь ощущений. Закройте глаза и легко-легко водите пальцем вокруг своего уха. Попробуйте ощутить и получить удовольствие от его очертаний, от его бороздок, перегородок, от разницы температуры разных участков кожи. А теперь задавайте себе вопрос: где вы чувствуете больше удовольствия: в пальце или в ухе? Этот же принцип остается верным и по отношению к другой персоне, вашему партнеру.

Следующий шаг не труднее, нужно лишь немного напрячь память. Конечно, каждый может припомнить ощущение, получаемое от того, что проводят пальцем по вашей спине или же просто поглаживают любую часть вашего тела. Поэтому не так уж трудно, лаская кого-нибудь, вызвать такое ощущение одновременно и у себя.

Поступая таким образом, вы доставляете удовольствие как самому себе, так и умножая восторг партнера. Естественно, чем дольше вы занимаетесь любовью с одной и той же женщиной, тем лучше вы научитесь вызывать у нее ответные реакции, но только если вы будете следить за этим. Очень мало пар достигают создания “Мы” с первого раза. Но есть некоторые вещи, которые являются общими для всех женщин и о которых должен знать любой мужчина, желающий доставить своей даме счастливое “путешествие в секс”.

**Вопервых**, какой бы ни казалась ваша партнерша свободной, открытой и лишенной предрассудков, она так же нервничает, как и вы, если не более. Если она не девственница, то вряд ли чего-нибудь боится (а если она девственница, то позор вам, коль она испытывает такие чувства), но какие-то опасения у нее все же есть. Самые различные мысли рождаются у нее в голове. Нет ли у вас каких-нибудь странностей или причуд, на которые она не смо-

жет ответить? Сможет ли ее грудь возбудить вас? Не будете ли вы с ней слишком грубы? Сохранят ли свое действие дезодоранты? Останетесь ли вы с ней на всю ночь? Не забыла ли она купить кофе для завтрака? Все эти незначительные проблемы отвлекают ее, вызывают нежелательное напряжение, которое следует устранить еще до перехода в постель.

**Второе**, и единственно, о чем она, вероятно, не думает, это о физических размерах вашего мужского достоинства, то есть члена. Вы, может быть, и думаете о нем, но мы готовы держать пари, что ей это и в голову не придет, если только вы сами не дадите ей для этого повода.

Лишь один раз мы слышали, как женщина упомянула о размерах члена одного парня, да и то в связи с тем, что мужчина причинил ей боль. По какой-то непонятной причине большинство мужчин считает, что размеры их члена имеют большое значение для женщин. Некоторые мужчины думают, будто размеры члена играют в сексе главную и решающую роль, особенно те, у которых они поистине велики.

Такие мужчины всегда страдают манией величия. Они думают, что стоит им потрясти своим оружием перед девушкой, и она тут же упадет в обморок от радости. А на самом деле они почти все, без исключения, никудышные любовники, и только потому, что убеждены, будто их огромный инструмент – пенис, это высшая мечта каждой женщины. Мы же авторитетно заявляем, что это мечта не женщины, а мужчины. Ничто не может быть нелепее претензии мужчины, имеющего «бревно» между ногами, и носится с ним как «дурень со ступою», считая себя супер-любовником. Наоборот, любая женщина предпочитает небольшой, но упругий член, которым умеют пользоваться любящие мужчины, чем тому чудовищному придатку без мозгов!

**В-третьих**, если все ваши заботы перед совокуплением сводятся лишь к мыслям о размерах вашего члена, то забудьте об этом. У вас есть более важные вещи, о которых надо заботиться. Одна из них, например, как лучше успокоить свою даму, помочь ей преодолеть смущение. Конечно, у вас тоже могут быть опасения относительно своих возможностей, но если роль обольстителя играете вы, то на вас и лежит ответственность за то, чтобы обольщение прошло гладко.



Спрашивают у женщины: «Скажите, какой мужской член лучше: короткий, но толстый, или длинный, но тонкий. Женщина не задумываясь – ответила. Лучше тот, который Дольше Стоит».

Рассмотрим вопрос о месте для встречи. Если у вас есть выбор, то первый раз лучше всего встретиться у женщины. Тогда она будет избавлена от необходимости вставать и отправляться, вечером домой. Поверьте, ничто так не угнетает, как обязанности встать с чужой постели, одеться и уйти в ночь. Если еще ночное время позднее, то желание спать после любовных утех очень велико и отказать себе в таком удовольствии иногда равносильно пытке. Оставаться же ночевать вдали от дома, не подготовившись к этому может оказаться еще не приятнее. Ведь что может быть ужаснее, чем, встав утром с кровати, женщине увидеть свое лицо, ночное или постельное белье при ярком утреннем



свете?! Уф-ф! Навести косметику, может быть, и не представляет проблемы, но взять с собой зубную щетку многие чаще всего забывают. Так что лучше «брать» женщину дома, в ее собственной кровати. Если по какой-либо причине вы вынуждены прибегнуть к услугам гостиницы или мотеля, то постарайтесь выбрать какой-либо с домашней атмосферой, если что-либо подобное существует на свете. Уже сам акт регистрации является обстоятельством способным расстроить роман, а при виде кроватей в некоторых гостиничных номерах может пропасть интерес к сексу вообще! Мы знаем, есть какой-то возбуждающий дух опасности в этих местах, привлекающий некоторых женщин, но в большинстве случаев это жены, не покидавшие своего дома лет по десять. Думаем, что выразим мнение большинства женщин, если назовем гостиничные номера самым охлаждающим средством для любви. Лучше предпочтите заднее сиденье вашего автомобиля.

Есть еще, конечно, природа. Написано немало красивых слов о любви на лоне природы, но не замечали ли вы, что все они написаны мужчинами? И знаете почему? Да потому, что мужчины обычно находятся сверху! Если бы они мучались так как мучаются женщины от выступа корней, веток, или камня под позвоночником, от сосновых иголок, царапающих спину, и от муравьев, ползающих по голым ногам, то они стали бы писать свои поэмы о предпочтении постели. Кроме того, в холодную погоду мужчина может остаться полностью одетым и быстро возвращает свою единственную выставленную наружу часть тела – член в теплое местечко. Тогда как бедная девушка вынуждена открыть самые нежные части своего тела, задирает юбку, снимать колготки, трусы и подставлять свои прелести всем стихиям, и самое меньшее, чем она отделается, это сильной простудой. Летом пляжи кишат любовными парами. Но, боже мой, мужчины, имейте же совесть! Представляете ли вы себе, что это за ощущение быть вдавненной, втиснутой в песок, который залазит во все щели? Что касается стогов сена, то от них тело зудит и чешется, хочется без конца чихать. В лесу много клещей и козявок, которые ползают, кусают, и залазят туда, куда их не просят. Наверное, мы не можем придумать для любви лучшего места под луной, чем просторная, упругая, чистая кровать.

Но довольно о выборе места. Предположим, вы уже приземлились на квартире у женщины. Как вы добились приглашения – это ваше дело, но будем надеяться, что вы не стали из-за этого слишком навязчивым и неистовым. Не бросайтесь в атаку, как только закрылась дверь. Подождите хотя бы, пока ваша дама снимет пальто и обувь, (нет, нет, мы не шутим!). Независимо от того, как вы до сих пор чувствовали себя вдвоем, будьте несколько минут сдержанным, даже, если хотите, немного смущенным. Вполне возможно, что в этот момент дама начнет безудержно болтать, хлопать по подушкам, говорить о своем доме, своей мебели, извиняться за тот или иной беспорядок, который вы никогда бы и не заметили, словом, начнет вести себя, как ненормальная. Конечно, лучше ей этого не делать. И лучше заняться тем, чтобы вы почувствовали себя свободнее. Во всяком случае, неплохо бы мужчине самому устроиться поудобнее, и если она не попросила вас выпить чашечку кофе, сами попросите об этом. Нужно время для адаптации. Готовя кофе, она успокоится, и вам тоже станет легче. Восстановится непринужденная атмосфера, как если бы вы продолжали сидеть в ресторане или в ночном клубе.

Приняв на себя роль хозяйки, она станет свободнее, вы тоже перестанете стесняться. И если до сих пор вы еще не перешли к ласкам, то теперь, как раз для этого настало самое время. Держаться за руки, может быть, и старомодно, но это действует успокаивающе, особенно на первых порах. С этого момента шутки в сторону, и даже самому неискушенному любителю пора переходить к

ласкам и поцелуям. Только просим вас делать это постепенно. Мы имеем в виду, что вовсе не обязательно одной рукой держать ее грудь, а другой тем временем расстегивать свои брюки.

Вероятно, самый неловкий момент в любовной сцене, – это минута перехода к раздеванию. Вряд ли кто-нибудь может проделать это грациозно и достаточно деликатно, тем более, когда оба совершенно серьезны и дрожат от страсти. Мало есть зрелищ более смешных, чем полуодетый мужчина с торчащим от возбуждения членом, или женщина, которая пытается освободиться от одежды, из которой трудно выбраться. Эти молнии, которые не хотят расстегиваться, пуговицы и крючки – которые заклинило, а колготки прилипли к ногам. Конечно, после того, как вы будете вместе много раз, несколько минут раздевания перестанут быть проблемой, но первый раз может обернуться катастрофой, не правда ли? После некоторых экспериментов мы остановились на двух методах, которые могут быть успешно применены в таких случаях:

 Первый метод – это предварительное раздевание.

 Второй способ – отнестись ко всему легко и с юмором.

Раз это забавно, почему бы не отнестись ко всему этому шутливо? Нет ничего более сексуального, более возбуждающего для начала любовного акта, чем взаимное раздевание. Стащите с нее все до последних трусиков, осторожно, не задушите ее лифчиком, (вечно, проблема с его растегиванием).

Пока все это происходит, вы не забыли о состоянии ваших мыслей. Именно потому, что преамбула к любовному сношению подходит к концу, наступает главное действие. Но это все не должно означать, что ваша персона должна удвоиться и вы можете перейти в другое свое воплощение. Например срочно стать сексуально-половым гигантом. Не смейтесь! Вы будете удивлены, узнав, как много обычно добрых и мягких мужчин при виде возбужденно поднимающейся женской груди становятся совершенно неистовыми. Нет, нет, вы должны действовать с интересом, любопытством, нескрываемым восторгом, и это даст вам много счастливых минут! Лучше пять раз похвалить, чем десять раз – промолчать. Самым частым разочарованием в жизни женщины является открытие, что большинство мужчин, даже высокообразованных и хорошо воспитанных, совершенно невежественны в любви. Мы уже говорили о причинах этого, и не станем повторяться, а перейдем прямо к делу.

Предположим, вы выполнили все требования, изложенные перед тем, как пойти в кровать. Настроение у вас хорошее, вы понимаете друг друга с полуслова. И вот вы в постели почти без всякой одежды. Я говорю почти, потому что трусики еще должны быть на вас обоих. Не только потому, что это продлевает сладкие минуты предвкушения. Есть что-то восхитительно-волнующее в ощущении мужских пальцев, исследующих вас под трусами. И есть что-то необыкновенно сладострастное в женской руке, разыскивающей под трусами мужчины его гордо вздыбленное орудие – пенис. Погодите, не спешите, погладьте и вы почувствуете, когда наступит время снять их! Это сама по себе одна из важнейших частей пред-игры. Итак вы совсем голые, чувствуете прикосновение ваших горячих тел. Женская рука с трепетом гладит мужской член, а его руки в это время исследуют вашу грудь и промежность. Соски горячие а влагилице мокрое, время настало.

На этом, мы временно приостановимся и рассмотрим нашу, украинскую действительность:

Мы думаем, вам ясно, что если вы собираетесь вести активную сексуальную жизнь, то вам незачем забираться под одеяло в байковых трусах, когда мужчина лежит рядом совсем голый. И перестаньте мазаться противно пахнущим кремом, обматывать волосы тряпками или бумагой, накручивать на бигу-

ди, одевать ночную рубашку с обвисшими рукавами и шнурками в которых вечно путается мужской член. Только горилла, сексуальный маньяк или мужчина, вернувшийся из заключения, может возбудиться в подобной обстановке. С другой стороны, а может вы это делаете специально?



Жена вернулась с работы, села на диван, поджав ноги, и глядя как муж моет полы, сказала  
 – Ты знаешь дорогой, наш директор сегодня снова сказал, что ради меня готов бросить семью. Наверное, он опять пошутил?  
 – А может на этот раз, нет? С надеждой спросил муж.  
 – Скорей бы он решился на такой шаг! Прошентал снова муж.

Украинская действительность: Группа украинских врачей следили за развитием детей из разведенных семей. За основу взяли всех родившихся детей на протяжении одного месяца, что составило более 2 тыс. человек. Период наблюдения, от рождения и до 7 летнего возраста. Выяснилось, что у 90% детей из всех разведенных пар – отставали в росте и развитии.

### **Боишься ли вы ответственности?**



1. Окончив школу, как принимали решение о выборе профессии?

- а) самостоятельно, руководствуясь своим желанием, своей подготовкой;
- б) прислушиваясь к советам родителей, знакомых;
- в) слушали только советы.

2. На что вы рассчитывали, когда поступали учиться?

- а) на свои силы и знания;
- б) на то, что вам повезет, а также на связи;

в) только на связи;

3. Как вы устраивались на работу?

- а) по распределению;
- б) искали работу, используя информацию знакомых, друзей;
- в) использовали связи родителей.

4. Чем был продиктован ваш выбор вступления в брак?

- а) сами принимали решение;
- б) прислушивались к советам друзей;
- в) сразу посоветовались с родителями.

5. Ваша жена (муж) в отъезде. Станете ли вы выбирать и покупать, скажем, дорогую мебель?

а) да;

б) понятно, что лучше бы решить вдвоем;

в) нет.

6. Насколько упорно вы отстаиваете свои взгляды на работе, дома, с друзьями?

а) отстаиваю независимо от обстановки;

б) в большинстве случаев – да;

в) редко.

7. У ваших друзей есть недостатки:

а) вы заставляете их от них избавиться;

б) тактично подсказываете, что нужно сделать;

в) стараетесь сделать, но Вас не слушают.

**Оценка ответов:** а – 4 очка; б – 2 очка; в – 0 очков.

#### Результаты

**0–10 очков.** Вы боитесь ответственности.

**12–20 очков.** У вас разумный баланс между желанием, взять на себя ответственность и уклониться от этого ради самосохранения.

**22–28 очков.** Брать на себя ответственность – ваше естественное состояние. Вы, безусловно, сильная личность. Однако не забывайте, что ответственность – это огромная нагрузка на вас. Иногда стоит, и побережь себя.

## Глаза – зеркало души



Задумывались ли вы когда-либо, о чем могут рассказать окружающим ваши глаза? Считается, что глаза есть наиболее информативным источником сведений о любом человеке. Цвет глаз может много сказать о вашем характере, о вашей внутренней энергетике и даже о том, какой должна быть ваша вторая половинка.

Предлагаем вашему вниманию короткую характеристику глаз разного цвета ваших любимых.



### Глаза голубого (синего, серого) цвета

Итак, если ваши глаза холодного цвета, – помните: природа требует от вас постоянного выброса энергии. Поэтому вы никогда не выигрывали в лотерею, вам не помогут в карьерном росте влиятельные люди. Судьба не делает вам подарков. За каждую свою улыбку она потребует от вас максимум усилий. Это ваша судьба. И эта судьба прекрасная, так как ваша энергия – это энергия достижения цели, энергия преобразования мира. Вы – человек-творец. А весь окружающий мир – лишь материал для ваших замыслов. Вам разрешено все, чего желаете искренне. Не бойтесь сопротивления

тех, что вас окружают. Люди с теплым цветом глаз воспримут как истину любовью ваш проект. Они будут счастливые, что существуете вы – носитель абсолютной истины, который лишит их от мучительных поисков собственного пути.

Вашу избыточную энергию можете высвободить, поговорив несколько минут с кареглазым человеком. Быстрее и безболезненно лишняя энергия покинет вас в процессе общения с партнером противоположного пола, который имеет теплый цвет глаз. Хозяин карих глаз будет для вас лучшим спутником и другом. С ним ваш энергообмен – идеальный: вы с готовностью снимаете излишек энергии, он с признательностью его принимает. Вы наделены привлекательностью, острым умом, чувственностью, остроумием, темпераментом. Вы товарищеские и легко сходите с людьми. Вы весьма часто влюбляетесь, но быстро это чувство минует, и вы легко забываете обиды. Вашим недостатком можно считать частые и не обоснованные прихоти.



### **Глаза карего (черного) цвета**

Если вы – властитель карих глаз, то, поставив перед собой цель, не готовьте себя к изнурительной работе, а, прежде всего, делайте ставку на умение нравиться людям. Не беспокойтесь, вы также активный преобразователь мира, с той лишь разностью, как те, которые осуществляют свои проекты чужими руками. У вас должно хватать мудрости не бросаться в бой с открытой душой. Помните: вас всегда будет беспокоить недостаток собственных сил. Итак, привлекательность, прихотливость и умения выжидать – три ваши козыря. Научитесь умело ими пользоваться. Не допускайте небрежности ни в одежде, ни в прическе, если это не тактический прием.

Следите за своим языком: жаргонные слова вам не по душе – используйте только тщательно подобранные слова и фразы, которые будут работать на ваш имидж.

Наиболее надежным фундаментом для создания вашей семьи станут властители, голубых и серых глаз. Эти люди подарят вам покой, гармонию, духовное равновесие. Вы любите самоотверженно, имеете сильную волю и решительный характер. Вы ревнивые, хотя не стремитесь это афишировать. На вас всегда можно надеяться – вы не подведете. Особенностью вашего характера можно считать индивидуализм, стремление делать все самостоятельно, достижение больших успехов. Но вы абсолютно нетерпимы к давлению.



### **Глаза зеленого цвета**

Зеленый цвет – это равномерное смешение двух цветов: синего и желтого.

В отличие от людей с серо-карими глазами, вы не впадаете в крайности, а ищете в жизни “золотую серединку”. Поэтому, если вы – властитель изумрудных глаз, ваша главная цель в жизни достигнуть согласия с самим собой. О чем бы вы не думали, что бы не делали, вам необходимо гордиться своими мыслями и поступками.

Важно, чтобы вами были удовлетворены близкие и друзья – тогда мир вокруг всегда веселый и светлый. Если человек отвечает вашим требованиям, вы быстрее разрешите “снять” из себя кожу. Чтобы ваша жизнь была счастливой, следует окружить себя людьми с такими же зелеными глазами. Вы – нежнейшие люди на свете, всегда любите искренне, горячо и отличаетесь верностью тем, кого выбрали. Друзья ценят вас за надежность и добро, враги ненавидят за принципиальность и стойкость. Вы – хорошие слушатели и собеседники. Вообще, вы принадлежите к наиболее успешной категории людей.



### Глаза серо-карего оттенка

Если у вас серые глаза с карим оттенком или карие глаза с серыми скраплениями, вы не будете обижены количеством людей, благоосклонных к вам. Правда, пройдет много времени прежде, чем с кем-то из них у вас сложатся отношения, которые можно охарактеризовать словом “постоянность”. Причина – ваш противоречивый, непонятный как для тех, что окружают, так и для вас самый характер, который формируется смешанной энергетикой. Вам нелегко жить на этом свете. Но запомните, нелегко приходится и людям, которые рядом с вами!

Наиболее крепкую семью вы можете создать с хозяином таких же, как у вас, серо-карих глаз. Только с ним, ваш энергообмен будет идеальным.



### Глаза серо-зеленого цвета

Вы уже, наверное, поняли, что присутствие зеленого цвета в глазах – сигнал сдерживающего фактора, который не разрешает в полной мере проявить, спрятанные в глубине вашей души – стихиям, которые в большей мере присущие людям с серыми глазами. Помните, стихийные бедствия не могут реализоваться в полной мере, если глаза этого человека иногда становятся зелеными. Ваши замыслы смелые и дерзкие. Энергии хватит на то, чтобы их воплотить, тем не менее, многим из них так и не предназначено стать реальностью. Причина – вы не можете конфликтовать с дорогими для вас людьми, не можете быть жестокими с теми, кого любите.

Вы всегда сами избираете себе партнера, для этого вам недостаточно, чтобы ощущения испепеляли только одно ваше сердце. Если возлюбленный не пылает в ответ огнем, то ваш запал также быстро угасает. В вашей любви всегда нуждаются люди с зелено-карими глазами. Именно они способны сделать вас счастливыми в семейной жизни. Вы очень умные, впечатлительные, слишком болезненно переживаете нанесенные обиды.



### Глаза зелено-карего цвета

Вы стремитесь привести к сознанию людей, которые действуют так, как вам хочется, прежде всего – в их интересах. Поэтому если у вас зелено-карие глаза, то вам присущий философский состав ума и талант дипломата. Вам достаточно просто повернуться спиной к тому, кто проигнорировал вашу просьбу, и вы убедитесь, что он уже жалеет о своем проступке. Ради такого престижа вы можете поставить на карту, даже собственное благополучие и жизнь.

**Во-первых**, вы любите, когда на душе у вас спокойно, а этого не достичь, не прибегая к мудрости.

**Во-вторых**, объясняя людям, как именно к вам нужно относиться и что именно вам от них нужно, вы развили у себя, способность к логическому мышлению, подкрепленному весомой аргументацией.

Идеальная основа для вашей семьи – люди с серо-зелеными глазами. О вас можно сказать, что у вас очень сильная воля. Хотя вас считают несговорчивыми, часто именно это помогает вам достигать поставленной цели. Порой вы становитесь норовистыми, а в исключительных случаях – и жестокие. Иногда вы переживаете нападения сильного гнева или беспричинной депрессии. Но такие перепады расположения духа встречаются крайне редко. Чаще всего у вас спокойное гармоническое расположение духа.

Конечно, мы предложили вам упрощенные схемы характеров. Реальные характеры людей намного более сложные и разнообразны. Тем не менее, на-

деемся, что эта информация поможет вам больше узнать о себе, о ваших родных и близких. Ведь наши глаза – это зеркало вашей души.

Современная действительность: **О женском нюхе.**

Специалисты из Цента Монелл у Филадельфии, предложили мужчинам и женщинам оценить силу запаха пота их подмышек. Женщины почувствовали запах в 30 случаях из 32 попыток, мужчины только в 19 случаях. Кроме того, оказалось, что 19% ароматов понижают «букет» мужских подмышек, в тоже время, такой показатель у женщин, составлял 50%.

Ученый Чарльз Висоцки утверждает, что мужской пот несет в себе информацию для женщин, поэтому они очень чуткие на мужской запах. Женщина, вдыхая запах мужского пота, возбуждается, у нее повышается уровень гормонов, улучшается настроение. Присутствие мужчины рядом, его запах действует на женщину успокаивающе, и она лучше начинает бороться со стрессами и своими страхами.



### **Бойтесь ли вы ответственности?**

1. Окончив школу, как принимали решение о выборе профессии?

а) самостоятельно, руководствуясь своим желанием, своей подготовкой;

б) прислушиваясь к советам родителей, знакомых;

в) слушали только советы.

2. На что вы рассчитывали, когда поступали учиться?

а) на свои силы и знания;

б) на то, что вам повезет, а также на связи;

в) только на связи;

3. Как вы устраивались на работу?

а) по распределению;

б) искали работу, используя информацию знакомых, друзей;

в) использовали связи родителей.

4. Чем был продиктован ваш выбор вступления в брак?

а) сами принимали решение;

б) прислушивались к советам друзей;

в) сразу посоветовались с родителями.

5. Ваша жена (муж) в отъезде. Станете ли вы выбирать и покупать, скажем, дорогую мебель?

а) да;

б) понятно, что лучше бы решить вдвоем;

в) нет.

6. Насколько упорно вы отстаиваете свои взгляды на работе, дома, с друзьями?

а) отстаиваю независимо от обстановки;

б) в большинстве случаев – да;

в) редко.

7. У ваших друзей есть недостатки:

а) вы заставляете их от них избавиться;

б) тактично подсказываете, что нужно сделать;

в) стараетесь сделать, но Вас не слушают.

**Оценка ответов:** а – 4 очка; б – 2 очка; в – 0 очков.

### Результаты

**0–10 очков.** Вы боитесь ответственности.

**12–20 очков.** У вас разумный баланс между желанием, взять на себя ответственность и уклониться от этого ради самосохранения.

**22–28 очков.** Брать на себя ответственность – ваше естественное состояние. Вы, безусловно, сильная личность. Однако не забывайте, что ответственность – это огромная нагрузка на вас. Иногда стоит, и поберечь себя.



## Три сокровенных женских потребностей

Если спросит себя любая из женщин о своих сокровенных потребностях, то из всей массы, выделяется всего три основные потребности:

1. Что мне нужно, чтобы я чувствовала себя в безопасности?

2. Что мне нужно, чтобы чувствовать себя эмоционально близкой партнеру?

3. Что мне нужно, чтобы прямо сейчас почувствовать, что партнер меня ценит и любит?

Предположим, вы почувствовали себя печально и грустно, но причины своей грусти вы не понимаете. Вы задаете себе эти три вопроса и понимаете, что в последнее время и вы сами, и ваш муж очень заняты, если не собой, то чем-то другим.

Ваше ощущение близости куда-то исчезло. Вам нужно вернуть близость и почувствовать себя востребованной.

Что же можно сделать? Можно обратиться к мужу и рассказать, как вы себя чувствуете, можно запланировать для себя что-то особенное, можно инициировать физическую близость. В конце концов, хорошо уже то, что вы поняли причину проблемы. А поняв причину, можно начинать работать над ее решением.

Иногда вам бывает не по себе, и причины этого совершенно не связаны с личными взаимоотношениями.

**Помните:** три сокровенные потребности связаны не только с мужчинами – порой они связаны с самими женщинами. Может быть, вы почувствовали, что вас недостаточно ценят. Что можно сделать? Спросите себя, а достаточно ли высоко оцениваете себя вы сами? А может быть, вы не рассказываете о своих достижениях друзьям и родственникам и не получаете той обратной связи, которая вам необходима. Позвоните подруге и поговорите о достигнутом вами прогрессе. Вам сразу же станет лучше. Чем лучше вы будете осознавать три сокровенные потребности, тем легче вам будет их удовлетворять и строить свою жизнь так, как вы этого заслуживаете.





## Теперь о безопасности

1. Почему женщинам нужно гораздо больше поддержки и ободрения в личных отношениях, чем мужчинам?
2. Почему женщины всегда пытаются строить планы на будущее со своим партнером, на несколько лет вперед?
3. Почему женщины постоянно хотят знать, что чувствует и о чем думает их партнер?
4. Почему женщины так беспокоятся и тревожатся, когда мужчины не делятся с ними своими мыслями?

Ответ на все эти вопросы очень прост.

**Потому, что одной из основных потребностей каждой женщины является желание чувствовать себя в безопасности.** Мы не говорим о безопасности физической, для женщин гораздо важнее безопасностью эмоциональная. Женщины хотят быть уверены в прочности своих отношений, в серьезности намерений партнера. Они хотят доверять собственной любви, и тогда они смогут раскрыться, чтобы отдавать любовь и принимать ее еще в большей степени.

Эмоциональная безопасность – вот ключ к сердцу любой женщины. Когда женщины чувствуют себя в безопасности, они готовы рисковать. Слова нашей знакомой Алины Т.: «Когда мы чувствуем себя в безопасности, мы можем расслабиться. Когда мы чувствуем себя в безопасности, мы начинаем светиться от счастья. Мы готовы на все!»

Почему же потребность в безопасности столь важна для женщин? *Нам кажется, это происходит оттого, что в глубине души каждая женщина не чувствует себя уверенной.* Возможно, наши слова покажутся вам некорректными, и тем не менее это так. Какими бы независимыми, уверенными, самодостаточными и свободными женщины себя ни считали, в глубине души они остаемся точно такими же, как наши прабабушки. Женщины борются с этой стороной своей натуры, пытаются подавить ее, стыдятся ее, критикуют себя за эту слабость, но полностью избавиться от нее не могут.

Откуда же берется это чувство внутренней неуверенности? **Во-первых,** это результат того, что женщины живут в мужском мире. Наше общество лишь несколько десятилетий назад начало ценить и уважать женщин, предлагать им то, что мужчины получали с начала времен. Даже сегодня во многих уголках нашей планеты жизнь мужчины ценится гораздо выше, чем жизнь женщины. Девочек, порой убивают, чтобы они не стали обузой для семьи, которой необходимы сыновья и наследники. Когда мы слышим об этом, то говорим: «Ну, это происходит в неразвитых странах!» И, тем не менее даже в самых высоко развитых странах, например в США, за одну и ту же работу женщины получают меньше, чем мужчины. Конечно, до таких крайностей, как убийство девочек, дело не доходит, но смысл происходящего точно тот же – жизнь и труд мужчины ценятся гораздо выше, чем труд и жизнь женщины.

Женщины усваивают этот урок с момента рождения. Даже сейчас в большинстве семей дети получают фамилию отца, а не матери. Большинство из женщин никогда не задумывается о значении этого события в нашей жизни, но даже в этом проявляется превосходство над женщиной. А когда они чувствуют, что их не ценят, они бессознательно начинают ощущать себя неуверенно.

Даже на физическом уровне женщина постоянно чувствует себя уязвимой и незащищенной. Отсюда и подсознательное стремление к безопасности. Мужчина может проникнуть в женское тело по любви, а могут изнасиловать и войти в них помимо женской воли. Большинство женщин физически не могут противостоять мужчинам. Даже если мы не думаем об этом, реалии нашего мира по-

стоянно оказывают влияние на женскую психику. Женщины бессознательно ощущают свою физическую и психическую уязвимость в современном мире.

Но для того чтобы по-настоящему понять, почему женщины не чувствуют себя в безопасности, надо вернуться к временам зарождения цивилизации и нанести визит нашим прародителям-ницам. Эти женщины полностью зависели от мужчин. Мужчины были охотниками, они обеспечивали племя пищей. Они были воинами, владеющими навыками, позволяющими противостоять врагам и хищникам. Только мужчины могли защитить детей от гибели. А у женщины оставалась единственная цель: ей нужно было найти мужчину, который мог бы позаботиться о ней и о детях, которые появятся на свет, как только она станет способной к деторождению.


Естественно, что в такой обстановке без мужчины женщина не могла жить. Представьте себе, что неудовлетворенный женщиной мужчина мог вышвырнуть ее и ее детей из пещеры или дома, и тогда они замерзли бы от холода или были бы растерзаны дикими зверями. Могла ли женщина хоть на минуту чувствовать себя в безопасности? Сменились поколения людей.


И хотя за несколько тысяч лет человечество претерпело существенные изменения, женщины остались физически, финансово и социально зависимыми от мужчин. Практически, только отдельные женщины могли прокормить себя. У них не было тех возможностей, которыми обладали свободные мужчины. Женская внутренняя сила была ограничена. Вспомните, ведь только в прошлом веке женщины получили возможность работать, а следовательно, при желании смогли обрести хоть какую-то независимость от мужчины.

И это историческое наследие оказывает влияние на все поколения женщин. Неважно, восемнадцать вам лет или восемьдесят, считаете ли вы себя независимой или подчинились мужчине, наследие у всех женщин одно. Мы считаем, что во всех женщинах заложена генетическая память о суровом прошлом. Внутренний голос еле слышно нашептывает им:

 «Ты не сможешь жить без мужчины»;

 «Ты погибнешь, если он уйдет»;

 «Тебе не добиться того-то, или все это только для мужчин»;

 «Поищи кого-нибудь, кто позаботился бы о тебе, потому что самой тебе этого никогда не сделать».

И за всеми этими «добрыми» советами кроется только одно: *«Женщина никогда не чувствует себя в безопасности».*

Пусть мужчины успокоятся, и не думают, что мы поем женщинам хвалебную оду. Пусть любой мужчина возьмет нашу книгу: «Скромно о нескромном» и почитает. Вот там, действительно: «... Целая программа для женщин, как нужно любить и уважать мужчин». А сейчас мы просто хотели объяснить, почему женщины никогда не чувствуют себя в безопасности и нуждаются в поддержке и ободрении мужчин. Большинство мужчин не воспринимают женщин с представленной точки зрения, потому что за их плечами совершенно иное прошлое, и они совершенно иначе живут в этом мире.

Иной мужчина может подумать: «Но я же не оголтелый дебил, только что слезший с дерева! Например, я не настаивал, чтобы, моя жена носила мою фамилию, но и не возражал. Я люблю ее и не хочу ограничивать ее свободу. Хочет, пусть берет себе фамилию, даже своей бабушки, только б, ко мне не цеплялась и в душу ко мне не лезла». На это мы можем сказать только одно: вашей будущей жене повезло, что ей достался не 100% дебил! Для которого, прыщ на его голой заднице, страшнее «мировой революции».

Но, чтобы окончательно понять женщину этого дебила, другие, умные мужчины должны познать ее психологию, корнями своими уходящую в глубокое прошлое, унаследованную от многих поколений женщин, которым повезло меньше чем ей.



## Почему женщинам так нужно одобрение мужчин?

Почему они не чувствуют себя в безопасности, не получая его?

Женщины, вы никогда не удивлялись тому, почему вы так отчаянно стремитесь получить одобрение мужчины, причем порой такого мужчины, которого вы совершенно не уважаете?

Ответ очень прост. Исторически женщины усвоили, что их выживание целиком зависит от мужчин. Следовательно, женская «работа» заключается в том, чтобы привлечь мужчину и удерживать его интерес возле себя, чтобы не потерять его.

А вот сейчас самое интересное. Вы думаете, как мы выглядим насколько мы хороши в постели, как мы выражаем себя, как поддерживаем порядок в доме, как следим за проявлением собственных чувств, чтобы он (мужчина) не почувствовал себя некомфортно все эти привычки, решения и поведение основываются на одной и той же мысли: «А счастлив ли он со мной?» Женское подсознание твердит вам: «... если мой мужчина будет счастлив, он останется со мной, а если он останется, то я и наши дети будут в безопасности.

Вот почему женщины часто смотрят на мужчин, ищут у них одобрение своим поступкам и чувствам. В глубине души, не проходят вопросы: «Хорошо ли ему со мной? Не достала ли я его своими эмоциями?» И когда женщины чувствуют, что делают все правильно, они вздыхают с облегчением, позволяют себе расслабиться и наконец-то ощущают себя в безопасности. Но, получая сигналы того, что мужчина с ними несчастлив, женское чувство безопасности снижается до критической отметки.

Мы знаем по себе и по опыту тысяч знакомых женщин, о том, что поиск одобрения мужчины – это бессознательный процесс. Это первобытная реакция, возникающая в самом начале личных отношений. Эта реакция своей интенсивностью – порой удивляет нас самих:

⊗ Почему женщине так важно, что подумает мужчина?

⊗ Почему женщины не чувствуют себя в безопасности, когда мы ссоримся друг с другом?

Ответ очень прост. Мужское одобрение или неодобрение запускает в действие врожденный инстинкт выживания в женском подсознании, вызывая ощущение опасности и неуверенности.



## Что женщины хотят, чтобы мужчины поняли

Многое из того, о чем женщины просят мужчин или втайне желают, чтобы они сделали, на самом деле является скрытой формой просьбы о защите. Мужчины, как вы думаете, почему женщины так хотят, чтобы вы говорили с ними о том, что любите их, рассказывали о своих чувствах, говорили о том как цените их, проводили с ними время и т.д.? Некоторые мужики думают, что женщинам нечего делать, или хотят тотального контроля, или подчинить своей воле. Нет. Это происходит потому, что женщины чувствуют – только находясь рядом с мужчиной, они будут в безопасности. А когда они чувствуют себя под защитой, они становятся лучшими и уверенными партнерами. Мужики, присмотритесь, как у вас во дворе, даже маленькая собачка, (видя ваше одобрение), с остервенением бросается на большого

волкодава, зная, что в случай опасности, вы придете ей на помощь. А сейчас давайте рассмотрим, как ведут себя женщины, не чувствующие себя в безопасности, и что могут сделать мужчины в такой ситуации. Если женщины, чувствующие себя в безопасности, становятся идеальными партнершами, чуткими и ласковыми, то *те из женщин, кто безопасность не ощущает, становятся им полной противоположностью*. Ощущение опасности и неуверенности вселяет в женщин страх. Они начинают совершать такие поступки, какие не нравятся им самим. Многие поступки женщин, которые мужчинам не нравятся, связаны только с тем, что женщины не чувствуют себя в безопасности. **Парадокс:** «Женщины становятся более требовательными, навязчивыми и ревнивыми». Чем более неуверенно чувствует себя женщина, тем чаще она демонстрирует то, что возвращает ей ощущение безопасности. Парадокс: «Но женщина хочет больше любви, больше внимания, больше одобрения, больше секса». Мужчина начинает считать, что его партнерша внезапно стала навязчивой, слабой и требовательной. Но если разобраться, то ей самой такое поведение ничего хорошего не приносит, а только усиливает ее неуверенность в себе.



### Какие поступки мужчин совершенно бесполезны!

Как правило, на подобное поведение женщин мужчины реагируют негативно. Хотя именно в этот момент женщине больше всего нужно одобрение и поддержка партнера, *мужчина в такой момент еще сильнее ослабляет свое внимание к ней, что только усугубляет ситуацию*.

Возникает порочный круг, знакомый огромному количеству супружеских пар:

1. Женщина чувствует себя неуверенно и начинает требовать внимания;
2. Мужчина реагирует на это негативно и отталкивает ее;
3. Чем сильнее он ее отталкивает, тем более неуверенной она становится и тем больше усиливается ее требовательность;
4. Мужчина раздражается и отталкивает ее еще грубее;
5. Ситуация развивается по спирали и становится все более запутанной.

Женщинам хотелось бы, чтобы, почувствовав, что они теряют ощущение безопасности, даже если это кажется мужчинам – бессмысленным и неразумным, мужчины должны поддержать женщин. И женщины почувствуют, что вы проявили свою любовь, внимание и нежность. Большинство женщин очень быстро оправляются от чувства неуверенности, стоит мужчинам лишь проявить заботу и поддержку. Мужчинам нужно сделать над собой небольшое усилие, и тем самым они избавят себя и любимую женщину от массы неприятностей.

Ребята, мы не можем не обратить ваше внимание еще на один момент. **Помните** всегда: если вы сделаете что-то, что вернет любимой вами женщине ощущение безопасности, она мгновенно перестанет быть навязчивой, требовательной и неуверенной в себе. Знаем, вам не нравится так поступать, из-за того, что этого хочет женщина. Но уверяем вас, тем самым вы избавите себя от серьезных неприятностей, сэкономите собственное время и энергию. Попробуйте последовать нашему совету, и вы не пожалеете!



### Что женщины хотят, чтобы мужчины делали

Если мужчины чувствовали, что женщины стали немного навязчивыми и по какой-то непонятной причине всем своим видом демонстрируют неуверенность в себе:

1. Не критикуйте их за навязчивость, поскольку этим вы только усиливаете женскую неуверенность и лишаете их последних остатков ощущения безопасности;

2. Не отталкивайте и не избегайте женщин, поскольку это усиливает их неуверенность.



### Что должны знать женщины

Если женщины привыкли ограждать себя эмоциональными стенами каждый раз, когда почувствуете себя неуверенно, вспомните о том, что ваш партнер скорее всего просто не понимает, что с вами происходит. Естественно, он не может дать вам любовь и поддержку, в которых вы нуждаетесь.

Если женщина хочет, чтобы мужчина понял ее потребности, вы не должны заставлять мужчину проводить целое расследование. Не играйте в игры. Не считайте, что он должен понимать все ваши намеки. Не становитесь холодной, чтобы его наказать. Он просто вас не поймет. Будьте честной и постарайтесь объяснить свои чувства. И тогда вы сможете найти общий язык. Надеемся, что мужчина окажется достаточно чутким и сможет дать вам поддержку и ободрение, в которых вы нуждаетесь. Разумеется, этот совет относится и к мужчинам, но об этом мы поговорим чуть позже.



### Что должны знать мужчины

Если ваша подруга вдруг становится холодной или раздражительной, не делайте вывод о том, что она именно так к вам и относится все время.

**Помните:** может быть, она вовсе не сердится, а боится. Спросите себя, а не сделали ли вы что-то такое, из-за чего она утратила ощущение безопасности, поговорите, предложите ей свою поддержку и ободрение. А еще лучше, попросите ее рассказать о своих чувствах и внимательно выслушайте.

Мы не считаем, что женщинам, утратившим ощущение безопасности, можно эмоционально замыкаться в себе. Но если вы, мужчина и почувствовали, что с вашей женщиной именно это и произошло, вы можете помочь ей избавиться от вредной привычки. Просто вспомните все то, о чем мы с вами только что говорили, и *отнеситесь к ней с любовью, даже если вам покажется, что она вашу любовь отвергает*. Помогите ей. Научитесь делать добрые дела и «бросать их в воду».

### Сосед спрашивает у соседа:

— Я давно хотел спросить у вас, что вы делаете каждое утро электрогрелью?

— Какой грелью? Это моя любимая электробритва «Харьков». Ей скоро исполнится 30 лет, надежная вещь.





## Управляете ли вы своим временем?

Самооценка в баллах: 0 – почти никогда; 1 – иногда; 2 – часто; 3 – почти всегда. 1. Я резервирую в начале рабочего дня время для подготовительной работы, планирования.

2. Я перепоручаю все, что может быть перепоручено.

3. Я письменно фиксирую задачи и цели с указанием сроков их реализации.

4. Каждый официальный документ я стараюсь обрабатывать за один раз и окончательно.

5. Каждый день я составляю список предстоящих дел, упорядоченный по приоритетам. Важнейшие вещи я делаю в первую очередь.

6. Свой рабочий день я пытаюсь по возможности освободить от посторонних телефонных разговоров, незапланированных посетителей и неожиданных созываемых совещаний.

7. Свою дневную загрузку я стараюсь распределить в соответствии с графиком моей работоспособности.

8. В моем плане времени есть «окна», позволяющие реагировать на актуальные проблемы.

9. Я пытаюсь направить свою активность таким образом, чтобы в первую очередь концентрироваться на немногих жизненно важных проблемах.

10. Я умею говорить «нет», когда на мое время хотят претендовать другие, а мне необходимо выполнить более важные дела.

### Оценка результатов

Если вы теперь суммируете баллы, набранные вами в результате проверки вашего рабочего стиля, то получите следующие результаты:

**0–15 баллов.** Вы не планируете свое время и находитесь во власти внешних обстоятельств. Некоторых из своих целей вы добиваетесь, если составляете список приоритетов и придерживаетесь его.

**16–20 баллов.** Вы пытаетесь овладеть своим временем, но вы не всегда достаточно последовательны, чтобы иметь успех.

**21–25 баллов.** Вы хорошо распоряжаетесь своим временем.

**26–30 баллов.** Вы можете служить образцом каждому, кто хочет научиться рационально расходовать свое время. Позвольте окружающим вас людям (в том числе и автору настоящей книги) приобщиться к вашему опыту.



## Семь мужских заблуждений

Две тысячи лет назад, а может и раньше, древние целители писали откровенные, ясные книги о любви и сексе. Они не были похотливы или застенчивы, ибо относились к занятиям любовью как к необходимому для физического и умственного здоровья и благополучия мужчин и женщин. Придерживаясь этой философии, они обращали большое внимание на мастерство в сексе. Все делалось для будущей любовной отваги человека. Литература и искусство создавали иллюстрации по технике секса. Муж, умеющий наслаждаться частыми и продолжительными половыми сношениями, ценился гораздо больше, чем тот, кто был просто молод и привлекателен.

Древние врачи рассматривали занятия любовью как часть естественного порядка вещей. Сексом не только наслаждались и смаковали, но рассматривали его как полезное и продлевающее жизнь искусство. Чтобы сохранить искусство людей в занятиях любовью, формировалось множество методов, а эротические картины использовались и для научения, и для возбуждения мужчин и женщин. В своей книге «Эротическое искусство» философы Филлис и Эберхард Кронхаузены цитируют поэму, написанную Чан Жень около 100 г. н. э., в которой описывается, как невеста использует эротику для того, чтобы сделать первую брачную ночь запоминающейся:

*«Замкнем золотую дверь золотым замком,  
Зажжем лампу, чтобы наполнить комнату нежным светом.  
Я сброшу одежды и мою краску и пудру,  
Рассмотрим картину, украшающую подушку,  
“Чистая дева” будет моей учительницей.  
Мы сможем испробовать все разнообразные позы,  
Какие и муж обычно умеет, но редко делает,  
Ты будешь моим – любимым учителем...»*

Давайте рассмотрим семь простых заблуждений относительно женщин, свойственных мужчинам, а также то, почему мужчины их совершают:

1. Все мужчины хотят только одного – секса.
2. Твердый пенис – мягкий характер, а после секса, все – наоборот.
3. Все мужчины – сволочи, они совершенно не думают о тех, кому причиняют боль.
4. Мужчины слишком замкнуты и не умеют выражать свои чувства.
5. Мужчины эгоистичны и бесчувственны, они не ценят женщин. Их любовь похожа на туман, который через время исчезает.
6. Доверять мужчинам нельзя – они разобьют женское сердце.
7. Мужчины – это большие дети, не способные противостоять даже самому слабому давлению. Прежде чем вы на авторов обидитесь и сочтете муженевистниками, хотим объяснить вам то, что вы только что прочли. Это заблуждения относительно мужчин, свойственно женщинам, это их мысли. Уверены, если наши ребята, прочли этот список, их уже охватило раздражение, если не гнев. «Я не такой, – подумали вы. – Может быть, и есть такие мужчины, но несправедливо утверждать, что все мужчины одинаковы». Да, вы правы.


Мужчины, как и женщины – все разные, и в тоже время – все похожи друг на друга. А психология поведения, мораль, культурные ценности – делятся на два противоположных лагеря. Другой пример, мы приведем из афоризмов нашего знакового Валентина Петровича В., относительно женщин:

 Украина, еще не умерла, но в ней очень много женского мурла;

 Люби меня, как я себя, и будем вечные друзья;

 Пройдя меж пьяными, одна, клиентам всем хамит она;

 Женщинам нечего терять, кроме своей памяти;

 Ты посмотри, какие губы, но причем здесь, она – дура?

Теперь возмущаются – женщины. Разумеется, они тоже правы. Заблуждения всегда несправедливы. Они отражают неверное восприятие, обобщение поведения конкретной группы людей – в данном случае мужчин, или женщин. И когда мужчина встречает женщину, которая сознательно или бессознательно руководствуется одним из этих заблуждений, ему приходится постоянно вести борьбу за то, чтобы защитить себя от негативного стереотипа, вполне возможно, не имеющего с ним ничего общего.

Ну что ж, парни, раз вы не любите несправедливых стереотипов, то тогда почему вам кажется, что женщины готовы с ними смириться?

**Помните всю жизнь:** «По-настоящему понять и полюбить женщину – значит увидеть ее такой, какова она есть, а не такой, какой вы ее себе представляете».

Как бы вы ни пытались устоять перед стереотипным восприятием противоположного пола, то, что вы слышите, не может не оказывать влияния на то, как вы истолковываете женское поведение – даже поведение горячо любимой вами женщины.

Давайте мы с вами поговорим о семи наиболее распространенных заблуждениях относительно женщин, свойственных мужчинам, и посмотрим, как же они соотносятся с реальностью. Надеемся, женщины тоже прочтут эту главу, чтобы лучше понять самих себя, перестать себя критиковать и начать уважать себя так, как они этого заслуживают. Для мужчин наши объяснения будут полезны тем, что они помогут вам разрушить стереотипы, к которым вы привыкли, благодаря чему вы сможете лучше понять и оценить женщину, которую вы любите.



## Семь заблуждений относительно женщин, свойственных мужчинам

1. Женщину невозможно удовлетворить.
2. Женщины слишком многого хотят от мужчин.
3. Женщины хотят управлять мужчинами.
4. Женщины ревнивы, они собственницы по натуре.
5. Женщины чересчур эмоциональны.
6. О женщинах, которые выглядят сильными и умными, заботиться необязательно.
7. Женщины только и мечтают о том, чтобы лишить мужчин свободы.

Итак, уважаемые мужчины, вам предъявили обвинение, фактически вас вызвали к барьеру, ваши действия? Будите отпираться, кинетесь в бой с подобными обвинениями, не замечать упреков, или попытаетесь разобраться во всем?



Вы выбрали – последнее. Правильно, давайте вместе разберемся. Мы будем брать каждое обвинение отдельно и детально его рассматривать.



## 1). Женщину невозможно удовлетворить.

### Аргументы мужчин:

1. Женщин невозможно удовлетворить, так зачем же пытаться это делать?

2. Сначала она хочет того, через минуту – совсем другого, и конца и края этому нет!

3. Женщины любят жаловаться. Им доставляет удовольствие унижать и мучить мужчин.

4. Мне, (мужчине) ее никогда не завоевать. Ей вечно чего-то недостает!

Вне зависимости от того, произносят ли мужчины это вслух или просто думают, слушая, как их партнерши высказывают свои потребности или пытаются обсудить способы улучшения личных отношений, смысл остается тем же самым: женщины всегда не удовлетворены состоянием личных отношений, что бы мужчина для них ни делал. Женщин традиционно считают прирожденными хныкальщицами, способными свести мужчин с ума, критикуя их за все, что бы они ни сделали и ни сказали. А поскольку удовлетворить женщину все равно невозможно, мужчину, сознательно или бессознательно, приходит к выводу, что и пытаться – не стоит.

Почему же подобные мысли – это заблуждение? Потому что они неправильно истолковывают стремление женщины к улучшению, принимая его за бесконечный поток жалоб. На самом деле женщину действительно невозможно удовлетворить – она по природе своей будет вечно стремиться к совершенству, любви, деньгам, славе. Она постоянно хочет быть востребованной. Скажите мужики, это плохое стремление у женщин?

**Напрашивается вывод:** мужчины используют это заблуждение для того, чтобы не анализировать обратную связь и не думать о самих себе.

Мы знаем множество мужчин, которые не хотят анализировать обратную связь в отношениях, оправдывая себя тем, что женщин вообще невозможно удовлетворить. Они сознательно недооценивают законность просьбы партнерши, отказывают ей в общении, убеждая себя, а порой и ее в том, что все равно удовлетворить ее невозможно, так что лучше и не пытаться. Примерный диалог нашей знакомой Татьяны Николаевны В.: «Дорогой, я хотела поговорить с тобой о том, в каком часу укладывать детей в постель. Ты всегда говоришь, что устал, что тебе нужно поработать, и в конце концов я укладываю детей в разное время. Высажи свои мысли по этому поводу, или давай будем их укладывать по очереди. Ну вот, ты снова затянула эту песню. Прими решение сама, а то потом скажут, что я что, плохой отец? Ты все сваливаешь на меня. Тебя ничем не удовлетворишь!» Такой подход заставляет женщину немедленно ошетиниваться. Мы называем эту стратегию «приманить и переключить». Мужчина приманивает женщину негативным стереотипом и сразу же переводит разговор на другую тему. Вместо того, чтобы говорить о том, как заботиться о детях, он заговаривает о том, что она сама во всем виновата. Вместо того чтобы проанализировать собственное поведение, он начинает воспринимать себя как жертву, как несчастного мужа, терзаемого бессмысленными требованиями и правилами, установленными его жестокой женой.

**Мужчины используют это заблуждение для того, чтобы ощутить ложное чувство власти.** Некоторые мужчины ошибочно считают, что если женщина обратится к ним с просьбой и они ее выполнят, то превратятся в рабов. «Я протяну палец, – думает такой мужчина, – а она оттягает всю руку. Достаточно уступить в малом, и можно полностью утратить контроль во всех взаимоотно-

шениях». И когда женщина заговаривает о своих потребностях, мужчина немедленно ошестинивается. Вместо того чтобы выслушать и понять, он начинает реагировать так, словно женщина покушается на его личные права. Он словно проводит между ними границу, которую, как он считает, провести просто необходимо.

Разумеется, он не прав. Скорее всего, его партнерша вовсе не борется за полный контроль над вашими отношениями. Она просто высказывает свои потребности или тревоги. Страх мужчины перед тем, что если он уступит в малом, то потом вообще потеряет весь контроль, совершенно необоснован. Представьте, что ваша машина нуждается в небольшом ремонте, а вы отказываетесь обращаться к механику, боясь утратить контроль над машиной: словно стоит вам согласиться сменить масло, как механик потребует, чтобы вы поменяли весь двигатель, колеса и кузов! Сразу возник вопрос к такому мужику, а все ли нормально у него с головой? Теперь подобное применим к сексуальным отношениям. Мужчины используют эти заблуждения для того, чтобы скрыть собственное ощущение **неспособности удовлетворить** свою партнершу.

Вот история нашей сотрудницы Оксаны Б., которая совсем недавно вышла замуж: «Мы с мужем недавно поженились, он очень хороший человек. Сразу он сам решил выбрасывать мусор, я была в полном восторге. Я радовалась тому, что он внимательно следит за состоянием мусорной корзины и всегда вовремя выносит мусор на улицу. Затем он покупает мне подарок, который, как ему кажется, я хотела иметь, и обнаруживает, что совершенно неправильно меня понял. Через время, мой муж с гордостью демонстрирует новую систему расстановки кастрюль и сковородок в шкафу, но оказывается, что для меня более удобна и привычна старая расстановка.

Однажды он принес мне билеты на бокс только потому, что он хотел его посмотреть. Зная, что бокс мне на самом деле отвратителен.

Порой даже самые чувствительные мужчины, делая то, что, по их мнению, должно осчастливить их партнершу, и наталкиваясь на негативную реакцию, пытаются скрыть ощущение неудачи и смущения за гневом на свою партнершу за то, что ее невозможно удовлетворить. Но на самом-то деле они просто забыли спросить у женщины, чего она в действительности хочет и что для нее важно.

Украинская действительность: приносит муж домой свою зарплату. Жена ее пересчитала и в слезы. Муж посмотрел на нее укоризненно и говорит: «На западе смеются над такой зарплатой, а ты плачешь».

Теперь перейдем ко второму заблуждению.



## 2). Женщины слишком много хотят.

**Аргументы мужчин:**

1.) С женщинами столько забот! Это слишком утомительно.

2.) Женщины слишком навязчивы и требовательны. 3.) Женщины всегда усложняют личные отношения. Мы думаем, каждая женщина сталкивалась с заблуждением №2 хотя бы раз в жизни. «С тобой слишком трудно, – говорит ей партнер. – Я не понимаю, чего ты хочешь. Я к этому не готов!» И несчастные женщины начинают сомневаться в себе: «А вдруг это правда? Может быть, я действительно слишком сложный и требовательный человек?»



Прежде чем ответить на этот вопрос, давайте посмотрим, что именно имеют в виду мужчины, говоря женщине о том, что она слишком много хочет:



Женщины хотят, чтобы мужчины стали им близки. Они хотят, чтобы мужчины с ними общались;



Женщины хотят, чтобы мужчины проводили с ними время.

-  Женщины хотят, чтобы мужчины говорили о проблемах, а не скрывали их.
-  Женщины хотят, чтобы мужчины наравне с ними работали над совместными взаимоотношениями.

Мужчины, прочитавшие этот список, наверняка подумали: «Да, это именно то, что мы имели в виду. Посмотрите, как требовательны эти женщины! С ними вечно слишком много хлопот». Но мы с этим совершенно не согласны. В этих требованиях нет ничего необычного или чрезмерного. Это основа любых здоровых, близких отношений между двумя людьми.

Но мужчины воспринимают эти желания иначе. Они реагируют на совершенно естественные требования так, словно сталкиваются с чем-то невысказанным, что невозможно их выполнить. Простая истина: «Близкие отношения всегда требуют довольно многого, в отдалении».

Многого хотят совсем не женщины – многого требуют личные отношения, по крайней мере те, которые подразумевают истинную близость, дружбу и развитие. Построить успешные отношения нелегко. Они требуют от партнеров усилий и работы. Но результат стоит того.

Подумайте хорошенько мужчины: все, что по-настоящему ценное в жизни требовало очень многих усилий. Идет ли речь об уютном доме, образовании детей, совершенной фигуре или удачной карьере – ничто не далось вам даром. Все требовало много времени, внимания и усилий. Не думаем, что с нами станет кто-нибудь спорить. Все ценное приходит через настойчивость и труд.

Парни, представьте на минутку, что вам удалось заполучить новую спортивную машину, о которой вы так долго мечтали. Станете ли вы жаловаться:

- ⊗ С этой машиной столько забот, нужно смотреть, чтобы не украли.
- ⊗ Постоянно заправлять, проверять масло и тормоза, а если не помыть, то она выглядит совершенно ужасно!
- ⊗ Зачем я только ее купил? Она слишком многого от меня требует!?

Конечно, вы не скажете ничего подобного, потому что понимаете, качественной машине нужен – качественный уход. Только тогда она будет функционировать нормально.

То же самое справедливо и в смысле личных отношений. Они требуют внимания и работы. Только тогда они могут развиваться нормально. Женщины это интуитивно понимают. Вот почему женщина всегда поддерживает мужчину, расспрашивает и стремится стать ему ближе. Доводы женщины: «Мы знаем, что отношения требуют очень многого, и нам нужна ваша помощь для того, чтобы наши отношения могли стать гармоничными».

### **Что женщины хотят, чтобы мужчины поняли**

1). У женщин очень высокие стандарты личных отношений. Это объясняется совсем не тем, что женщины сложные и противоречивые существа. Просто любовь для женщин – главное, и они хотят построить прочные и гармоничные отношения с любимым мужчиной.

2). Мужчины используют это заблуждение для того, чтобы не работать над личными отношениями. Обвиняя женщину в том, что она слишком многого хочет, мужчина сообщает ей, что он не хочет работать над отношениями, и просит оставить его в покое.

3). Каждому человеку, который ценит жизненную радость, нужно усвоить принципы здорового образа жизни:

- ? – не враждайте с добрыми людьми, но и не водите дружбу с плохими;
- ? – не обманывайте и не желайте чужого добра;
- ? – не обижайте окружающих плохими словами и делами;
- ? – не впадайте в отчаяние при временных неудачах.

Избавляйтесь от плохих привычек и плохих друзей, помните слова: «Береженного – Бог бережет». Будьте счастливыми, веселыми, здоровыми! Перейдем к третьему заблуждению.



### 3). Женщины хотят управлять мужчинами.

#### Аргументы мужчин:

1. Женщины хотят управлять мужчинами, чтобы те следовали за ними, как шенки на коротком поводке.
2. Женщины всегда стремятся оставить за собой последнее слово. Они будут терзать мужчин до тех пор, пока они не сделают то, что нужно женщине.
3. Женщины всегда хотят поступать по-своему. Ничто другое их не устраивает.
4. Женщины хотят превратить мужчин в «слизняков».

Вот так говорят мужчины о женщинах. Именно такие выражения женщины ненавидят больше всего на свете. Мужчины считают женщин бессовестными особами, стремящимися захватить полный контроль над ними. Все женские потребности и усилия по построению гармоничных отношений мужчины воспринимают как желание управлять ими. Это самое распространенное заблуждение относительно женщин, свойственное мужчинам, и бороться с ним тяжелее всего.

Вот что происходит: мужчина видит, что женщина пытается что-то сделать, организовать, спланировать или принять решение, и ошибочно истолковывает ее действия как попытку управлять им.

Украинская действительность: «Быть женщиной, это целая наука. Мужчины часто грубы, требовательны, эгоистичны. А женщина должна вовремя настаивать, вовремя стать слабой и вовремя защитить себя и своих детей».

Помните, что женщины никогда не стремятся к контролю и управлению. Они просто стараются предложить мужчинам все, что могут, и это может выражаться в планах, идеях, предложениях, альтернативах и т. п. Когда мужчина ошибочно воспринимает намерения женщины как попытку установления контроля и управления, то тем самым он отталкивает ее любовь в одном из самых фундаментальных ее проявлений.

Мужики, неужели не видно, что женщины хотят обладать вами, делать ваши отношения более глубокими, улучшать взаимоотношения и быть вовлеченными во все наши дела. Интересно по этому поводу написал Дао дэ цзин: «В делах нет лучшего совета, чем быть умеренным во всем. Это значит предвосхищать, быть подготовленным и сильным, преуспевающим во всех начинаниях».

Мы должны заметить, что умный совет – дороже денег. Однако есть случаи, когда слова управлять и требовать, ассоциируются с словом – домогаться.

Наш знакомый Олег В., возраст 27 лет: «У меня жена, властная и требовательная женщина, еще она гиперсексуалка, постоянно требует от меня выполнение супружеских обязанностей не менее 3-х раз за ночь. Вначале меня это тешило, но со временем переросло в раздражение, неужели она не понимает, что для мужчины, секс по принуждению может привести к полной импотенции. В ее страсти, что от животной грубости, мазохизма и сексуального эгоизма. Такое поведение вызывает сдержанность и скованность, а порой и отталкивающие моменты, иногда мне хочется ее удавить. И еще, почему она все время стремится руководить мною. При каждом удобном случае, она стремится «вставить свои пять копеек».

Мы поняли, что наш знакомый, далеко не лидер в семье, это умеренный и малотемпераментный мужчина. Для него важно: спокойная жизнь, его желание, прелюдия и его готовность к сексу. У них разные темпераменты, отсюда и

пошли разногласия. Жаловался мужчина, а работать пришлось с женщиной. Не будем описывать методы воздействия на обоих супругов, скажем только то, что их брак продолжается и по сей день.

Народная мудрость гласит: «Прилагая усилия, следи, чтобы не навредить».

Украинская действительность, **мужчин надо беречь.**

Государственный комитет статистики Украины сообщил, что на 1 января 2008 года – 46 миллионов 192,3 тысяч, а на 1 января 2009 года количество постоянного населения Украины составило 45 миллионов 963,359 тысяч

При этом количество женщин превышает количество мужчин на 3 миллиона 593,495 тысяч. Женщин – 24 миллиона 778,427 тысяч, мужчин – 21 миллион 184,932 тысяч.

Причем больше шансов выйти замуж у сельских женщин – здесь на 100 женщин приходится 88 мужчин, в городе – лишь 84,5 чел.

Также Госкомстат сообщил, что на 1 января 2009 года возраст 1 тысячи 425 украинцев превышал 100 лет, в частности мужчин – 2874, а женщин только – 1138. Задумайтесь, дорогие подруги, когда вы начинаете эксплуатировать мужчин, их надо беречь.

Перейдем к четвертому заблуждению.



#### **4). Женщины ревнивы и собственницы**

**Аргументы мужчин:**

1. Женщины – собственницы. Им нравится чувствовать полную власть над мужчиной.
2. Каждая женщина с ума сходит при одной мысли о том, что ее мужчину могут у нее увести.
3. Мужчины не могут даже поговорить с посторонней женщиной, чтобы их партнерша тут же не начала безумно ревновать.
4. Женщины счастливы только тогда, когда они могут контролировать своих мужчин так, чтобы те и посмотреть на других женщин не могли.

Во всех женщинах было одно общее – они пытались защитить близкие отношения с любимым мужчиной. В каждом случае женщины ощущали возможную угрозу, вызов той подлинной близости, которая существует между ними и их партнерами. Это и заставляло их вести себя оборонительно. Каждая оборона, это прежде всего – наступление. И в каждом случае мужчины ошибочно принимали их оборонительные инстинкты за ревность.

Истина находится на поверхности: «Каждая женщина стремится защитить свои личные отношения с мужчиной». Вопрос, а как в таких случаях поступает мужчина? Мы много лет пытались донести эти мысли до мужчин. Женщины инстинктивно пытаются защитить то, что им дорого, от любой угрозы и опасности, которая может угрожать их близким. Это прекрасно видно на примере матерей, защищающих детей, которые всегда следят за их игрушками, за тем, чтобы их комната была достаточно просторной и проветренной, за тем, чтобы простуженная подруга случайно не заразила ребенка.

Точно то же самое относится и к отношениям с женщиной. Женщины всегда остро чувствуют, что может представлять угрозу их интимным отношениям с любимым мужчиной, а самая главная угроза – это другие женщины. Действительно, это не самое разумное отношение к тому, что происходит между людьми, но наш мир таков. Когда мужчина спрашивает у женщины: «Ты что, мне не доверяешь?» – ей хочется ответить: «Речь идет не о моем доверии к тебе. Я не доверяю другим женщинам».

Пример. Ольга М. начала тревожиться относительно того, что ее муж, начал переписываться с бывшей подругой, которая недавно развелась. Тревожиться, это еще не значить – ревновать, она пытается защитить их отношения. Когда

Татьяна Д. злится оттого, что ее муж Сергей не спешит домой, просиживает все вечера в кафе, где женщины соблазняют мужчин, она еще не ревнует – она тревожится. Но женские подозрения никогда не бывают беспочвенными. Мы думаем, это свойственно каждой женщине, они нюхом чувствуем угрозу. Конечно, есть женщины с серьезными эмоциональными проблемами, которые ревнуют своих мужей даже тогда, когда они отправляются в магазин через дорогу от дома. По их мнению, они тоже не ревнуют – они пытаются защитить их отношения. В каждом случае внутренняя предупреждающая система, существующая у каждой женщины, говорит ей: «ВНИМАНИЕ! На твоего мужчину направлена активная сексуальная энергия другой женщины! Будь начеку!»

Мы с вами говорим о границах защиты и уважения той интимной энергии, которая делится между двумя людьми, составляющими одну пару, той энергии, которую нельзя делить с другим человеком. Женщины очень чувствительны к нарушению этих границ.

Вполне возможно, что в каждом из этих случаев реакция женщин оказалась чрезмерной. Полагаем, что так оно и было, за исключением разве что стриптизерш или проституток. Мы должны сказать вам, что в большинстве случаев женщины чувствуют сексуальную энергию гораздо раньше, чем мужчины. Кроме того, даже если эти женщины ошиблись в данных конкретных случаях, их поведение диктовалось стремлением защитить личные отношения, а не ревностью.

**Мужчины чувствуют, что женщины постоянно обвиняют их в неверности.**

Когда мужчины ложно истолковывают защитное поведение женщины как ревность, они часто приходят к ошибочному выводу о том, что партнерша не доверяет им, что их злит и раздражает. Но реакция женщины не имеет ничего общего с тем, доверяет она партнеру или нет. Она просто сразу замечает потенциально угрозу, неприятную или сложную ситуацию. Женщине от природы дан бесценный дар, который называется – интуицией. Надо только правильно научиться, ней пользоваться.

А теперь представьте себе, ребята, что ваша подруга почувствовала, что вы попали в расставленные женские сети. Когда на вас направлена энергия другой женщины, которая вам симпатизирует, открыто или скрытно. Сложившаяся ситуация, может подтолкнуть мужчину к неверности. Ведь мужчины любят глазами, и незначительные, сексуальные увлечения на стороне, они не считают изменой. Просто, исторически сложилось так, что секс на стороне, это как-бы закодировано в его генетическом коде. Сорвавшийся с цепи кабель, будет три дня бегать по улицам в поисках приключений, а потом весь в «репьях», голодный – прибегает домой и с виноватой мордой, прячется в будку.

Когда женщина говорит вам о таком поведении, она еще в душе надеется что вы порядочный мужчина, она защищает себя и свою семью. Она не хочет сказать о том, что вы подлец и мерзавец. Она не говорит, что вы, возможно, изменили или предали ее. Она просто пытается защитить вас и себя оттого, что представляется ей потенциально опасным или проблематичным.

**Что женщины хотят, чтобы мужчины поняли**

- ☉ Мужчины часто недооценивают защитные реакции женщин.
- ☉ Они чувствуют себя оскорбленными и часто обвиненными.
- ☉ Это не позволяет им трезво взглянуть на ситуацию. Мужчины злятся, что женщины пытаются ограничить их свободу:
  - 1). Прекрати диктовать мне, с кем мне можно встречаться!

2). Если я хочу общаться с женщиной, ты мне не сможешь помешать. Женщинам часто приходится слышать подобные замечания, когда они пытаются защитить личные отношения, указывая на потенциальную опасность, исходящую от другой женщины. Мужчины ошибочно принимают наши защитные реакции за попытку контролировать их, лишит их свободы.

**Помните:** Мужчины и женщины ревнивы, они собственники по натуре. Женщины инстинктивно защищают то, что им дорого. Их аргументы: вы, парни, нам очень дороги. Вы – наше сокровище, наши отношения с вами бесценны. Мы не хотим, чтобы что-то нарушило гармонию, разрушило то, что между нами существует. Мы всегда на чеку – не потому, что не доверяем вам, а потому, что мы любим вас и не хотим вас потерять.

Украинская действительность, обычно мужчины, чтобы насолить своим недругам: «Желаю тебе всю жизнь прожить на свою «дохлую» зарплату и при этом постоянно «трахать» нелюбимую женщину». Перейдем к пятому заблуждению.

## 5). Женщины чересчур эмоциональны.



### Аргументы мужчин:

1). Женщины слишком чувствительны – стоит им что-то сказать, и они сразу бросаются в слезы.

2). Чувства придумали женщины. Вместо того чтобы думать, они просто реагируют.

3). Жизнь с женщиной – это целая эмоциональная мелодрама.

Подобные заблуждения относительно женщин, свойственные мужчинам, беспокоят нас больше всего, потому что они негативно характеризуют одно из самых замечательных качеств, которыми обладают женщины, – способность глубоко чувствовать и выражать эти чувства. Мужчины считают женскую эмоциональность – наказанием, а не даром. Это убеждение основывается на том, что в нашем обществе демонстрация эмоций является не желательным. Разумеется, мужчин учат еще с детства. Мальчиков учат, что нужно скрывать слезы, а не плакать, нужно быть жестким, нельзя бояться, нужно быть независимым, не раскрывать своих потребностей и т.д.

Мы считаем, что мужчин – перегрузили, они всю жизнь, пытаются справиться от тех социальных условий, которые лишают их способности уважать чувства и демонстрировать эмоции. Но самым неприятным последствием такого образа мышления является то, что мужчины часто проецируют собственные стандарты поведения на своих женщинах. Слова: « Не плачь дура. Не бери близко к сердцу. Не переживай, еще только час ночи, скоро дочка заявится. Отец взялся за ремень, жена в слезы, не бей ребенка, она больше не будет! И так далее, и тому подобное.

Каков же результат? Женщина полчаса назад плакалась мужу, что уже темно, а дочка еще нет. При появлении загулявшей дочки, мужчина взялся воспитывать ремнем, про этом женщина истерически рыдает опять, но уже требует не наказывать «ребенка». В таких ситуациях, мужчины часто ошибочно принимают естественную женскую чувствительность за слабость, способность к глубоким чувствам, за мелодраматичность, а готовность демонстрировать эмоции за признак психической нестабильности. Чересчур эмоциональные женщины – лишний раздражитель для мужчины. Он не может понять, женщина просто осознает собственные чувства и свою – вину. В то же самое время, мы хотим сказать, что есть женщины, как и мужчины, которые действительно эмоционально не стабильны, и не умеют контролировать себя. Но мы с вами говорим об обычных женщинах, которые чувствуют глубоко и всегда готовы выразить

свои чувства. Мужчины ошибочно считают женщин чрезмерно эмоциональными просто потому, что женщины умеют осознавать свои чувства.

Что же имеют в виду мужчины, называя женщин «чрезмерно эмоциональными»? Они говорят о «чрезмерной эмоциональности» относительно того, какими, по их мнению, они должны быть. В мужчинах словно существует невидимый барометр, измеряющий интенсивность чувств. И точка, соответствующая норме, у них находится очень и очень низко. Они не любят плакать, могут грустить – но не слишком, а уж выпустить чувства из-под контроля для мужчин вообще неприемлемо. Гнев для мужчины, это обычное явление, потому что это чисто мужская эмоция, но «слабые» эмоции – не для мужчин. Потребность и одиночество – признак уязвимости, их нужно держать под контролем. Разумеется, мы несколько обобщаем, но вы должны понять главное: **мужчины оценивают женскую эмоциональность по собственным стандартам, по своей психологии, принимая во внимание то, что допустимо и что недопустимо для мужчины. Вот почему женщины кажутся им слишком эмоциональными!**

Есть еще одна причина, по которой мужчины принимают эмоциональность женщин за признак слабости и нестабильности. Женщины не делят эмоции, как это делают мужчины, поэтому им кажется, что женщины не способны контролировать свои чувства. Все сознание женщины посвящено любви. Что бы они ни делали, прежде всего, они остаются женами, подругами, любовницами. Мужчины же могут в любой момент, если возникли какие-то проблемы, переключить свои эмоции, поменять работу – и стать бухгалтерами, дантистами или программистами. Мужчины умеют делить эмоции, им проще заблокировать чувства. Женщины же не могут скрывать свои эмоции и вести себя так, словно ничего не случилось.

Женщины очень тонко чувствуют людей и окружающий мир. Они более чувствительны, чем мужчины, как в эмоциональном так и психическом плане. Но женская чувствительность не имеет ничего общего со слабостью. Это дар, а не наказание.

Ради истины, мы должны сказать, что большое количество женщин, не слишком эмоциональны, и имеют средний тип темперамента. Мужчины точно такие же, только они умеют это скрывать. Истина заключается в том, что в женщинах, мужчинам нравится именно их чувствительность и способность к глубоким чувствам. Именно это заставляет любить женщин и доставлять мужчинам столько радости!

Давайте коротко рассмотрим поведение женщин во время проведения любовных игр. Большинство женщин со слабым темпераментом, составляющие, как известно, большинство, во время предварительной любовной игры ведут себя пассивно, молчаливо и проявляют скованность при обычном соприкосновении мужского и женского тел. Однако, все эти женщины положительно относятся к любовной игре, охотно принимая мужскую ласку. Только одни наслаждаются ею в тайне, молчаливо переживая ее в себе, другие, не задумываясь, проявляют свои эмоции и желания.

Некоторые женщины со средним темпераментом могут быть пассивными во время игры, зато они проявляют необыкновенную страсть во время акта. Такие женщины более подвижны и более возбудимы. Они могут достигать высшей степени возбуждения во время игры и готовы к половому акту почти в любое время. Такие женщины могут сопротивляться близости, но затем покоряются. Они инстинктивно сопротивляются до тех пор, пока мужчина не овладеет ею.



Примеры поведения женщин с сильным темпераментом, мы будем проводить в книге, чуть позднее. Сейчас только скажем, что такой тип женщин, не требует дополнительного возбуждения, например, половых органов. Они испытывают непреодолимое желание ласкать мужчин, 24 часа в сутки, и сами получают от этого – «кайф».

Во время прелюдий, одни женщины всячески выражают свою привязанность к мужчине, другие наоборот желают сами чувствовать восхищение и любовь мужчины. Некоторые женщины, даже хорошо воспитанные, во время прелюдии говорят невероятные непристойности, возбуждая себя еще больше, другие несут всякую чепуху, говорят бессвязно, лепечут по-детски. Очень часты случаи несовместимости у супругов, которые возникают именно из-за оплошности мужчин, не умеющих управлять и сдерживать оргазм. У женщин с низкой чувствительностью, сначала возникает периодически чувство неудовлетворенности и не наступления оргазма, что в дальнейшем ведет к прекращению состояния оргазма.

К другому типу женщин относятся женщины со средней чувствительностью. У них эрогенной зоной является вся область наружных половых органов, не считая клитора. У них оргазм наступает вне зависимости от того происходит контакт или нет. Причем оргазм наступает довольно быстро с неистовыми телодвижениями и с возбуждением, распространяющимся по всей поверхности внешних половых органов. Эти движения еще более усиливаются при проникновении во влагалище и при надавливании пениса на клитор.

При этом мужчина может не контролировать наступления своего оргазма в течение длительного периода времени, а, вполне достаточно незначительной задержки для того, чтобы женщина достигала кульминации, и оргазм наступил у обоих партнеров одновременно. Даже если у мужчин оргазм наступает раньше, то, продолжая взаимные телодвижения непродолжительное время, мужчина может добиться оргазма у такой женщины.

Женщина такого типа темпераментна и обычно предпочитает определенный тип мужчин – устойчивых в своих привычках, сильных физически, со средним пенисом. Мужчина получает удовлетворение и удовлетворяет женщину обычным способом без возбуждения клитора. Такие женщины могут испытать оргазм и не один раз, но при умелом обращении.

Запомните, с мужчинами определенного типа многочисленные оргазмы невозможны, так как они больше всего думают о собственном наслаждении, а не об удовольствии женщины. Несмотря на все это, женщины сближаются с такими партнерами, им нравится широкая грудь, крепкие руки и т.д. Но в результате этих контактов, такие мужчины вызывают неприязнь к половому акту у многих женщин.

Следующий тип – женщины с высокой чувствительностью. Они имеют такую нервную систему, что гораздо быстрее и интенсивнее реагируют на сексуальное возбуждение, чем большинство женщин, у которых возбудимые нервные центры находятся в клиторной зоне. У последних очень чувствительны и малые губы, и вход во влагалище, и шейка и свод матки; любой контакт с перечисленными органами рукой или пенисом приводит ее в состояние сильного возбуждения и оргазма даже без всякого касания или трения клиторной зоны. Казалось бы, что таких женщин легко удовлетворить, однако тут имеются свои проблемы. Сам ее оргазм длителен и может требовать много времени для того, чтобы она была полностью удовлетворена. Если у мужа нет сдержанности и самообладания, то он будет страдать. Значит, вне зависимости от темперамента у супругов может быть несовместимость полов.

Украинская действительность такова, что нет тяжелее работы:

- Ⓢ чем неверующему – молится Богу,
  - Ⓢ нищему – отдавать долги,
  - Ⓢ импотенту – заниматься любовью.
- Перейдем к шестому заблуждению.



## **6). О женщинах, которые выглядят сильными и умными, заботиться необязательно.**

- 1). Сильные и удачливые женщины не нуждаются в мужчинах, они предпочитают одиночество.
- 2). Она такая сильная, что может справиться со всем, с чем угодно.
- 3). Независимым женщинам не нужны мужчины». Работая над этой главой, мы для примера взяли нашу знакомую Екатерину Ивановну С., у нее есть наглядные слова, которые отлично иллюстрируют мужское заблуждение. Вот слова этой умной и сильной женщины: «Мой партнер не понимает, что, несмотря на то, что я очень независима и сильна, мне нужна его нежность и забота. Порой мне приходится справляться с серьезными трудностями, но это не означает, что мне не нужны: симпатия, сочувствие и любовь. Когда мой муж говорит, ты такая сильная! Я знаю, ты со всем справишься! Я чувствую, что мои потребности его не интересуют. Да я сильная, но мне так хочется, чтобы обо мне заботились. То, что я умна и компетентна, еще не означает, что мне не хочется, чтобы обо мне заботились. Когда мужчина относится ко мне, как к ребенку, я чувствую, что он меня любит, что я для него – настоящая женщина.

Хотя я финансово независима и серьезно отношусь к своей карьере, это еще не означает, что я лишена нежности и что у меня нет личных потребностей. Это не так! Приходя домой к мужу, я не хочу быть сильной, агрессивной женщиной, какой я была с восьми до пяти. Я хочу снять маску, стать любимой и лелеемой».

Проанализировав ее слова, мы обнаружили, что большинство мужчин ошибочно считают, что в мире есть два типа женщин:

**уязвимые и зависимые, которых надо защищать и о которых нужно заботиться;**

**и сильные и независимые, способные со всем справиться самостоятельно, о которых заботиться необязательно.**

Когда у мужчины появляется партнерша, занимающая, к примеру, высокую должность, или очень динамичная и организованная, он ошибочно принимает ее компетентность и уверенность за признак того, что она не хочет, чтобы о ней заботились, что она относится «не к тому типу женщин», о которых нужно беспокоиться.

Поймите мужики, свое самое большое заблуждение: «Вы думаете, о женщинах, которые выглядят сильными и умными, заботиться необязательно». Чужь – собачья.

**Помните** всегда: то, что женщина сильна и уверена в себе, не означает, что ей не нужно, чтобы ее любили и о ней заботились. Ошибка, совершаемая мужчинами, заключается в том, что они принимают силу и компетентность за самодостаточность. Одно то, что женщина уверена в себе и занимает высокое положение, еще не означает, что у нее нет потребностей. В первую очередь, она женщина, это значит, что ей нужен человек, рядом с которым она может почувствовать себя слабой. И это означает, что порой даже самая сильная женщина, чувствует себя усталой, испуганной, подавленной. Да, женщины способны со многим справиться. Мужчины восхищаются этой способностью и приходят к выводу, что женщинам не нужна их помощь. Но она – нужна! Еще нужно пом-

нить, что даже слабый и немощный мужик, своей внутренней силой, является генератором зарядки положительной энергии в вашей семье.

### **Что женщины хотят, чтобы мужчины поняли.**

То, что если женщина показывает свою компетентность и демонстрирует, что не нуждается в вашей помощи, это еще не означает, что ваша помощь ей вообще не нужна.

Наша знакомая Людмила Борисовна Г. рассказала нам историю, которая прекрасно иллюстрирует то, о чем мы с вами говорим. Они с приятелем недавно начали жить вместе. Их квартира располагалась на третьем этаже, и каждый раз, возвращаясь с покупками, ей приходилось тащить тяжелые сумки по лестнице. Наша знакомая – спортсменка, так что ей было нетрудно несколько раз подняться и спуститься, но нельзя сказать, чтобы ей это очень нравилось.

Как-то раз, купив особенно много продуктов, она поднялась в квартиру с тяжелыми сумками и увидела, что ее приятель лежит на диване и смотрит телевизор.

– Привет, дорогой, – сказала она, переведя дух. – Не мог бы ты помочь мне принести остальные сумки?

Ее приятель улыбнулся и ответил:

Я же знаю, какая ты сильная. Я видел, как легко ты таскаешь эти сумки. Ты просто ленишься, дорогая.

Я говорю серьезно. Не мог бы ты помочь мне принести остальные сумки – в машине еще полным-полно пакетов.

Что с тобой случилось? – удивился он, не отрываясь от телевизора – Ты же всегда носила все сумки сама. Что ты от меня хочешь?

Людмила Борисовна была в ярости оттого, что ее приятель решил, что она обязана сама носить все сумки только потому, что она может это сделать. А следовательно, он не обязан ей помогать. Все это произошло не потому, что он эгоистичен и бесчувствен. Просто он находился во власти заблуждения того, что она сильная женщина. Помните и не позволяйте сильным, уверенным женщинам дурачить вас, уважаемые мужчины. Женщины по-прежнему, всегда остаются женщинами, даже если их поставить на постамент. Неважно, насколько независимыми и сильными они кажутся, им все равно нужно, чтобы мужчины любили и заботились о них. Женщины «тают», когда чувствуют, что мужики готовы по-заботиться о них, верить в женщин, готовы подставить им свое плечо, не думая о том, насколько сильны их собственные плечи. Только для мужчин откроем один секрет. Знаете, какие женщины сильнее всего хотят, чтобы о них заботились? Те, кто способен сам позаботиться о себе...

Украинская действительность: «Сильные люди делают добро, а слабые делают зло».

Перейдем к седьмому заблуждению.



## **7). Женщины хотят лишить мужчин свободы**

### **Аргументы мужчин:**

1). Женившись, надеваешь себе на ноги семейные кандалы!  
2). Все женщины хотят диктовать мужчинам, что те должны делать, пока они полностью им не подчинятся.


3). После помолвки можешь забыть о свободе, все в прошлом!

Это самое ужасное заблуждение относительно женщин, свойственное мужчинам. Об этом мужчины говорят между собой, поэтому они так неохотно вступают в брак, поэтому они не хотят идти навстречу желаниям своих партнеров. Мысли: женщины только о том и мечтают, чтобы поработить несчастных мужчин. Постепенно, шаг за шагом, женщины лишают мужчин свободы и держат их под каблуком. Естественно, что такой судьбы любой мужчина будет

избегать всеми возможными способами. Как? Да очень просто. **Не выполняя женских просьб и желаний.**

Прислушайтесь к фразам, которые мужчины вставляют в разговор, обсуждая свои отношения с женщинами:

 Она обвела тебя вокруг пальца, парень!

 Ну, брат, ты и влип!

 Эта женщина будет вить из тебя веревки!


 Он не пойдет с друзьями, пока жена ему не разрешит.

И все эти замечания говорят мужчинам только одно: если ты не поостережешься, женщина лишит тебя свободы, ты станешь слабым и беспомощным.


Почему же мужчины считают, что женщины хотят лишить их свободы?


 Женщины хотят, чтобы мужчины проводили с ними время.


 Женщины хотят, чтобы мужчины говорили о своих чувствах.

 Женщины хотят знать, что нужны мужчинам.

 Женщины хотят, чтобы мужчины рассказывали им о своих планах.

 Женщины хотят, чтобы мужчины демонстрировали свою любовь.

 Женщины хотят принимать участие в важных решениях.

 Женщины хотят, чтобы им оказывали поддержку и помощь.

 Женщины хотят, чтобы они были по-настоящему близки своим мужчинам.

Вот только малая толика того, что хотят женщины. И что же странного в этих желаниях, скажите вы? Неужели эти желания говорят о том, что женщины хотят манипулировать любимым мужчиной? Неужели они лишают мужчину мужественности? Неужели они превращают его в раба? НЕТ! Это всего лишь способы, которыми женщины хотят построить с мужчинами по настоящему близкие и гармоничные отношения. Это женское желание. И мы просим мужчин высказаться по этому поводу.

Помните то, что здесь заключена основная трудность понимания: **мужчины часто ошибочно принимают естественное и разумное желание женщины принимать участие в близких отношениях, за попытку лишить мужчин – свободы.** Мужчинам кажется, что, советуясь с партнершей по любому поводу и выполняя ее простейшие просьбы, они теряют свою независимость. Страх потерять свою свободу заставляет мужчин негативно реагировать на элементарные вещи, например, позвонить после приезда, поговорить на интересующую тему или обсудить с ней планы на ближайший месяц.


**Что женщины хотят, чтобы мужчины поняли**

1). Когда мужчина изо всех сил старается доказать, что он свободен, любое взаимодействие с его партнершей превращается для нее в борьбу двух самолюбий, в которой мужчина должен одержать верх.

2). Мужчина, пребывающий в плену этого заблуждения, даже самый обыкновенный разговор превращает в сражение за свою свободу. Он защищает свои интересы и совершенно не способен общаться с любимой женщиной.

Когда жена задает ему вопросы:

 Он думает, что, ответив, лишится свободы.









 Когда она предлагает ему выход из сложившейся ситуации, он понимает, что потеряет свободу, если согласится с ее предложением.

 Когда она пытается строить планы, он чувствует, что, согласившись, потеряет свободу.

Специально для женщин, читающих эту книгу, остановимся и ответим на вопрос, который возможно крутится у них на языке:

- Ⓢ О какой же «свободе» постоянно твердят мужчины?
- Ⓢ Что они имеют в виду, говоря о том, «что им нужна свобода»?
- Ⓢ Нужна свобода от чего?

Парни, анализируя ваши слова, женщины пришли к выводу о том, что, когда вы говорите о своем желании сохранить свободу, вы подразумевали следующее:

-  Свобода – это не отвечать партнерше.
-  Свобода – это не объяснять свое поведение.
-  Свобода – это не делать того, чего женщина не хочет.
-  Свобода – это не разговаривать с партнершей, когда вы не в настроении.
-  Свобода – это не строить планов и не принимать на себя обязательств.
-  Свобода – это не чувствовать себя обязанным заботиться о потребностях своей подруги, если вам этого не хочется.
-  Свобода – это не принимать во внимание желания партнерши.
-  Свобода – это не объяснять, зачем мужчинам нужна такая свобода.

Мужчины должны признать сами, что, прочитав этот список, женщина скажет: «Вам действительно нужна такая свобода? Что ж, тогда оставайтесь в одиночестве! Вы можете получить все это, оставшись совершенно одни». Не находясь с кем-либо в близких отношениях, вы не обязаны отвечать на вопросы, делать то, чего вам не хочется, строить планы, учитывать потребности другого человека. Но стоит вам влюбиться, и вы готовы лишиться некоторых из этих «свобод» ради счастья жизни с другим человеком. **Такую цену за счастье платят как мужчины, так и женщины.**

Именно это и удивляет в отношениях женщин и мужчин. Вы хотите быть с любимым, вы хотите, чтобы любили вас, но при этом вы не хотите лишать себя свободы. Что мы можем сказать? Та свобода, которую некоторые мужчины так боятся потерять, не что иное, как иллюзия, нечто совершенно второстепенное и неважное. Жить в обществе и быть свободным от его основных законов, это не возможно.

Живя в этом мире, лишь очень немногие обладают свободой не взаимодействовать с окружающими. Пример для мужчины, ведя машину по дороге, вы не можете делать, что хочу! Вас «дорожные правила» лишили свободы, потому что в противном случае вас арестуют за нарушение этих правил. Отправляясь на работу, вы тоже лишаетесь свободы, потому что вам придется выполнять то, что вам прикажут, одеваться соответственно, провести в офисе определенное время, взаимодействовать с клиентами, коллегами и начальством..

Включая телевизор, вы тоже лишаетесь свободы, потому что ваши чувства воспринимают образы, созданные другими людьми. Даже переключая каналы, вы мимоходом видите то, чего видеть не хотите, и слышите то, чего предпочли бы не слышать. Ваш мозг реагирует на все изменения, без вашего участия. Мы рекомендуем вам, ознакомится с отдельными моментами наших книг: «Наука совершенствования» 2008 год, и «Непосредственное познание» 2009 год, где вы найдете ответы на многие интересующие вас вопросы.

**Вступая в близкие отношения с другим человеком, вы сознательно идете на ограничение вашей личной свободы.**

С этого момента другой человек начинает реагировать относительно на ваши слова и поступки, ожидать от вас чего-либо, требовать и просить, строить на вас свои планы, влиять на вас своим настроением, энергией, личностью и желаниями. В этом и заключаются отношения – вы позволяете другому человеку оказывать на вас влияние. Вот здесь необходимо знать межличностные секреты воздействия на другого человека.

**Помните:** «Подлинная свобода в отношениях заключается не в том, чтобы делать или не делать то, чего хочет другой человек. Свобода – это возможность любить, не испытывая страха, принимать, не сопротивляясь, и отдавать, не расчитывая на возврат».


Что же происходит, когда мужчины поддаются заблуждению?


Женщины убеждены, что мужчины используют это заблуждение, чтобы не принимать на себя обязательств. Вот слова нашего друга Александра Ж.: «Конечно, мне хотелось бы иметь постоянную подругу, но я не тот человек, который готов поступиться своей свободой. Вы понимаете, о чем я?» Здесь обойдемся без комментариев, скажем, что Александр, еще не влюблен.

Несмотря на все то, о чем говорят многие мужчины, речь идет совсем не об утрате свободы, чего они так «условно боятся». Они просто не хотят принимать на себя обязательства. Их пугает перспектива любить другого человека, любовь – это ведь своего рода зависимость. Тем самым они становятся уязвимыми, им легко причинить боль, им можно отказать, они могут пережить боль утраты. Некоторые мужчины так боятся этой боли, что предпочитают не сближаться с женщинами и уж тем более не брать на себя никаких обязательств.

При этом, они не говорят своим подругам: «Послушай, я так боюсь обязательств, что не могу открыть тебе свое сердце», или «Моя бывшая подружка обманула меня, и я боюсь полюбить кого-нибудь снова». Такие признания кажутся им признаком слабости – а разве мужчина может позволить себе слабость? Вместо этого они используют заблуждение: «Мне бы хотелось быть с женщиной, если бы я сумел найти такую, которая не стала бы пытаться лишить меня свободы». Другими словами, они не вступают в серьезные отношения, потому что все женщины слишком влюбчивые, привязчивые, требовательны и властны.

Основная проблема мужчин, боящихся, что женщины лишат их свободы, заключается в том:

 Что они неадекватно реагируют на самые легкие попытки создать подлинную близость и тем самым отталкивают ту любовь, которая могла бы исцелить их раненое сердце.

 Женщины не пытаются лишить мужчин свободы, они пытаются дать парням самое дорогое, что у них есть: любовь, преданность и верность.



Украинская действительность:  
«Солнечный круг, небо вокруг – это рисунок мальчишки.

(Жирная дорисовка). Голая женщина, водка, мангал – это мальчишке, отец помогал».

### **Сильный ли у вас характер?**



1. Часто ли вы задумываетесь над тем, какое влияние оказывают ваши поступки на окружающих:

- а) очень редко;
- б) редко;
- в) достаточно часто;
- г) очень часто?

2. Случается ли вам говорить что-либо такое, во что вы сами не верите из-за упрямства, наперекор другим либо из «престижных» соображений:

- а) да;

б) нет?

3. Какие из перечисленных качеств вы более всего цените в людях:

- а) настойчивость;
- б) широту мышления;
- в) эффективность, умение показать себя?

4. Имеете ли вы склонность к педантизму:

- а) да;
- б) нет?

5. Быстро ли вы забываете о неприятностях, которые случаются с вами:

- а) да;
- б) нет?

6. Любите ли вы анализировать свои поступки:

- а) да;
- б) нет?

7. Находясь в кругу лиц хорошо вам известных:

а) стараетесь сохранить тон, принятый в этом кругу;

б) остаетесь самим собой?

**8.** Приступая к трудному заданию, стараетесь ли вы не думать об ожидающих вас трудностях:

а) да;

б) нет?

**9.** Какое из перечисленных определений больше всего, по вашему мнению, подходит к вам:

а) мечтатель;

б) «рубаха-парень»;

в) усерден в труде;

г) пунктуален, аккуратен;

д) «философ» в широком смысле этого слова;

е) суетный человек?

**10.** Если в пылу полемики ваш оппонент « сорвется » и допустит личный выпад против вас, как вы поступите:

а) ответите ему в том же тоне;

б) проигнорируете этот факт;

в) демонстративно обидитесь;

г) предложите сделать перерыв.

**11.** Если ваша работа забракowana, это вызовет у вас:

а) досаду;

б) стыд;

в) гнев.

**12.** Если вы попадете впросак, кого вините в первую очередь:

а) самого себя;

б) «фатальное» невезение;

в) прочие «объективные» обстоятельства?

**13.** Не кажется ли вам, что окружающие вас люди – будь то руководители, коллеги или подчиненные – недооценивают ваши способности и знания?

а) да;

б) нет?

**14.** Если ваши друзья или коллеги начинают над вами подтрунивать, то вы:

а) злитесь на них;

б) стараетесь ретироваться;

в) не раздражаясь, начинаете подыгрывать им;

г) отвечаете смехом и, как говорится, «ноль внимания »;

д) делаете безразличный вид и даже улыбаетесь, но в душе негодуете?

**15.** Закончив спор, продолжаете ли вести его мысленно, приводя все новые аргументы в защиту своей точки зрения:

а) да; б) нет?



Таблица оценки ответов															
вопрос/ ответ	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
а	0	0	2	2	0	2	2	0	0	0	2	2	0	0	0
б	1	2	1	0	2	0	0	2	1	2	1	0	2	1	2
в	2	–	0						3	1	0	0	–	2	2
г	3	–	–	–	–	–	–	–	2	3	–	–	–	0	–
д	–	–	–	–	–	–	–	–	2	–	–	–	–	0	–
е	–	–	–	–	–	–	–	–	0	–	–	–	–	–	–

### Подсчитайте общую сумму набранных баллов.

**Ниже 14 баллов.** Увы, вы человек слабохарактерный, неуравновешенный и, пожалуй, беззаботный. В случающихся с вами неприятностях готовы винить кого угодно, только не себя. И в дружбе, и в работе на вас трудно положиться.

**14–23 балла.** У вас достаточно твердый характер. Вы обладаете реалистическими взглядами на жизнь, но не все ваши поступки равноценны. Бывают у вас и срывы, и заблуждения. Вы добросовестны и вполне терпимы в коллективе. И все же вам есть над чем задуматься, чтобы избавиться от некоторых недостатков, ведь вам это под силу.

**24–36 баллов.** Вы принадлежите к числу людей настойчивых и обладаете достаточным чувством ответственности. Цените свои суждения, но и считаетесь с мнениями других. Правильно ориентируетесь в возникающих ситуациях и в большинстве случаев умеете выбирать правильное решение. Избегайте самолюбования и всегда помните: сильный – это не значит жесткий.

**Свыше 36 баллов.** Может быть, такая сумма очков, это результат не совсем объективной оценки своих поступков и поведения? Просто не верится, что есть люди с таким идеальным характером. А если есть, то им просто нечего порекомендовать.



## Как выйти замуж

Давайте мы вместе рассмотрим, как мужчина влюбляется в женщину. Стадии этого процесса можно анализировать, изучать и делить на категории. Наши авторы в своей книге, одни вопросы будут детально рассматривать, на другие – дадим ссылку источников других авторов, а в третьих моментах мы попросим вашего разрешения и разберем конкретные случаи с конкретными людьми. Все женщины похожи друг на друга и в тоже время, совсем нет похожих – одна на другую. Если женщины ищут мужа, то они – соперницы. Каждая из них должна знать, как разбудить и взлелеять любовь мужчины.

Любовь – нечто гораздо большее, чем просто увлечение. Любить, это равносильно построению большого здания, а не получения бесконечного потока приятных ощущений. Вы можете удивиться, но рождение любви очень

похоже на то, как люди закладывают фундамент, приходят к религиозной вере или становятся патриотами своей страны. Мы попытаемся исследовать все стороны этого не простого процесса.

Заглавие, «как выйти замуж» – посвящается женщинам. Вы научитесь стратегии, основанной на принципах психологии, права и многих других наук. Вы узнаете, как предсказывать и формировать поведение человека, влиять на него и управлять им. Наша книга содержит основы науки о поведении человека, межличностных секретов и практических советов, которые помогут вам привести вашего избранника к браку. Используя эти принципы, вы достигнете большого успеха у мужчин и сможете выйти замуж за того из них, которого *выберете сами*. Используйте наши приемы, чтобы облегчить естественное рождение любви, чтобы мужчина влюбился и женился на вас. Если вы беспокоитесь, что эта методика носит медицинский характер и не сделает ваш поиск приятным занятием, то будьте уверены: все как раз наоборот. Вы испытаете эмоциональный взлет от успехов, которых добьетесь и ровно через 9-12 месяцев, у вас будет хороший избранник, а через точно такое же время, вы выйдете – замуж.

Вам кажется, мужчины достаются легкомысленным женщинам, а те женщины, чья любовь верна и самоотверженна, остаются в проигрыше. Если вы так смотрите на любовь, то ваш взгляд точен. Объясним почему? Ветреные женщины имеют успех у мужчин потому, что заставляют считать себя женщинами высшего класса, обладать которыми для мужчины большая удача. А вы научитесь делать так, чтобы мужчина, которого вы любите, полагал это честью для себя, быть вашим мужем. Давайте вместе попробуем оценить нашего украинского среднестатистического мужчину.

Одна из основных причин неудачных браков состоит в том, что люди недостаточно знают тех, с кем вступают в брак. Мы встречаем незнакомцев, которые чудесны, но вы часто выходите замуж за незнакомцев, что приводит вас к несчастью. Наша методика поможет вам узнать человека таким, каков он есть на самом деле. Лучше вовремя прекратить встречаться, с «.....» чем заключить с ним неудачный брак и потом страдать.

**Помните всегда.** Самый лучший сюрприз в семейной жизни – это отсутствие всяких сюрпризов.

Когда мужчина думает жениться на той или иной женщине, он оценивает ее как будущую жену. Не стыдитесь и вы оценивать мужчин, с которыми знакомитесь, как будущих своих мужей.

Вас может тревожить, что оценка окажется слишком трезвой и рассудительной, но она слишком часто бывает бессознательной, иррациональной, случайной и неполной. Отшлифуйте свою способность оценивать мужчин и используйте ее, выбирая того из них, за которого хотели бы выйти замуж.

Не открывайте своих чувств незнакомому человеку. Например, вы непременно наведете справки, прежде чем доверить свои 10 тысяч гривен человеку, которого совсем не знаете. А разве ваши чувства не стоят, по крайней мере столько же? Если да, то проверьте его, прежде чем доверять ему себя и своих будущих детей.

Не растрчивайте свои чувства на человека до тех пор, пока не удостоверитесь, что он вас стоит. Никогда не связывайте себя с женщиной из жалости к нему или мысли о том, что сможете переделать его. На жалости далеко не уедешь, а вот о переделке мужчины – это очень серьезный вопрос, и не каждой женщине – это дано. Не смотрите на другой пол с позиций теоретика. Если вы хотите найти своего избранника и выйти замуж, придется стать более общительной.

Однако, одна ваша значимость не самоочевидна. Не ждите, что весь мир, особенно мужчины в нем, сумеют оценить вас по достоинству без малейших усилий с вашей стороны. Если брак женщине не нужен для самоутверждения, и создания семьи, тогда зачем выходить замуж вообще? Затем, скажете вы, что брак может доставлять удовольствие, сделать жизнь женщины – богаче. А может быть, вы женщина, у которой есть все, что ей нужно, кроме «своего» мужа. Тогда у вас есть дополнительные проблемы, но не с мужчинами, а с вами.



### Начинать надо с себя

Вы хотите быть хозяйкой своей жизни, полностью реализовать себя? Что ж, одна из возможностей – счастливый брак с вашим избранником.

Ум – лучшее ваше достояние, ведь его можно совершенствовать, употреблять. Все остальное, в конце концов слабеет, покрывается морщинами, седеет.

Ваши ключевые приемы – умственные, а не физические. Не принимайте решения о браке только одной частью тела, находится, она под юбкой или ниже ребер. Думайте головой.

В качестве исходного пункта признайте, что вы чего-то стоите. Вам никто не нужен, ни мужчина, ни общество, чтобы утвердить свою значимость. Никому не позволяйте сказать вам противоположное, и не высказывайте обидных слов в адрес мужчин. Если что-то не получается у вас, то очень много женщин, которые счастливы в браке.



### Что вы предлагаете мужчине

Спросите женщину, чего она хочет от мужчины. Вероятно, многие ответят конкретно. Возможно, женщина захочет, чтобы мужчина был высоким, красивым, энергичным, интеллигентным, богатым, умным, уважаемым, талантливым, образованным, с интересным прошлым. Спросите ту же женщину, что она может предложить ему взамен, и обычно она ответит: «себя»! И все, спросят авторы? Так много хотите от мужчины, и так мало даете взамен.

«Себя» – это жалкий, неопределенный ответ. Женщина должна оценивать себя на фоне своих соперниц. Реально провести сравнения с такими же женщинами. *Чтобы иметь* успех у мужчины, ей надо знать, что она может ему предложить, и *уметь* сказать об этом и предложить ему. Не фыркать и брызгать слюной: «Подумаешь, все мужики сво.... ничем им не угодишь», или «Где вы видели мужиков? Да вокруг одни импотенты и алкаши!» В Украине населения больше 46 млн., из них, огромная масса – это мужская половина. Если женщина позволяет оскорблять такое количество мужчин, то здесь должно быть несколько причин:

А). Она сама не котируется у мужчин по множеству причин;

Б). Она потерпела фиаско, и теперь злая на всех мужчин планеты;

В). Она носится с собой, как с «писанной торбой», одни пустые слова в адрес других личностей. Надувается как мыльный пузырь, а дела нет.

Г). Она создает вокруг себя негативное пространство, посылает негативную энергию в виде оскорбительных и язвительных слов, а отсутствие положительных эмоций отталкивает мужчин.

Если женщина говорит: «... почему я должна бегать, я просто хочу *быть* собой! Он (мужчина) должен меня найти и обеспечить всем необходимым». Прикиньте, что происходит, когда вы например, заходите в ресторан и заказываете чашку кофе. Вы там не ждете, что ее принесут бесплатно, только потому что «эта чашка кофе для меня». Вы знаете, что никакое ваше «Я» в ресторане не даст вам бесплатно чашку кофе. Просто быть собой и ничего больше не делать

– это не принесет вам в жизни ничего, тем более такого мужа, о котором вы мечтаете. Нужно научиться работать над собой, сделать себя лучше других женщин и брать инициативу по поиску мужа в свои руки.



### **Возьмите инициативу на себя**

Мужчина, которого вы добиваетесь, станет вашим только в том случае, если вы захватите инициативу. Если вы сами не способны попасть пальцем в небо, не ждите, что мужчина вашей мечты появится на пороге без всякого усилия с вашей стороны. Представьте себе на мгновение, что вы хотите стать золотоискателем. Где-то в глубине души вы думаете о том, что вам понадобится для того, чтобы выполнить свою задачу. Вы позаботитесь о снаряжении и, конечно, выберете место, где есть возможность найти золото. Пусть вы совсем не знаете правил разведки но вы, конечно, не рассчитываете найти самородки в собственном палисаднике, даже не представляете себе, что кто-то чудом позвонит в дверь и скажет: «Я знаю, что вы ищете золото. Вот, я принес его – возьмите».

К сожалению, поиск мужчины не так уж отличается от поиска золота, однако, возможно, вы убеждены, что настанет волшебный миг, когда вы совершенно случайно встретите идеального принца и выйдете за него замуж. Быть может, вы думаете: все, что от вас требуется – это терпение, можно сидеть сложа руки и ждать! С такой философией ваш удел лишь наступившая менопауза и домашний кот для компании. Проснитесь! Сколько лет вам уже стукнуло? Ни один мужчина не постучит в вашу дверь и не спросит: «Здесь живет хорошенькая девушка? Мне бы хотелось жениться на ней».

Наша стратегия должна быть горячей и расчетливой, а не холодной и расчетливой. Любовь слишком важна, чтобы предоставить ее случаю. Не ждите волшебства, никто из женщин не снимет с себя нижнее белье и не отдаст вам со словами: «Носи дорогая, ты в нем нуждаешься больше». Женщины эгоистичны и ревнивы, если вопрос касается любви, семьи или просто толкового мужа. Вы уже слишком взрослая, чтобы верить сказкам о Золушке или Спящей Красавице. Если вы хотите чего-то от жизни, знайте, что для этого нужно потрудиться, а не ждать Деда Мороза с кривыми ногами. Это относится и к поиску мужа.

Забудьте старый миф, что вы не можете найти любовь, своего мужчину. Когда ищите его в своем окружении, то попадаете «всякий непотреб». Это неправда по двум причинам:

**А).** Вы не ищите, а создаете видимость поиска, вы ждете, что вас найдет какой-то мужчина, но на плохого, вы не согласны;

**Б).** Ключ к поиску, это надо знать: «...где, кого и как искать».

Многие женщины поверили в тот миф, что после того, как принарядились на вечеринку и никого не встретили, а затем на второй день познакомились на остановке с мужчиной, одетые всего лишь в джинсы и футболку. Это не означает, что не надо искать любовь. Просто все дело в том, что вы должны научиться искать ее по-другому. Вы можете и должны искать свою любовь, и вы найдете ее. Только не сидите и не ждите как старая карга у разбитого корыта. Почему не сделать вашу жизнь настолько приятной, насколько это возможно? Вашей целью может стать путь от страданий и одиночества – к удовольствию. Количество удовольствия, которое вы будите получать, будет оценкой вашего успеха. Вы привлечете многих мужчин, используя стратегию замужества. Но продолжайте ее использовать только с тем мужчиной, который вам понравился. Стратегия не должна превратить вас в «роковую женщину», ее цель – свести к минимуму риск быть обманутой. Эти методы очень сильны. Убедитесь, для чего и какой мужчина нужен вам, прежде чем вести его к женитьбе. Применив

все стратегические приемы с мужчиной, который вам ни к чему, вы можете обнаружить, что сами загнали себя в угол! Что сделали непоправимую ошибку, что ваша душа не лежит к этому мужчине. Что нет худшего испытания для женщины, когда лежишь под одним мужиком, закрыла глаза и думаешь о другом.

Стратегические методы замужества предназначены для женщин всех возрастов, (от 18 и старше), которые могут их использовать последовательно. Вам не нужно быть совершенной в физическом плане, чтобы пользоваться этими приемами, но вам необходимо психологическое здоровье и положительные эмоции. Конечно, вы должны быть уверены, что ваш избранник тоже морально и психологически здоров.

Оцените, если они у вас вообще есть, свои методы и стратегия, которыми вы сейчас пользуетесь при общении с мужчинами. Затем изучите нашу методику и раскрывая свой потенциал, обнаружите, что ваше поведение меняется. Замечайте эти изменения, так как они важны для вашего дальнейшего совершенствования.

Чтобы эта книга принесла вам наибольшую пользу, читайте ее с открытым сердцем. Пусть наши идеи проникают в него беспрепятственно, по крайней мере до завершения вашего обучения. Если вам нужны доказательства, что этот материал достоверен и эффективен, не боритесь с нашими идеями, а проверяйте их на практике! Но непременно проводите проверку так, как пишут наши авторы. Обычно существует большая разница между тем, как мужчины поступают на самом деле и что они говорят о своих поступках, поэтому будьте осторожны, оценивая мужские высказывания. Руководствуйтесь их поступками, а не словами. Вам нужно понять, в какой момент вы достигаете успеха, особенно если поведение мужчины меняется. Вы должны знать, когда хвалить его, а когда критиковать. Вам необходимы смелость и настойчивость, чтобы вырасти как в собственных глазах, так и в его восприятии. Если вы перечитываете наш материал и осуществляете его на практике, то непременно будете пользоваться все большим успехом у мужчин. Достигнув с помощью наших советов некоторого успеха, перечитайте их еще раз. Вы можете обнаружить какую-то деталь, которую пропустили или не поняли раньше. Продолжайте использовать эти методы, достигая новых высот в отношениях с мужчинами. Аппетит приходит во время еды.

Выбор мужа требует немалых усилий. Чтобы удачно выйти замуж, нужно с толком использовать время и свои возможности. Так как вы не можете просеивать мужчин через гигантское сито, надо «просеять» их через свою жизнь, узнавая о них как можно больше. После этого можно выбрать лучшего.

Непрактично, невозможно и вредно для вашего здоровья и благополучия развлекать всех мужчин, с которыми вы знакомитесь, традиционными ритуалами еды, питья, секса и наслаждений. Вдобавок, при этом у вас меньше всего шансов найти своего избранника и выйти за него замуж.

Не избегайте процесса отбора и не бросайтесь в семейный брак «сломя голову». Безудержное стремление выйти замуж может привести к браку быстрее, но после того как восторг пройдет, вы поймете: немного потерпев, можно было лучше распорядиться своими шансами. Если вы относитесь к браку серьезно и будете последовательно использовать принципы, описанные в этой книге, то вам потребуется меньше двух лет, чтобы встретить своего избранника и выйти замуж.



### **Почему мужчины такие**

Чем больше вы знаете о мужчинах вообще, тем проще вам разобраться в конкретном мужчине. Чем больше вам будет известно об их мыслях и поведе-

нии, тем большего успеха вы добьетесь у мужчин, с которыми встречаетесь. Вот *три ключа* к мужскому поведению:

1. Средний мужчина в годы становления находится, главным образом, под влиянием женщин. Следовательно, его реакция на женщин предсказуема.

2. Сексуальные ценности и пристрастия мужчины формируются на основе его студенческого опыта, и такую же свою сексуальную склонность или неприятие чего-либо он пронесит через всю жизнь до самой смерти.

3. Мужское «Я» беспредельно, но хрупко, как яичная скорлупа. Старайтесь побольше узнать о мужском «Я». Это знание – лучшее подспорье на пути к успешному замужеству.

С самого начала мужчиной управляет и руководит женщина. С первых дней жизни маленький мальчик вынужден вести себя так, как нравится его маме, родственницам и воспитательницам. Каждая из этих дам, вкладывает в него свою долю представлений о приличном поведении, манерах и правильных мыслях. Его комфорт и выживание зависят полностью от этих женщин.

Обучение в школе проходит болезненно для мальчиков. Учителя женского пола «придавливают» их авторитетом, подчиняя себе и заставляя ощущать свою неполноценность. Одноклассницы, которые физически созревают раньше, также могут задавать самоллюбе: ведь они лучше и быстрее схватывают то, о чем говорится в классе. Если мальчик начинает бунтовать, директор поручает учителям – а это, как правило, женщины быть с ним поостроже, вызывают родителей, наказывают и т.д..

В школе девочки часто высмеивают мальчиком из-за того, что те отстают в физическом развитии. У девочек это получается легко и не без вредности, потому что в этом возрасте они не видят в мальчиках потенциальных и сексуальных партнеров. Даже взрослому мужчине трудно преодолеть столь сильную и длительную обработку.

Взаимоотношения полов начинают меняться в период созревания. Девочки ощущают сексуальное любопытство и желание. Они принимают соперничать друг с другом, чтобы добиться внимания и расположения наиболее популярных мальчиков. Если молодой человек, став взрослым, по-прежнему находится под влиянием женщин, то они отвергают его, так как он резко не соответствует их представлениям о мужчине. Его могут дразнить «маменькиным сыночком» и не считать его за мужчину. Первыми о своем равноправии в классе обычно заявляют мальчики постарше и физически сильнее. Предполагается, что мужчина, переживший годы принуждения, становится агрессором. Этот процесс развивает в нем эгоизм, но его «я» хрупко, потому что возникает оно лишь из себя самого.



### **Поведение среднего мужчины**

Как правило, воспитание формирует примерно одинаковый тип поведения у разных мужчин одного круга. Не всякая особенность свойственна каждому мужчине, но почти все они присущи большинству. Изучите эти основные черты (20) и посмотрите, в какой степени они относятся к мужчинам, которых вы знаете:

1. Он верит в свою необычность или уникальность.
2. Он женится на женщине, только если она признает, что он необычен или уникален.
3. Он хочет, чтобы его считали Казановой, и по природе склонен к полигамии, но можно приучить его быть с одной женщиной.
4. Он предпочитает хорошую семейную жизнь – холостячком, но сам процесс вступления в брак удовольствия ему не доставляет.

5. У него очень развито чувство собственности по отношению к подруге, и он готов затратить много сил, чтобы удержать ее.

6. Он приучен слушаться женщин, начиная с собственной матери.

7. Ему больше нравится, когда его хвалят, а не критикуют, но в принципе он готов и к тому, и к другому.

8. В душе он большой ребенок.

9. У него есть маска для общества, которая отличается от его естественного поведения.

10. Он стремится жить согласно нравам и обычаям своего круга.

11. Он поверит в существование сверхъестественных сил.

12. Он едва ли верит в астрологию или гадание.

13. Он испытывает во многих отношениях чувство неполноценности по сравнению с другими мужчинами и постоянно об этом думает.

14. Он обычно пытается представить себя лучше своих сослуживцев или начальников, даже если его положение или успехи ничуть не выше, а то и ниже.

15. Он работает, чтобы заработать себе на жизнь.

16. Он любит спорт, и ему нравится участвовать в соревнованиях или быть зрителем.

17. Он немного храбрее своей подруги и будет защищать ее от нападения.

18. Когда он болеет, то ищет заботы любящей женщины. В худшие минуты он становится беспомощен, как ребенок.

19. Ему нравится говорить о себе, любит когда его хвалят.

20. Рано или поздно ему захочется иметь детей.

Не верьте, что ваш мужчина так уж сильно отличается от других, пока у вас не будет ясных и убедительных доказательств в пользу этого. Ваш мужчина, по-видимому, так же похож на других и столь же отличается от них, насколько и вы похожи и в то же время отличаетесь от других женщин.

Зная эти основные черты мужского поведения, вы сможете лучше предвидеть его поступки. Если мужчина говорит нечто противоречащее этим признакам, например, что он никогда не женится, то, может быть, разумнее пропустить его слова мимо ушей. Если большинство перечисленных общих правил применимо к данному мужчине, то скорее всего, он готов к женитьбе.

Теперь о женщине, разве вы идете на встречу с мужчиной как придется? Нет. Вы принимаете душ, приводите в порядок прическу, пользуетесь косметикой и одеваетесь так, чтобы, на ваш взгляд, усилить свою привлекательность? В сущности, вы планируете свою внешность? Если это так, то вы уже используете ее: для воздействия на мужчину.



### **Для кого вы одеваетесь**

Ответьте на этот вопрос честно. Для кого вы одеваетесь? Если для других женщин, или своего удобства, то ваш стиль одежды не привлечет мужчин. Если вы одеваетесь ради того, чтобы поразить других женщин, то одежда работает против вас, она не союзница в поисках супруга.

Например, вы одеваетесь так, чтобы это понравилось другим женщинам, покупая дорогие фасоны известных модельеров, не мысленные окраски, различные вырезы и вставки. Некоторые же модельеры, хотя и не каждый, делают все возможное, чтобы исказить женскую фигуру, как будто они смотрят на нее как на что-то совершенно непривлекательное. Для модельера – важно продать свое изделие. Женщины в такой одежде часто кажутся мужчинам непривлекательными и недоступными на свиданиях. Если вы носите одежду от подобных мо-

дельеров, выбирайте ее самым тщательным образом. Не становитесь разукрашенной как индеец на тропе войны. Некоторые фасоны могут улучшить вашу внешность, но большинству женщин трудно понять, какие из этих фасонов производят благоприятное впечатление на мужчин. То, что нравится вам, и по вашему мнению – модно, совсем не нравится мужчинам. Пример, если мужчина по навешивает на свою одежду болты и гайки от машины, а на зад прицепит наклейку: «Наши танки грязи не боятся», что вы скажите по этому поводу?

Возможно еще девочкой, вас впервые привела в магазин мама и обслужила продавщица. Если это так, то, вероятно, вы не знаете, какая одежда нравится мужчинам.

Если вы одеваетесь для других женщин, то их, конечно, можно поразить изысканностью фасона и искусством модельера. Много потраченных денег на приобретение одного платья, это еще не показатель вашей исключивности, а совсем наоборот. Все эти выкрутасы не производят никакого впечатления на большинство мужчин.

Если вы одеваетесь для работы, то ваш деловой стиль, вероятно, имитирует мужской. Главное различие между вашими и мужскими костюмами в том, что они носят брюки, а вы, вероятно, юбки. Но в таком случае вам нужен отдельный *светский гардероб*.

Многие женщины одеваются как раз для мужчин, когда не обращают внимания на свою одежду. Если эти женщины не сосредоточены на своей одежде, они могут надеть, например, однотонную хлопчатобумажную тенниску и простую прямую юбку. Естественность и молодость сделают вас привлекательной. Напротив, другие женщины одевааясь для свидания, они выглядят как манекены, завернутые в кружево или в неестественные ночные рубашки. При этом заявляют, в каком веке ты живешь, это сейчас модно. Мужчина про себя отметил, это не мода, а глупость и жлобство.

Подбирайте свой гардероб тщательно, так как он может быть большим плюсом для привлечения мужчин. Вашей целью, если вы одеваетесь для мужчины, должен быть «зовущий» стиль. Это вовсе не значит, что надо надевать мокрую тенниску или прозрачную блузку, под нею не мыслимой окраски бюстгальтер, и обязательно, что бы выглядывали «бретельки и трусы». Сверхмода, или тупость??

Если вы хотите одеваться так, чтобы нравиться мужчинам, следуйте *двадцати простым правилам*, проверенным жизнью.

**1. Важна опрятность** Если вы выглядите чисто и свежо, а это вам дает недавно принятый душ, то на вас хоть мешок надень – все равно хороша собой.

**2. Одевайтесь по своей фигуре, найдите свой стиль**

Что вы думаете, когда видите мужчину, на котором коричневый в клетку костюм, красный галстук в горошек, белые носки и зеленые туфли? Вы смотрите на него как на попугая и отворачиваетесь. Но этот мужчина, возможно, потратил массу денег и усилий для знакомства с женщиной и оделся именно так, чтобы привлечь ее внимание.

Это может удивить вас, но многие женщины совершают подобные ошибки в своем туалете. Женщины тоже бывают похожи на попугаев. Чтобы этого избежать, носите одежду по фигуре. Талия должна быть на талии, не носите пояс под грудью (стиль ампир) или на бедрах (в стиле 20-х годов). Избегайте огромных пышных рукавов, которые делают плечи громадными, а зад узким. Избегайте рюшей, складок или сборок, которые искажают шею, грудь, руки, ноги, бедра. Не спускайте свои брюки на бедра так, что уже выглядывают ваши волосы с ..... Не идите тупо за «придуманной балбесами» – модой на один день.



Лучше изящно набросить на голову кусок ткани и завязать его на талии, чем следовать этим нелепым стилям.

### **3. Цвет**

Носите однотонную одежду, или по крайней мере в мелкий рисунок или полоску, не отвлекающие от контуров вашего тела.

Слишком вычурная одежда напоминает игру с картинками, на которых надо найти десять различий. Если на вас слишком много отвлекающих предметов, то слишком трудно «вычислить» вашу фигуру. Ваша цель при выборе одежды – сделать себя более привлекательной. Не скрывайте ваши женственные формы сложными моделями.

### **4. Ткани**

Рассматривайте секс как электрическую силу в природе, а одежду – как изоляцию для тела. Носите одежду из ткани, которая «изолирует» сексуально, и в тоже время не является непреодолимым препятствием. Выбирайте ткань, которая мягка на ощупь и пропускает часть тепла вашего тела. Годится большинство натуральных тканей, такие, как шелк и мягкий хлопок, и некоторые искусственные – например, полиэфирный шелк. Избегайте грубых, царапающих тканей, таких как металлик, вельвет и буклированная шерсть.

### **4. Нижнее белье**

Тесное белье, корсеты и пояса, пережиток прошлого. Если у вас есть подобные орудия пытки, выбросьте их. Даже если вы крупная женщина, вы выглядите привлекательнее, когда ваше тело не стиснуто и естественно. Если вы затянуты поясом, то это похоже на гипс или египетскую мумию. Вы думаете, что кажитесь стройнее, но это не так. Мужики не собаки и на кости не кидаются. Все равно эти приспособления совершенно не привлекают мужчин. Интересно как вы будете себя чувствовать, когда на природе ваш милый захочет секса.

**6. Рубашки и блузки** Выбирайте блузку с открытой линией шеи и маленьким воротником. Блузка должна притягивать внимание к вашей груди, но не открывать ее. Такие блузки показывают доступность вашей груди, даже если ничего не открывают. Пусть мужчина фантазирует, даже если вы не позволяете ему дотронуться до себя. Не идите по примеру, если нечем завлечь мужика, то хоть «сиски вывалю наружу»

Тенниски великолепны. Мужчине не требуется большого воображения, чтобы представить себе, что не пройдет и пяти секунд, как она окажется снятой через голову. И он увидит то, о чем фантазировал

### **7. Юбки**

Юбки должны быть короткими, но в допустимых пределах для того места, где вы живете. Слишком короткие юбки напоминают о проститутках. Посмотрите, какой длины вы начали носить юбки, в автобусе или маршрутке не можете присесть, на улице – не можете наклониться, даже руки поднять вверх не можете по причине, что сразу оголяется ваш голый зад. Если вы достаточно стройны, можно носить юбку, сильно обтягивающую вашу соблазнительную фигуру, но в моральных пределах. Если же вы не образец стройности, носите юбки, свободно облегające тело, которые, как кажется, легко поднять. Складки, жесткая ткань, неровные швы и другие детали искажают тело, делают его сексуально непривлекательным. Помните, каждому овощу, свое время. «Бабеце» 59 лет, вес 120 кг., талия 130 см., а она натянула короткую юбку – «по моде».

### **8. Брюки**

Мужчины обычно предпочитают видеть женщин в юбках или платьях, а не в брюках. Пропадает сексуальность. Если вы все-таки носите брюки, то лучше

однотонные. Избегайте клеток и складок. Положительную реакцию скорее вызовут джинсы, потому что они удобны и обтягивают фигуру, создают впечатлительные небрежности и комфорта. Если вы предпочитаете джинсам иной фасон, носите белые, синие или черные брюки, но не оранжевые или желтые. Не становитесь «мужланами»

### **9. Шорты**

Мужчинам нравятся шорты на женщинах. Короткие шорты особенно привлекательны, но убедитесь, что они соответствуют нормам, принятым в вашей местности, и смотрятся на вашем заду, прежде чем надеть их, и показаться на людях. Шорты должны быть сравнительно в обтяжку, но обеспечивать достаточную свободу активного движения. Избегайте складок, даже если они в моде, так как складки искажают вашу фигуру. Выбирайте однотонный цвет, неназойливый рисунок.

### **10. Купальники**

Чтобы привлечь мужчин, не нужны ни бикини, ни идеальная фигура. Но уж если вы решили надеть такой купальник, однотонный цвет, как правило, лучше всего. Убедитесь, что верх соответствует низу, что бикини вам не слишком мало, и вы остаетесь в рамках принятых норм. Не впадайте и в другую крайность – не носите купальник с «веревочкой в зад», или купальник с юбкой или оборками.

### **11. Туфли**

Ваши ноги выглядят более привлекательными, если вы носите туфли на каблуках. Небольшой подъем подчеркивает икры и создает изящную линию ноги. Но избегайте высоких каблуков, если выглядите неуклюжей, когда идете или бежите. Неуклюжесть не соблазнит никого. Надевайте туфли, которые легко соскальзывают, а не с завязками на лодыжках. Следите как вы ходите по улицам, как ставите ноги, куда смотрят ваши носки и многое другое, что придаст изящество вашей фигуре.

**12. Колготы** Подвязки списаны в разряд сексуальной бутафории, они больше не являются предметами одежды. Если вы носите чулки, надевайте их так, чтобы они заканчивались высоко на бедрах. Вам меньше всего нужен эластичный пояс для чулок, который отвлекает воображение мужчины, когда его глаза скользят вверх по вашей ноге. Избегайте белых чулок. Лучше всего носить колготы телесного цвета, но иногда неплохи и черные ажурные. Подбирайте колготы со вкусом и под цвет вашей одежды.

**13. Волосы** Ваши волосы могут играть важную роль и заслуживают написанию специального трактата. Прическа должна вызывать у мужчины желание пробежать пальцами по вашим волосам. Они необязательно должны быть красивыми. Если к ним приятно прикоснуться, это привлекает большинство мужчин. Не надо тратить много времени на замысловатые прически. У большинства женщин дела с мужчинами пойдут лучше, если они будут меньше возиться с прической. Причесываясь, имейте в виду мужскую точку зрения. Чистота и мягкость – это главное. Ваш избранник захочет обнять или поцеловать, а вы уклоняетесь, что бы не испортить свою прическу, на которую потратили массу денег и время. Что подумает по этому поводу мужчина? Кстате 85% мужчинам не нравятся, когда им в противовес ставят «прическу на голове», вместо поцелуев, и 15% одобряют такие прически, они помогают мужчинам уклоняться от объятий и поцелуев с женщиной.

О волосах можно писать очень много, мы дадим вам десять практических советов:

**1.** Избегайте экстравагантности, если не ищете мужчину –любителя крайностей. Не будьте похожей на «панка или на индейца».

2. Не стригитесь слишком коротко. Пусть волосы будут длиной по крайней мере с ваш большой палец.

3. Если вы пользуетесь лаком для волос, на берите сильно пахнущий, липкий или делающий волосы жесткими.

4. Убедитесь, что ваши волосы выглядят мягкими, а не ломкими.

5. Если волосы начали седеть, правильный выбор краски поможет сделать их красивее. Большинство мужчин не любят седые волосы, потому что они старят женщину. Если вы красите волосы, делайте это постоянно, чтобы не было видно корней. Черные корни очень портят внешность блондинок.

6. Не носите шляпки в помещении и даже на улице, если погода позволяет. Мужчины любят видеть красивые женские волосы.

7. Не носите бигуди, если рядом с вами мужчина.

8. Не делайте перманентной завивки.

9. Избавьтесь от рассеченных концов.

10. Сделайте себе такую прическу, чтобы ласкать ваши волосы было для мужчины удовольствием. Следите, чтобы волосы не спутывались и были чистыми.

#### **14. Украшения**

Это очень серьезный и отдельный вопрос. По тому как и что вы носите, мужчины судят о вашем вкусе и вашем стиле. Вы хотите встретить нового мужчину или укрепить отношения с уже знакомым? От ответа на этот вопрос зависит, как вам носить украшения и какие.

Мужчина смотрит на ваши украшения – или их отсутствие – как на один из признаков вашей доступности. Особенно внимательно он смотрит на ваши руки. Если он увидит хотя бы одно кольцо, то может подумать, что вы недоступны. А если на ваших пальцах аж 10 колец, дополнительно вставка в носу, в бровях, в щеках, в губах рта и языке, и даже на половых губах. Дополнительно три штуки золотых цепочек не шее, не хватает вам только побрить голову «налысо». Реакцию мужчины на таких женщин не трудно предугадать. Вы скажете, что это сейчас модно. Нет уважаемые женщины, это не мода, а дурость. Ведь существует мода у отдельных народов отрезать малые половые губы, но вы почему то не спешите это проделывать.

Посмотрите на себя со стороны, посмотрите как вы ходите на работу и в чем. Одному из авторов близка медицинская тема, поэтому возьмем в пример Кировоградскую областную больницу. Врачи и медсестры на работе соревнуются между собой, кто больше оголится в одежде и нацепляет на себя украшений. Не мыслимое количество колец, цепочек, бижутерии и другой атрибутики. И это в учреждении, где категорически запрещен подобный вид. Создается впечатление, не хватку ума – заменяем золотыми безделушками.

Вековой обычай мужчин дарить женщинам обручальные кольца соблюдается и в наше время. Эти кольца задуманы как барьеры, отпугивающие других мужчин. Самая распространенная ошибка вдов, стремящихся выйти замуж, заключается в том, что они не снимают «старых» обручальных колец.

Если вы ищите своего избранника, избегайте носить кольца, пока не найдете его. Мужчина рассматривает каждое кольцо, которое вы носите, как знак внимания со стороны другого мужчины, с которым вы поддерживаете отношения. Возможно, вы купили кольцо сами, или оно принадлежало вашей бабушке. Но мужчина, которого вы надеетесь встретить, не знает об этом. Для мужчины ваши кольца, это знак внимания другого мужчины. Вот почему в старые времена хранили фамильные вещи в шкатулке, но не на своих пальцах. Когда вы встретите подходящего мужчину, пусть он вам покупает свои украшения.

Часы – единственное украшение, которое можно носить на руке (и только одни часы). Вам ни к чему браслеты, так как они уменьшают желание мужчины ласкать ваши руки. К тому же мужчинам не нравится звук, который они издают.

Не выставляйте напоказ религиозные символы, если только не хотите привлечь мужчину, который разделяет веру, обозначенную символом.

Серьги могут быть помехой, особенно если они отвлекают внимание от ваших волос. Мужчина представил себе, как он покусывает мочки ваших ушей, и острые или массивные серьги покажутся ему преградой. Маленькие и аккуратные сережки предпочтительнее больших и не отвлекают мужчин.

Иногда вообще не следует носить украшения. Никогда не надевайте их на пляже, на простые и рядовые встречи, занятия спортом или на свою работу. Ведь ваша работа не подиум для «выпендрежа»

Мужчина смотрит на женские украшения, чтобы убедиться, не чересчур ли она материалистична и безвкусна. Если женщина проявляет слишком большой интерес к драгоценностям и носит их не к месту, она оттолкнет большинство мужчин. Так что бриллианты не лучший друг девушки, если она хочет понравиться мужчине. Возможно, это даже ее худший враг! Никогда не носите бриллианты так, чтобы они наводили мужчину на мысль, что вы верны другому. Вы можете быть гораздо обаятельнее без изумрудов, топазов, аметистов, аквамарин и других драгоценностей.

И последнее замечание: дешевая бижутерия – это именно дешевая вещь. Она смотрится только на молоденьких девочках, а не на взрослых женщинах. В виде исключения женщина бальзаковского возраста надевает бижутерию как дополнение или отвлекающий маневр, но скромно и со вкусом. Если вы носите дорогие украшения, то это должна быть оригинальная вещь, ничего не носите. Скромность и молодость, вот наше самое дорогое украшение.

**15. Ногти** Женщины, что вы делаете со своими руками? Скажите какого мнения вы о мужчине с большими ногтями на руках с устрашающей окраской? Который постоянно размахивает ими перед вашим лицом, и неустанно повторяет: «Ах, я сломал ноготь! Какая занудная эта работа, все свои ногти обломал» и т.д. Вы скажите: «Корчит из себя непонятно что». Женщины, забудьте об отращивании длинных ногтей. Они могут впечатлять других женщин, но не волнуют мужчин. Наоборот, длинные ногти отталкивают мужчин. Для многих из них длинные ногти означают лишь то, что вы не склонны заниматься домашним хозяйством и не компания им для активного отдыха. Мужчины также смотрят на длинные ногти как на кошачьи «когти». Содержите ногти в чистоте с удобной для работы длиной и без острых выступов. Если вам нужно красить ногти, используйте прозрачный лак или оттенки красного. Мужчины чувствуют себя удобнее, если у женщины покрашены ногти на руках, а не на ногах. Если вы красите ногти на ногах, то ограничивайтесь прозрачным лаком. Возможно, вы захотите иметь длинные ногти на торжество, но не отращивайте их специально для этих случаев. Так как вам не нужны все время длинные ногти, воспользуйтесь накладными. При этом забудьте о черном, коричневом, синем и зеленом цвете ваших ногтей. Мужчины обходят стороной женщин с такими ногтями.

### **16. Косметика**

Большая ошибка, которую допускают многие женщины – чрезмерное и неправильное использование косметики. Вы будете выглядеть лучше совсем без косметики, чем применяя ее неправильно, или стиль «индеец на тропе войны».

В сексуальном отношении наиболее привлекательно женское лицо. Если вы стремитесь понравиться мужчине, ваше лицо должно выглядеть приятным

для поцелуя. Это не значит, что вы должны позволить первому встречному поцеловать вас, но пусть он думает о поцелуе. Если вы не будете тщательно подбирать косметику, это уменьшит, а не подчеркнет вашу привлекательность.

Не рисуйте вокруг глаз фиолетовые круги. Если мужчина явно замечает, что ваши глаза накрашены, значит вы переборщили.

Мужчины не горят желанием прикоснуться щекой к женской щеке, затвердевшей от пудры или от крема под ней. Вспомните ваши ощущения, когда вы притронулись с жирной поверхности, так и хочется скорее отдернуть и вытереть руки.

Если вы красите губы, то должны быть уверены, что помада не пачкает. К тому же мужчины предпочитают целовать женщину, если у нее помада красных тонов, а не экзотического цвета.

**Внимание.** Осторожное использование косметики может избавить от того, чтобы выглядеть слишком юной и холодной в сексуальном отношении, или слишком старой и вульгарной. Женщинам постарше, как правило, надо больше косметики, чем тем, кто помоложе. Поэтому время от времени вносите необходимые поправки. Не переборщите и не навредите!

### **17. Духи**

Чрезмерное использование духов делает женщину менее привлекательной. Как и макияжем, лучше вообще не пользоваться духами, чем пользоваться с избытком. Вы забыли, что даже кошки и собаки в такой момент не хотят общаться с вами.

Если вы хотите, чтобы от вас исходил приятный запах, возьмите вместо духов одеколон или туалетную воду, так как в конце концов они дают более приятный эффект.

### **18. Зубы**

Конечно, вы целуетесь губами, но и зубы принимают в этом участие, сделайте ваши зубы привлекательными.

а). Частицы пищи между зубов, особенно передних, крайне нежелательны. При необходимости пользуйтесь зубочисткой, но не в обществе.

б). Хороший уход за зубами важен, но мужчине не интересуют ваши дупла, коронки и пломбы, если он не дантист. Добейтесь, чтобы ваши зубы выглядели естественно. Не уподобляйтесь прииску, готовому к добыче золота и серебра.

г). Если у вас не хватает зубов, вставьте протезы. Отсутствие зубов явно производит отталкивающее впечатление.

### **19. Лишний вес**

Вы слишком тучны? Обеспокоены вашим «лишним» весом? В таком случае есть хорошие новости. Несколько лишних килограммов едва ли приведут к разрыву отношений с женщиной. Напротив, вы куда скорее потеряете женщину, чрезмерно увлекшись диетой, особенно если она доходит до самоистязания. Не будьте слишком озабочены своим весом, а то этим будет озабочен он. Помните мы вам говорили, что мужчина не собака и на кости не кидается.

Не откладывайте поиски супруга под тем предлогом, что должны сидеть на диете. Нет нужды выбирать между любовью и едой.

Впрочем, если вы весите на 20% больше стандартного веса для своего роста, вы потеряете только нескольких мужчин. Ваши потери резко возрастут, если вы превысите норму на 50%. Если ваш вес вдвое больше стандартного, будет очень трудно найти себе кого-нибудь для любви. Если у вас: вверху, внизу и по середине, замеры тела равны 1 метр 20см, то стоит задуматься по той причине, что ваша портниха не знает где делать талию. Конечно, если вы действительно страдаете ожирением, сбросить вес необходимо. Если вы ниже 150

сантиметров и весите больше 150 килограммов, считайте первоочередной задачей: **а)** – срочно увеличить свой рост; **б)** – или срочно уменьшить свой вес.

Под ударом – не только ваше свидания, но и ваше здоровье.

## 20. Очки

Вы носите очки для того, чтобы видеть или чтобы увидели вас? Умело подобранные очки сделают вас привлекательнее. Но ваше общение с людьми зависит и от того, насколько хорошо вы их носите и видите мужчин. Если у вас слабое зрение, останетесь в проигрыше. Ни один мужчина не захочет встречаться с особой, которая спотыкается или пробирается ощупью среди белого дня. Контактные линзы не обязательны и не всегда лучше очков. Вот несколько советов, как подобрать очки.

**а).** Выбирайте самую тонкую линзу, дающую необходимую оптическую коррекцию. Не носите очков, которые слишком зауядны или, наоборот, экстравагантны.

**б).** Мужчина должен иметь возможность смотреть вам в глаза, поэтому не носите зеркальных, призматических и других очков, скрывающих ваши глаза.

Первые впечатления глубоки и часто необратимы. Самое первое впечатление, которое вы производите на мужчину, создает ваш образ. Вы не знаете, какой мужчина ждет встречи с вами где-то рядом или наблюдает за вами издалека, поэтому всегда ведите себя так, как будто вы уверены в себе. Не напоминайте неудачницу, не позволяйте себе проявлять свою неполноценность. Преподнесите себя как победительницу, и вскоре ею станете. Теперь вы стали более общительной и можно делать первый шаг – знакомиться с мужчинами. Вашему идеалу супруга едва ли соответствует один мужчина из ста, скорее один из тысячи, поэтому вам придется знакомиться со многими мужчинами, чтобы найти своего избранника. Ваш девиз: знакомство со 100 мужчинами, ради выбора 1 суженного. Не перепутайте, знакомство, это еще не повод для постельных утех, если у вас нет свербежа чуть выше колен.



Украинская действительность, молодая женщина кричит в квартаре:

– Алло, милый! Я тут совершенно одна, мне холодно и я уже замерзла. Ты думаешь меня встречать? Я боюсь идти без тебя.

Из комнаты раздается голос мужа.

– Дорогая, ты не бойся, смело выходи из ванной, заворачивайся в полотенце и по стеночке доберешься до дверей комнаты, а здесь я тебя встречу.

## Оцените свои нервы



1. Вы находитесь в компании человека, который напряжен и нервничает. Передается ли вам его настроение?

- а) Сочувствую лишь близким и друзьям (2).
- б) Нет – своих проблем хватает (1).
- в) Буду переживать не меньше его (3).

2. Вы опоздали на важное совещание, причем пропустили выступление начальника. Что вы чувствуете в этот момент?

- а) Какое счастье, что я не слышал эту «брежневину» уже в сотый раз! (1)
  - б) Лучшие не входить – а то прибьет (3).
  - в) Неловко как-то получилось – вдруг босс обидится (2).
3. Когда вы уезжаете в другой город, то приходите на вокзал...
- а) За несколько часов до отхода поезда – лучше уж на вокзале посижу, но зато первым займу свою полку (3).

- б) Минута в минуту – «без меня поезд еще ни разу не уходил» (1).
- в) Где-то за полчаса – как раз когда состав подадут к перрону (20).

4. Вздрагиваете ли вы, когда звонит телефон?

- а) А мне «фиолетово» – все равно трубку брать не буду (2).
- б) Дрожу, как осиновый лист, от любого звука (3).
- в) Во время звонка не дрогнет ни один мускул (1).

5. Легко ли вы засыпаете на новом месте?

- а) Никаких проблем – хоть на скамейке в саду (1).
- б) Смотря с кем (2).
- в) В чужой постели сплю как на иголках (3).

Итоги:

**15–12 очков.** Все у вас запущено! Нервишки лечить надо, а то скоро психом станете.

11–7. Вы точно знаете, что не только честь надо беречь смолоду, но и нервы. Эмоции вы расходуете очень рационально.

6 и меньше. Нервы у вас, похоже, стальные, и вывести вас из себя невозможно.



## Знакомство и зависимость

Женщины, действуйте вместе, можно значительно увеличить число мужчин, с которыми вы познакомитесь, и свои шансы встретить подходящего. Поддерживайте отношения с другими одинокими женщинами, особенно с теми, кого не привлекают мужчины в вашем вкусе: они вам не соперницы. Ваши подруги могут стать хорошими союзницами в поиске. Вот некоторые преимущества укрепления отношений с подругами:

1. *Самоутверждение.* Ваши моральное состояние и самоуважение могут пострадать от взаимодействия с внешним миром, но тут подруги могут оказать вам хорошую поддержку.

2. *Стратегия.* С подругами можно обсуждать конкретную стратегию и приемы. Многие из того, чему вы научитесь, читая эту книгу, например, за-

давать вопросы и влиять на мужчин, требует осмысления и опыта. Ваши подруги могут вам очень помочь

3. *Обмен информацией.* Если вы познакомилась с мужчиной и определили, что он вам, не подходит, сохраните его номер телефона. Запишите кое-что о нем на обороте его карточки. Теперь вы готовы обменяться номерами с другими женщинами – вашего круга.

Полезным может быть и сотрудничество с одинокими мужчинами, которые не подходят вам в качестве супруга. Они могут захотеть познакомить вас со своими друзьями – и познакомиться с вашими подругами.



### Сделайте мужчину зависимым от вас

Если вы хотите познакомиться с мужчиной, надо либо быть доступной, либо брать инициативу в свои руки. Намного легче первое. По существу, «доступность» – главная стратегия при знакомстве с мужчинами. В повседневной жизни вас окружает много мужчин, а вы даже не догадываетесь об их существовании. Некоторые из них, возможно, смотрят на вас с обожанием, но боятся заговорить с вами, так как вы кажетесь им недоступной. Одни женщины легко знакомятся с мужчинами, другие – нет. Одни женщины любят ходить на вечеринки, в клубы, занимаются общественной работой, а не знакомятся с мужчинами. У других ни один поход в магазин не обходится без того, чтобы мужчины не бросали на них влюбленные взгляды или не заговаривали с ними. Разница заключается в том, что одна женщина доступна для общения, а другая – нет.

Мужчины не отличаются храбростью, когда приходится подойти к женщине, которая действительно нравится. Мужчина гораздо легче подойдет к женщине, которую он считает не очень привлекательной, чем к той, которой очарован. Он меньше потеряет, если первая отвергнет его. Вот почему эти женщины-простушки замужем, а столь чудесные и красивые – нет. Вы отпугиваете мужчин подходить и знакомиться с вами. Мужчины могут быть храбрыми на поле боя и честолюбивыми в работе, но они боятся женского отказа. Да, они могут избегать вас из страха быть отвергнутыми, это задевает их самолюбие. Представление мужчины о самом себе, в том числе о своих мужских достоинствах, формируется вскоре после того, как он достигнет половой зрелости, и это представление редко меняется. Даже через двадцать лет, после успешной



карьеру эта самооценка остается неизменной, причем у большинства мужчин она сильно занижена, когда им приходится знакомиться с женщинами. Мужчина, который кажется вам высоким и красивым незнакомцем, в душе может быть лишь дрожащим четырнадцатилетним подростком, озабоченный дефектами своего лица, ломающимся голосом и вашим отказом.

Если в юности на школьном вечере ни один мальчик не пригласил вас танцевать, вы бы, наверное, почувствовали, что вас не замечают. Но представьте себе мальчика с очень ранимым самолюбием, который вынужден приглашать на танец девочку под взглядами сотен людей. Если девочка отказывается идти танцевать, он чувствует, себя не просто незамеченным. Он нею публично отвергнут. Отказ – удар для него ниже пояса, потому что воспринимается как публичное унижение его «эго».

Что делает этот юноша, чтобы избежать отказа? Он подходит только к тем девочкам, которые выглядят приветливо и охотно встречаются с ним взглядами. Парень должен быть уверен, что ему девочка публично не откажет. Когда доходит до знакомства со взрослыми женщинами, мужчины ведут себя так же, как в юности. Они подходят к женщинам, которые, как им кажется, их не отвергнут. Считайте, что каждый мужчина стоит приветливого слова. Такое отношение сведет к минимуму страх мужчин быть отвергнутыми. Простое «здравствуйте», с улыбкой и сердечностью сказанное любому мужчине, будь то ваш курьер или адвокат, создаст вам репутацию общительного человека. Мужчинам будет проще знакомиться с вами.

Это не значит, что вы должны намекать на возможную близость и строить глазки. Вы станете публично доступной всего лишь улыбаясь и обмениваясь любезностями, выражая признание собеседнику примерно так: «Всегда рада вас видеть».

Обходитесь так с каждым мужчиной в своей жизни. У вас войдет в привычку доставлять мужчинам радость от встречи с вами, вы будете увереннее чувствовать себя в мужской компании. В результате с вами заговорят привлекательные мужчины, включая и тех, кого вы считали недоступными или которые для вас вообще не существовали.

Представьте себе, что вы на вечеринке, и приятный молодой человек по имени Юра вам приглянулся. Вы хотите танцевать с ним. Поэтому, когда к вам подходит Витя и приглашает на танец, вы ему говорите «нет», желая остаться свободной для Юри. Когда вас приглашает Петя, вы отказываете ему по той же причине. Неужели вы думаете, что Юра, который видел, как вы отвергли двух мужчин, захочет рискнуть быть отвергнутым тоже? Естественно, нет! Но если вы примете приглашения Вити и Пети, то Юра, наберется храбрости к вам подойти.

Вы можете опасаться, что репутация общительного человека, доступность привлекут многих мужчин, но не того, кто вам нужен. Не волнуйтесь. Ваш идеал Юра считает себя выше других мужчин. По этой причине он не станет подходить к вам, если не уверен в благосклонном приеме. В конце концов, Юра боится, что если вы его отвергнете, то об этом узнают люди, и это обернется для него публичным унижением. Однако, если ваш избранник Юра увидит, что вы любезны со всеми мужчинами, он ринется в бой. Сработает ревность и чувство «собственности», ведь он в душе считает вас уже своей. Этакая самовлюбленная самоуверенность, и вам решать, что делать с Юрой.



## Предварительные условия

А если вы особенно разборчивы? К примеру, решили, что вам нужен мужчина определенной профессии, тех или иных увлечений, национальности, вероисповедания? Согласитесь, что ваши предварительные условия резко ограничивают число мужчин, с которыми вы сможете познакомиться. Поскольку вы, конечно же, будете искать еще и определенные эмоциональные или физические качества, ваш идеал супруга может оказаться еще более редким, чем один из ста, о котором шла речь выше. Значит вы должны поднять «планку поиска» еще выше, 1 из 1000.

Если вы не отказываетесь от этих предварительных условий, идите туда, где мужчины отвечают вашим требованиям, будь то профессиональная организация, спортивный центр или национальный клуб. Однако, присутствуя там, не забывайте быть дружелюбной с каждым. Независимо от того, какую компанию вы избрали для своих поисков супруга, никогда не ведите себя в ней высокомерно. Улыбайтесь и приветствуйте всех мужчин, равно как и женщин.

Помните. Ни один мужчина сам не постучится к вам в дверь и не предложит выйти за него замуж. Если вам нужен мужчина, возьмите инициативу в свои руки. Идите туда, где есть мужчины, выбирайте такие места, которые не работают против вас.

У мужчин свои представления о том, где их жены могут бывать и чем заниматься. Эти представления они распространяют и на своих будущих жен. Можно знакомиться с мужчинами в разных местах, но некоторые из них уменьшают ваши шансы выйти замуж за человека, с которым вы там познакомитесь. Вот три характерных примера, но нужно учитывать возрастные критерии личностей.

а). Бары и кафе – это для молодежи, мы не будем останавливаться на этом пункте.

б). Церковь и читальные залы библиотек для среднего возраста. Многие женщины не верят в знакомства в этих местах. Их аргумент: «В церковь ходят слишком набожные люди, а библиотека – это отжившее место знакомства. (Мы говорим – неправда). В читальный зал ходят только старые пердуны из продвинутой интеллигенции». Вот здесь, уже на любителя. Если для женщины и то не так, и это не так, то тогда мы посоветуем ей: «Дорогая посмотри на себя в зеркало и не морочь мужикам яйца!»

Вопрос к читателю. Скажите, кладбище принадлежит к числу наиболее распространенных мест для знакомства? Поскольку это не самые лучшие места, чтобы найти будущего супруга, где же искать его? Некоторые места в этом перечне могут показаться вам неожиданными. Пример – кладбище. Много мужчин потерявши супругу, или близкого человека, ходят на кладбище, почтить память. Вы хоть раз ходили по кладбищу и присматривались к скорбящим людям? А ведь там вы можете найти много порядочных мужиков, которые при правильном подходе, станут вам верными мужьями. Надо только в самом начале, месяцев 6-8 научиться слушать его. Да – слушать! Не самой таторить без толку, а научиться молчать и слушать. Через время «боль души» утихнет, мужчина к вам привыкнет, и будет готов к новому «супружескому ярму». Вот здесь уже вы должны быть готовы к своей роли соблазнительницы.

в). Вы когданибудь присматривались к мужчинам в троллейбусах, маршрутном такси, или на работе? С завтрашнего дня вы ведете себя совсем по-другому. Начните из мужчин в троллейбусах и на своей работе, но не останавливайтесь на этом. Знакомьтесь с мужчинами через работу и на работе, включая поставщиков и клиентов. Ключ к знакомству с мужчинами – иметь подход к ним и брать инициативу в свои руки. Мы сейчас еще можем насчитать

не меньше двух десятков мест, где вас ожидает энное количество мужчин. От книжных магазинов и универсамов, до автовокзалов и поликлиник.

Внимание. Поскольку мужчины боятся женского отказа, им необходимо сохранить в тайне факт приглашения на свидание с вами. Мужчина должен быть уверен, что если женщина ему откажет, это не станет известно всем. Если женщина сплетничает с подругами о мужчине, которому она отказала, то это — одно, и можно сказать о пресловутых сплетнях. Другое дело сами мужчины, если эти разговоры ведутся в кругу мужчин, то ваш избранник поостережется делать попытки сближения с вами, и вы потеряете три десятка возможных претендентов, по причине своего болтливового языка.

Часто мужчины считают реально недоступными женщин, с кото-рыми они знакомятся в рабочей обстановке. Они не чувствуют себя свободными подойти и пригласить ее куда-нибудь. Эта проблема особенно усугубляется, если женщина работает в другом отделе или на другую фирму. Скажем, он приходит к женщине на ее рабочее место и кто-то обращается к нему со словами: «Что это вы делаете в чужом отделе?» Он смутится и ничего не ответит не потому, что стыдится и боится, как бы ее отказ не стал поводом для сплетен.

Если мужчина избегает общаться с вами на работе, он может попытаться позвонить вам домой. Если он не сможет найти ваш номер телефона, или его нет в справочнике, то вы никогда не узнаете о его интересе к вам. Еще хуже, если вы занимаете руководящую должность. Многие мужчины хотели бы познакомиться с вами, а некоторые, возможно, и жениться, но скольким из них удастся прорваться через вашего секретаря? Мужчины часто неловки, пытааясь сблизиться с понравившейся женщиной, их легко отпугнуть, и опытная секретарша пресечет их звонки. Или ответит на них сама. Мужчина постарается максимально сгладить возможную неудачу, используя деловую встречу как повод увидеть вас. В этом случае, если вы его отвергнете, он не воспримет это как сугубо личное. Допустим, он позвонил вам, чтобы сообщить о дополнительных деталях контракта, которые он хочет обсудить с вами. Разве вы не помните его, того сослуживца, которому вы поручили проконсультироваться в юридическом отделе? Или может быть, он сказал, что хочет знать ваше мнение о новой продукции, но вы были слишком заняты, чтобы назначить ему время встречи. Будьте внимательны к сотрудникам, которые сталкиваются с вами чаще, чем того действительно требуют дела. Возможно, вы их интересуете уже давно. Многие женщины знакомятся с мужчинами в компании подруг. Такая стратегия часто бывает, ошибочна, потому что мужчина, как правило, не подходит к женщине, если она не одна. Возможно, вы и предпочитаете брать с собой подругу, но это уменьшает ваши шансы познакомиться с мужчиной. Быть может, он слишком застенчив, чтобы решиться подойти к двум женщинам сразу, даже если он очень заинтересован в знакомстве с вами. Мужчина, скорее подойдет к заурядной женщине, если она одна, чем к привлекательной, но с подругой. Если вы с приятельницей, но мужчина все-таки подошел к вам, возникает дополнительная опасность: он может заинтересоваться подругой, а не вами. Если уж вы идете в компанию вместе с другой женщиной, начинайте действовать порознь, как только придете.



### **Ваше поведение**

Мужчина всегда судит о вас по вашим манерам, хотите вы этого или нет. Он может делать это подсознательно, не отдавая себе отчета, но на самом деле он помнит и оценивает то, как вы себя ведете с ним и с другими людьми.

Если мужчина не очень молод, то вполне вероятно, что на его представление о хороших манерах повлияли «старые времена». Он может быть убежден в

том, что мужчина пропускает женщину (простите – даму!) вперед при входе, что он должен идти с внешней стороны тротуара во время прогулки, что мужчина должен вставать, если в комнату входит дама, что дамам больше пристало делать реверансы, нежели обмениваться рукопожатием и т. п.

Если мужчина приверженец такого рода манер, а вы собираетесь выходить за него замуж, дайте ему понять: вы ожидаете, что он будет настоящим кавалером, а вы, в свою очередь, дамой. Не исключено, что придется заняться изучением помпезных формальностей, но жертва может оказаться не напрасной, если мужчина того стоит. Да и вы подучитесь хорошим манерам. Однако позаботьтесь и о том, чтобы, относясь к вам как к даме, он не забывал видеть в вас женщину. Вы же не хотите, чтобы вас считали манекеном. Ведь мужчины недоушевленные предметы не трахают.

Помните ли вы фасоны шляп, которые носили в 40-х и 50-х годах, и которые сейчас входят в моду? Если мужчина носит такую шляпу, скорее всего, он окажется приверженцем старомодных манер.

Хорошие манеры для современного мужчины имеют такое же значение, как в свое время для его родителей, но его представления о том, какими они должны быть, могут отличаться от взглядов старшего поколения. Мужчина должен быть любезен с вами и вправе ожидать, что вы оплатите ему той же монетой, но современные манеры делают гораздо меньше различий между мужчиной и женщиной, чем в прежние времена.

Вот что мы можем предложить вам, чтобы свидания проходили успешно, на примере телефонных разговоров:

1. Звоните ему. Времена, когда считалось неприличным, если женщина сама звонит мужчине, давно прошли.

2. Выбирайте для звонков удобные часы. Постарайтесь не беспокоить его в рабочее время.

3. Говорите, пока чувствуете, что вам есть что сказать. Сообщите что-то интересное, или пусть ваш разговор будет коротким и приятным. Не прерывайте его, если ему хочется поболтать.

4. Если кто-то звонит вам в присутствии мужчины, попросите перезвонить попозже. Если ваши отношения достаточно серьезны, дайте ему знать, с кем вы говорите, обратившись к звонящему по имени.

5. Когда бы ваш избранник ни позвонил вам, тепло приветствуйте его, назвав по имени, и непременно дайте ему понять, что счастливы слышать его голос.

6. Если вы находитесь у него дома и услышите телефонный звонок, не спешите снять трубку, за исключением тех случаев, когда мужчина сам попросит вас об этом.



### Его родители

1. Обращайтесь к его родителям по имени и отчеству до тех пор, пока они сами не предложат называть их менее официально. Ни в коем случае не пользуйтесь фамильярным обращением вроде «папаша» в разговоре с его отцом, или «старика».

2. Его родители всегда будут на его стороне, что бы они ни говорили, или не делали, поэтому никогда не жалуйтесь им на их сына.

3. Скорее всего, его родители намного старше вас. Не думайте, что они в любой момент готовы к вашему приходу. Предложите свою помощь, но если им не до вас в этот день, то не навязывайтесь сами.

4. Будьте готовы к тому, что взгляды его родителей на жизнь отличаются от ваших. Избегайте высказываний, которые могут не понравиться им.

5. Его родителям, возможно, захочется обсудить с вами что-то или рассказать истории из своей жизни. Будьте терпеливой слушательницей.

6. Не разувайтесь в их доме до тех пор, пока они сами не разуваются.

7. Не бродите по их дому без разрешения и ничего не трогайте. Помните, это еще не ваш дом.



### **Этика и экономика**

Учитывайте финансовые возможности мужчины, отправляясь с ним куда-либо, как если бы это была подруга или родственник. У вас постоянно должны быть деньги с собою. Время «поймать его на шару» давно канули в лета. Научитесь протягивать ножки, по своей одежке.

1. Если вы сегодня вечером стоите на его «балансе содержанки», будьте готовы к тому, что ночью вам придется «трудиться» в поте лица, сексуально отработывая вечерний ужин. Если он «забыл» кошелек, будьте готовы взять расходы на себя или одолжить ему денег.

2. Если в ресторане расплачивается он, заказывайте самые дешевые из нравящихся вам блюд. Следите за его реакцией, и при случае советуйтесь с ним. Не будьте «жлобыхой из деревни Запердяево».

3. Приглашайте его в ресторан за ваш счет или почаще готовьте для него у себя дома.

4. Никогда не показывайте своей беспомощности. Не хнычьте по поводу и без повода. Если при первой встрече это и покажется ему милым, (хотя большинство мужчин так не думает), то когда дело дойдет до брака, это будет его козырем против вас.

5. Если мужчина сопровождает вас, а вы встретили знакомого на улице, представьте своего мужчину с гордостью.

6. Избегайте национальных, политических, религиозных шуток и замечаний, пока не узнаете его происхождение и отношение к такого рода высказываниям.

7. Избегайте вульгарных выражений, особенно если мужчина сам никогда не пользовался ими в вашем присутствии

8. От женщины должно пахнуть свежестью, упаси Боже нажраться на свидании как свинья, напиться до потери пульса, или обкуриться какой то гадоостью. Не умеешь себя вести в приличном месте, не лезь не в свой ряд. Воспитание, как и образование: или они есть, или их нет. Подобные вещи невозможно скрыть, это как пышное тесто, которое лезет со всех щелей.



### **У него дома**

**а).** Уважайте его личную жизнь и не пытайтесь открывать ящики столов и дверцы шкафов до тех пор, пока не получите на это разрешение. **б).** Если вы пользуетесь его кухней или ванной, не забудьте тщательно убрать за собой. **в).** Если вы голодны, не кидайтесь к его холодильнику без разрешения, а дождитесь, когда он сам проявит себя гостеприимным хозяином. **г).** Постарайтесь сделать у него небольшую уборку. Этим вы дадите ему понять, что из вас получится хорошая хозяйка, которая сумеет позаботиться о том, чтобы в доме был уют.



### **Он у вас в гостях**

1. Скажите ему, чтобы он чувствовал себя как дома. В частности, пусть не стесняется заглянуть в холодильник в любое время.

2. Когда вы готовите для него, пусть это будет блюдо, которое он любит! Даже если это жаренная картошка. Не пытайтесь поразить его чем-то изысканным, если ему нравится простая пища.

3. Если ваши отношения очень близки, пусть у него будет свободный доступ в ваш дом – дайте ему ключ. Скажите, что вы считаете ключ – символом.

4. Позвольте ему свободно пользоваться вашими вещами, телефоном, стереосистемой, телевизором и всем остальным.

5. Определите ему место в вашем доме – пусть у него будет свое место за столом, свой стул, полка и т. п. Привязывайте его к месту, даже животное должно иметь и знать свое место.

6. Если ему хочется помочь вам по хозяйству – не возражайте. Чем больше усилий затрачивает он на устройство «гнездышка», тем больше чувств вкладывается в ваши отношения.

Становитесь для него желанной. Встречайтесь с ним регулярно, вы вправе ожидать, что он будет одеваться в соответствии с вашим вкусом. Постарайтесь ответить ему тем же. Вполне возможно, что в конце концов выбор его гардероба будет зависеть именно от вас, так что пусть и он принимает участие в выборе вашего. Что-то из ваших вещей ему нравится, остальное – не очень. Постарайтесь одеваться так, как ему нравится, когда вы вместе.

Одевайтесь в тон друг другу. Ваш внешний вид должен по возможности гармонировать. Не надевайте платье в горошек, когда на нем костюм в полоску. Хорошо, если ваша одежда будет выдержана в одинаковых тонах, особенно если это повседневная одежда. У вас больше возможности выбирать, во что одеться, поэтому именно вы должны проявить гибкость.

Внешность продолжает играть важную роль и тогда, когда ваши отношения уже прочно установились, хотя многие женщины пренебрегают этим, встречаясь с мужчиной регулярно. Он всегда должен быть уверен: его мнение вам безразлично. Помните, по тому как одет ваш муж, или мужчина, судят о ваших способностях. не ухоженный мужик, это значит: **а)** – женщина его не любит и не заботится о нем; **б)** – у этого мужчины, баба «засранка».



### Как не ошибиться в выборе

Начав встречаться с тем или иным мужчиной, по каким признакам определить, сможет ли он стать вашим мужем? Действительно ли он тот единственный из сотни и даже тысячи, который будет идеальным спутником вашей жизни? Как выяснить то, что необходимо знать о нем? Как определить, что он вас любит? Проведите с ним простое «интервью» о роли мужа, прежде чем самой предстать в роли жены.

Это интервью должно быть составной частью обычных ваших разговоров. Начните его как можно раньше. Не превращайте ваши встречи в допросы с пристрастием, но разумно используйте время, чтобы определить, что же он представляет собой на самом деле. Такие вопросы доставят вам обоим удовольствие во время свиданий. В ваших разговорах не будет характерных пауз, и вам не придется ломать голову, стремясь сказать нечто необычное и впечатляющее. Это поможет вам чувствовать себя более раскрепощенной, а он получит возможность поделиться с вами своими мыслями.

Прежде чем вы сможете по-настоящему полюбить мужчину, надо узнать его. Прочная любовь основана на знании, а не на предположениях и пожеланиях. Ваша любовь будет настоящей, если «знать» и «любить» для вас будет одно целое. В процессе «интервью» вы много узнаете о мужчине и поймете, как он себя оценивает, каковы его индивидуальные особенности, как к нему относятся другие, в какой мере он способен воспринимать похвалу и критику, насколько

ко гордится своими достижениями. Знать это совершенно необходимо; вы должны понять, чего он хочет, и привести это в соответствие со своими желаниями.

Определите, как он себя оценивает с точки зрения своей привлекательности для женщин. Эта самооценка могла не очень сильно измениться с юношеских лет. Если его отвергли, или он не пользуется успехом у девушек, то, возможно, ему не хватает уверенности в себе, чтобы самоутвердиться в отношениях с женщинами, которых он находит привлекательными.

Изучите его личные качества, включая отношения к жизни и к женщинам. Из его воспоминаний юности уясните себе его отношение к сексу, деньгам, религии, семейной жизни и своей профессии. Определите, в какой области он рассчитывает преуспеть, чтобы восполнить однажды испытанное чувство неполноценности или утраты. Выясните, в каких пределах он способен воспринимать критику: насколько она заставляет его бороться и достигать успехов; часто ли надо его хвалить для ощущения полного душевного комфорта, и какая доза похвал заставит его усомниться в их искренности.

Внимательно слушайте его рассказы, чтобы определить, как он выглядит в глазах других. Вы сможете оценить его репутацию и решить, действительно ли он ее заслуживает. В первую очередь вы должны узнать о его симпатиях и антипатиях и понять их причину. Каким он хочет выглядеть в глазах окружающих?

Мужчина гордится своими достижениями. Ему всегда хочется рассказать кому-нибудь о борьбе и победах и даже о менее значительных своих свершениях. Если вы хотите иметь успех у такого мужчины, нужно стать его доверенным лицом, делить с ним все его радости и горести.

**Отсев.** В вашем «интервью» можно выделить три степени отсева, каждая из которых совершенно необходима.

1. Определите, есть ли в мужчине «изюминка». Стоит ли он более чем десятиминутного разговора? Если нет, тут же расстаньтесь с ним.

2. Определите, совместимы ли его жизненные оценки и цели с вашими. Смогли бы вы прожить с ним долгое время? Если нет, не теряйте времени, как бы вам ни хотелось думать о нем иначе.

3. Определите, отвечает ли его отношение к людям вашим ожиданиям и требованиям. Соответствует ли он вашим эмоциональным запросам?

Рассмотрим подробнее каждую из *трех стадий* интервью.

**А).** Его неповторимость. Итак, первый шаг – определить, есть ли в нем нечто особенное, отличающее его от других людей, единственное и неповторимое. На этой стадии происходит первичный отсев. Большинство мужчин достаточно интересны, чтобы заслуживать более пристального внимания. Как распознать те качества, которые делают его особенным или даже единственным в своем роде? Секрет прост: расспрашивать его, а не рассказывать о себе. У вас еще будет предостаточно времени для разговора о себе после того, как вы решите, что он заслуживает этого. Если вы встречаетесь с ним несколько месяцев а ваши разговоры заняли более 30 часов, можно начинать и свои рассказы. Однако лучше пусть он продолжает говорить о себе по крайней мере до тех пор, пока не начнет повторяться. Вот здесь будьте внимательны, возможно выплывет совсем другая информация.

**Б).** Цели и ценности. Начав встречаться с женщиной, постарайтесь сразу уяснить себе его жизненные ценности и цели, чтобы убедиться, действительно ли он вам пара. Но прежде чем использовать критерии выбора, о которых чуть ниже, ответьте на предложенные вопросы сами и выясните свои собственные ценности и цели. Затратьте время, записав свои ответы, чтобы сравнить их с его

результатами. Такое сравнение покажет вашу совместимость друг с другом в самом главном. Ваши ответы на вопросы не обязательно должны совпадать, но они должны быть сопоставимыми. Если он хочет иметь двоих детей, а вы четверых, то можно найти компромисс. Но не будет согласия, если один из вас не хочет иметь детей вообще, а другой хочет. У вас должно быть полное сходство взглядов по жизненно важным вопросам и хотя бы в общих чертах по второстепенным вопросам. Необходимо полное единство, если это приоритетная ценность или цель, где не может быть никаких компромиссов. Задайте мужчине вопросы, касающиеся его отношения к другим людям, их отношения к нему. Вероятно, он будет примерно также относиться к вам и ожидать от вас подобного отношения к себе. Затем определите, соответствуют ли вашим ожиданиям его отношения с другими людьми, то, как он с ними обращается. Это тоже нужно знать в первую очередь, прежде чем думать о замужестве. Чтобы получить необходимые сведения, нужно не говорить, а слушать. Вам как женщине, аж «свербить» так хочется поговорить самой, вы просто не привыкли— слушать другого. Не грех вспомнить старую истину: молчание – золото, или слово не воробей, выпустишь, не поймаешь.

Задавайте прямые вопросы, активно слушайте, анализируйте ответы. Обобщайте и перерабатывайте информацию, чтобы ею можно было воспользоваться позднее. Слушать так вовсе не значит быть податливой, ибо вы не просто пассивная слушательница. Напротив, такие методы делают обыкновенную слушательницу профессиональным психологом.

Задавать вопросы – более сложное занятие, чем кажется, но этим искусством можно овладеть. Вот *пять* основных правил ведения интервью.

1. Направляйте разговор в основное русло.
2. Пусть больше говорит он.
3. Проявите интерес и запоминайте, что он говорит.
4. Не ограничивайте его высказывания.
5. Запоминайте то, что он рассказывает о себе.

Знания, которые вы приобретете, помогут решить, подходит ли он вам, определить линию поведения. Не критикуйте и не высмеивайте его во время беседы. Наглядно покажите ему, что хотите слушать о нем все. Во время разговора внимательно смотрите на него, не скользите взглядом по сторонам. Лучше смотреть прямо в глаза и выглядеть заинтересованной. Прилежно слушая, вдохновляйте его на дальнейший разговор. Пусть он будет в центре внимания. Если же вдруг возникнет пауза, спросите о другой стороне его жизни. Находясь под впечатлением от мужчины на раннем этапе знакомства, вы можете захотеть поделиться с ним сокровенными мыслями. Не спешите. Еще не время раскрываться. На то есть *пять причин*.

1. Не тратьте усилия на разговоры о себе, пока не решите, что этот мужчина вам подходит. Будет масса времени поговорить о себе и высказать свои взгляды попозже, если он пройдет испытание расспросами и ваши отношения продолжатся. Отсейте по крайней мере 9 из 10 мужчин, с которыми познакомитесь, и делитесь своими сокровенными мыслями лишь с теми немногими, кто останется.

2. Вы можете опугнуть мужчину до того, как он узнает вас достаточно хорошо. Отложите некоторые темы разговоров, включая свои надежды и мечты, до тех пор, пока у него не возникнут серьезные чувства.

3. Повременив до завершения «интервью» со своим избранником, вы узнаете его запросы и сможете ярче подчеркнуть важные для него особенности.



4. Если вы расскажете ему о себе слишком рано, то можете ненароком ограничить его в высказываниях, или же он специально изменит рассказ о себе, своих ценностях и устремлениях.

5. Если в начале знакомства отдать ему инициативу в разговоре, то он скорее влюбится в вас. Преждевременная же откровенность может прервать завязавшийся разговор и ослабить его привязанность к вам.

Будьте готовы убедить мужчину, что вы – самая подходящая для него подруга, но не говорите об этом слишком рано. Если вы решили, что хотите выйти замуж за этого мужчину, то должны показать «товар лицом», к тому же предназначенный только для него.

### **В). Соотношение расходов и сбережений**

Отношение человека к деньгам – одна из важнейших составляющих брака, потому что деньги затрагивают все стороны жизни. Если вы с мужем по-разному относитесь к деньгам, то вас ожидает беспокойный брак.

Внимательно слушайте, что говорит мужчина, когда речь заходит о заработках, расходах, сбережениях и финансовых обязательствах. Скорее всего, он от вас будет ожидать такого же обращения с деньгами. Для того, чтобы отношения сложились удачно, основные представления о деньгах у вас должны совпадать. Чтобы узнать о финансовых взглядах мужчины, сосредоточьтесь на следующих пяти вопросах.

1). Какая сумма требуется ему для нормальной жизни? Некоторые мужчины вполне счастливы, имея постоянную работу, приносящую 2 тысяч гривен в месяц или меньше. Другим же необходимо более миллиона долларов на счете в банке, чтобы не испытывать тревогу за будущее – чувство собственной уязвимости перед лицом возможного экономического краха. 2). Вы должны определить, на какие жертвы способен мужчина ради того, чтобы сберечь свои деньги. Вот несколько вопросов, на которые необходимо ответить.

2.1. Предпочел бы он жить в роскошном дворце или в простом доме, помещая разницу в банк?

2.2. Носит ли он обыкновенную, вышедшую из моды одежду вместо того, чтобы купить себе новую?

2.3. Отказывается ли он от любимой пищи, если она слишком дорога?

2.4. Ездит ли он на старой машине из-за того, что новая дорого стоит?

2.5. Склонен ли он торговаться?

2.6. Отказывается ли он заплатить немного больше, когда этого требуют приличия или чтобы сэкономить время?

2.7. Определяет ли цена все его покупки, начиная от самой дешевой зажимки и кончая винами, которые он пьет?

2.8. Ходит ли он в кино только на более дешевые дневные сеансы?

2.9. Предпочитает ли он мерзнуть зимой, при более высокой плате за газовое отопление?

2.10. Настаивает ли он на том, чтобы дети посещали общественные школы, а не частные, только потому, что в первом случае не нужно платить?

2.11. Возмущает ли его необходимость платить парикмахеру, если вы сами можете его подстричь?

Если мужчина отказывается платить за свои удовольствия, то он с такой же неохотой будет платить за ваши. Он может быть даже против того, чтобы вы сами платили.

Возможно, ситуация окажется обратной. Вы весьма бережливы и отвергнете мужчину, который тратит деньги для показухи или комфорта, особенно если они ваши или общие. Убедитесь в том, что сможете договориться по этому вопросу.

3). Спросите мужчину, что он будет делать, если неожиданно получит в наследство 100 тысяч долларов. Не довольствуйтесь шутливым ответом, попросите его серьезно обдумать свои слова. Его ответ укажет, каким расходам он отдаст предпочтение.

Приобретет ли он шикарный гардероб? Забросит на несколько лет работу, чтобы заняться развлечениями, учебой или осуществлением какой-то идеи? Вложит все деньги или их часть в дело или сохранит? Купит подарки близким людям? Откроет собственное дело? Потратит часть на благотворительность? Или посчитает такую сумму слишком маленькой, чтобы о ней беспокоиться?

4). Семья или деньги. Предпочтет ли ваш будущий муж проводить время в кругу семьи дополнительному заработку? Какovy его планы относительно карьеры и детей? Будет ли он работать по 14 часов в сутки, много ездить, предоставив воспитание детей главным образом вам? Предпочтет ли он, чтобы вы работали или сидели с детьми, или то и другое одновременно? Собирается ли он работать, пока хватит сил или уйти на пенсию как можно раньше? Выясните, сколько времени он будет уделять работе и сколько – семье.

5). Если настанут трудные времена? Попробуйте понять, каким будет поведение вашего мужа при наступлении тяжелых времен. Источник информации – его рассуждения о себе. Он расскажет, как поступал в прошлом, когда бывало туго с деньгами. Ждите того же самого, если тяжелые времена вернуться. Если его семья была бедной или в юности он получал от нее мало денег, то, вероятно, он всегда будет стремиться «выжить» и консервативно относиться к своим деньгам. Если же, напротив, его родители были людьми с достатком и он воспринимал деньги как должное, его расходы могут быть совершенно непредсказуемыми.



### Пристрастия и антипатии

Пристрастия – это не просто цели. Это цели, которые нельзя игнорировать, решать компромиссным путем. Иногда женщина знает все свои пристрастия, потому что много о них думала. Но часто, она знает некоторые из них лишь подсознательно. Для начала вам надо хорошо знать, что для вас главное в жизни.

Если ваши и его главные цели расходятся, лучше поискать себе другого. Если вы окажетесь препятствием на пути мужчины к своей цели, или он поступится ею ради вас, то ваш брак будет обречен с самого начала. Не стоит забывать и о собственных пристрастиях. Если вы с самого начала планируете сидеть дома и заниматься «собой и хозяйством» то мы сразу вам говорим: «Из этого роя, не будет ни ....». Почему? Это доказано жизнью и имеется масса причин, но эта тема уже другой книги.

Если ваши взгляды на деньги и секс схожи, а приоритеты общие, то успешный брак весьма вероятен.

Вам также необходимо знать его антипатии, те вещи, которые он не переносит. Совершенно не обязательно, чтобы у вас были общие антипатии, но, вы должны быть уверены, что они не станут взаимоисключающими и не придут в противоречие с пристрастиями другого плана.

Общие пристрастия и антипатии у вас должны быть в таких вопросах, как семья, дети, деньги, карьера, образ жизни, престиж и репутация.



### Положение в обществе, власть и престиж

В этих вопросах мужчина часто хочет быть равным другим мужчинам и женщинам своей семьи, а лучше – превзойти их.

Если его отец занимает руководящую должность, то сын, вероятно, рассматривает себя в качестве будущего руководителя. В семьях могут передаваться из поколения в поколение профессии юристов, летчиков, военных, политиков, врачей, бухгалтеров, музыкантов, лесничих, полицейских, актеров или предпринимателей. Возможно, он не женится на вас, если ему придется из-за этого отступить от семейной традиции. Хорошо, если вы вхожи в его семью, так как воочию можете убедиться, как он относится к семейным ценностям и традициям. Если ваш избранник вырос в детском доме или перенес в юности лишения, то для самоутверждения ему, возможно, требуется достичь высокого положения.

Узнайте о его отношении к своему месту в обществе, к власти и престижу и определите, совместимы ли его взгляды с вашими.

**Образование.** Многие мужчины предпочитают образованных женщин. Особенно если в его семье ценится образование. Его родители очень щепетильно будут относиться к невестке без образования. Если вы планируете жить в их родне, вам придется учиться. Планируете заранее свою учебу, или самообразование, иначе спокойной жизни у вас не будет. Помните, капля за каплей – долбит камень, так будет и с вашим суженным, он со временем поймет, что совершил ошибку, и вы расстанетесь. Всегда найдется женщина с лучшим воспитанием и образованием. Хороший мужик, долго не может оставаться один, сами женщины стремятся его «пристроить». Для исключения противоречия, попросите помощи в этом вопросе у членов его семьи, они с удовольствием будут помогать вам потому, что это их престиж. **Сексуальность.** Этого вопроса никогда мало не бывает. Секс, другая очень важная сторона брака. Секс – это потребность. Если сексуальность мужчины выше вашей, он, вероятно, многое сделает для вас, чтобы заслужить возможность лишний раз поваляться в постели и получить удовольствие. С другой стороны, если ваши потребности выше, придется самой приносить жертвы, чтобы иметь то, что хочется.

В идеале вы должны обладать одинаковой сексуальностью, но в жизни абсолютной гармонии не бывает. Тот, для кого секс менее важен, обычно становится хозяином положения, тогда как другой должен ограничивать себя. Более сексуальный партнер может попробовать стать обходительным, надеясь получить поблажки у своего партнера. Наши авторы этой теме уделят много внимания, но чуть позднее и более – подробно.



Украинская действительность, утро в обычном предприятии, секретарша спрашивает:

– Николай Александрович, вам кофе с коньяком подавать. – Нет. Испугано кричит шеф. Через 5 минут заходит заместитель директора Игорь Михайлович.

– Николай Александрович, может с утра по коньячку? – Нет. Испугано кричит шеф, понимаешь, я вчера решил «отдохнуть дома», врезал бутылку коньяка и лег в постель, смотреть телевизор, а потом ничего не помню.

– Ну и что же, для вас 1 бутылка, это норма.

– Ага, но вчера что-то случилось. Меня потом в одном

одежде видели в трех разных ресторанах! Вот теперь я и воздерживаюсь.



## Обладаете ли вы чувством юмора?

В предлагаемых ответах отметьте те, что, на ваш взгляд, наиболее удачны. Если ни один ответ не нравится – не отмечайте ничего.

1. Если кто-то идет в лес за грибами на ходулях, он поступает так:

чтобы было интереснее;  
потому что боится змей;  
чтобы лучше видеть грибы.

2. Если человек, торгующий бочковым пивом, вдруг просит кого-то из очереди принести ему лимонад, он поступает так:

потому что хочет выпить чего-нибудь получше;

чтобы рассмешить очередь;

потому что встал на правильный путь.

3. Ваш коллега уснул на работе. Вы:

позовете начальника разбудить его;

пока он спит, пойдете пить кофе;

громко хлопнете дверью.

4. В трамвае вы познакомились с симпатичной(ным) девушкой (юношей).

Он(а) отказывается от свидания с вами. Вы отвечаете:

«Приятно было познакомиться»;

«Ладно, в другой раз»;

«А почему?»

5. Случайный прохожий просит вас дать ему немного денег. Вы отвечаете:

« Вы читаете мои мысли »;

«К сожалению, у меня получка только через десять дней »;

«Зачем они вам?»

6. Вам на глаза попалось объявление: «Меняю «Мерседес» все равно на что». Вы считаете, что человек, который дал это объявление:

ждет, чтобы посмотреть, кто попадет «на удочку»;

наверное, не знает, куда деньги девать;

сошел с ума.

7. Если в переполненном трамвае некто наступил вам на ногу и не собирается с нее сходить, вы ему говорите:

«Нога, на которой вы стоите, моя»;

«Может быть, мы с вами поменяемся местами?»;

– «Будьте любезны подвинуться ».

8. В кульминационный момент телевизионного детективного фильма вдруг гаснет экран. Вы считаете это:

прекрасной возможностью каждому придумать свою версию;

совершенно естественной случайностью;

плохой работой технического персонала на телевидении.

9. Если вы дали правильные ответы на вопросы какого-нибудь конкурса или викторины, но забыли их отправить по назначению, то вы считаете, что это:

*упущенный шанс;  
ваша невезучесть;  
и вообще жизнь не удалась.*

**10.** В гостях хозяева угощают вас тем, что вы не любите. Вы: с улыбкой съедите и скажете, что хозяйка дома – просто искусница в кулинарии;

*будете есть с таким видом, что все поймут: вы делаете это через силу; откажетесь.*

**Подведем итоги.** За каждый первый ответ начисляется 3 балла, за второй – 2 балла, за третий – 1 балл. Если ни один из ответов вас не удовлетворил, не получаете ни одного балла.

**21–30 баллов.** Юмор в вас просто бурлит. Даже перехлестывает через край. Так что будьте подержаннее, иначе ваше поведение можно истолковать не так, как вам хотелось бы.

**11–20 баллов.** Вы обладаете здоровым, реальным чувством юмора, в шутках не перебарщиваете. Ваше остроумие не задевает и не раздражает собеседников.

**6–10 баллов.** Даже в хорошем настроении вы слишком практичны, трезвы в суждениях, а это никого не развеселит, скорее – утомит окружающих.

**0–5 баллов.** Вы мрачный человек, и от этого вам невесело и друзьям тоже. Не удивляйтесь, если вашего общества иногда избегают.



## Какую жену хочет мужчина

Мужчина женится по нескольким причинам, особенно ради того, чтобы иметь хорошую спутницу жизни, сексуальную партнершу и мать своих детей. Однако то, что делает женщину «хорошей» или «подходящей», совершенно различно с точки зрения разных мужчин. Если вам интересен именно

этот мужчина, то изучите критерии, которыми он руководствуется.

Хорошей спутницей жизни для него может стать, например, партнерша по бегу трусцой, хозяйка, готовящая изысканные блюда, заядлая туристка или коллега по работе. Выясните, чего именно ему хочется.

Вы можете удивиться, но то, что мужчине нужно от жены с его слов и на самом деле, часто не совпадает. Узнав его истинные желания и наклонности, вы сможете вести себя соответствующим образом. Хорошо ли вы знаете своего мужчину? Распросив своего мужа, проверьте, насколько точны и полны ваши знания о нем. Можете ли вы предсказать, как он будет вести себя в большинстве случаев? Предложите ему вообразить разные ситуации и спросите, как он поведет себя в них. Проверьте, насколько правильны ваши догадки. Знаете ли

вы его приоритеты? Вам придется принимать важнейшие решения о дальнейших отношениях на основе знаний, полученных в ходе этих расспросов. Делая выводы, будьте осторожны и точны. Помните. Четырех типов разговоров следует избегать, потому что это напрасная трата времени для обоих: **1** – слухи, **2** – сугубо личные вопросы, **3** – банальности; **4** – небылицы.

О чем следует говорить? Темы для разговоров можно разделить на три категории:

**1.** Общие. **2.** Личные. **3.** Взаимные.

О чем бы вы ни говорили, учитывайте; к какой из них относится тема разговора. Удивительно, но лучше вести разговоры на общие темы или представляющие взаимный интерес и избегать личных вопросов, которые касаются только вас. Вы можете живо представить себе их, но очень трудно донести их вашему мужчине так, чтобы это вызвало у него интерес и любопытство. Поэтому люди, рассказывающие о своих личных делах, часто бывают скучны.

Напротив, общие темы больше подходят для разговора, потому что вы оба скорее всего знакомы с его предметом. В прошлом многих женщин учили избегать таких спорных тем, как секс, религия и политика. Но вы не избегайте дискуссионных тем: они вызывают у вас отклик и разрушают скуку.

Тема называется общей, если двое незнакомых людей знают, о чем идет речь и могут поддерживать разговор. Хороший пример – события, о которых сообщают газеты и телевизионные программы. Темы считаются личными, если они касаются вашей или его частной жизни, но не вас обоих. Вот некоторые примеры:

**1.** Когда вы в первый раз встречаете мужчину, и он ничего не знает о вашей семье, разговоры о родственниках – личная тема.

**2.** Если мужчина не работает с вами, разговоры о вашей работе и коллегах – личная тема.

**3.** Если он не живет по соседству, разговоры о ваших соседях – личная тема.

**4.** Разговоры об отпусках, которые вы проводили до встречи с ним – личное, если он не бывал сам в тех же местах отдыха – тоже самое.

**5.** Разговоры о ваших друзьях, если он их не знает и о вашей привязанности к другим мужчинам, являются личными темами.



### **Как показать себя с лучшей стороны**

Преподносите себя в наиболее выигрышном свете. Бывают моменты, когда нужно даже похвастаться: «Я была самая лучшая студентка математической группы» или «Мне часто говорили, что у меня красивые волосы». Если хотите, чтобы мужчина поверил, что вы красивы и умны, надо показать ему, что сами в этом уверены.

При малейшей возможности вставляйте в ваши разговоры что-нибудь приятное в свой адрес. Если, он сделает вам комплимент, поблагодарите его, но повторите эти слова еще раз для усиления эффекта. Например, если он говорит, что вы хорошенькая, скажите: «Я очень рада, что ты находишь меня хорошенькой». Как только одна положительная идея относительно вас дойдет до него, тут же подкиньте свеженькую. Атакуйте его такими идеями. Пусть он знает, что вы – настоящее сокровище!

Однако никогда не делайте бездумных, голословных утверждений. Если вы назовете себя принцессой, дочерью царя Соломона, ни один мужчина вам не поверит. Продемонстрируйте ему свои лучшие качества, но не преувеличивайте их и никогда не прибегайте ко лжи. Такие заявления не только не имеют смысла, но и в дальнейшем мужчина может использовать их против вас.



### Ваши недостатки

Есть ли у вас родинка или более существенный физический дефект? Если да, то кое-кто из мужчин, с которыми вы встречались, возможно, избегал этой темы, чтобы не задеть вас. Если же они указывали на ваш недостаток, то, возможно, вы просили их больше этого не делать. Но если ваш недостаток – бородавка на носу, хромота или двадцать лишних килограммов веса, то он не исчезнет, даже если о нем (ней) не говорить. Наоборот, замалчивая и притворяясь, что этого дефекта не существует, вы отдалились друг от друга.

Специально отметьте свои очевидные недостатки, но не так, чтобы вызвать сочувствие. Лучше сказать: «Видел ли ты когда-нибудь такой шрам?», и объяснить причину с вашей точки зрения, чем сделать вид, что его вовсе нет. Но прежде чем выявить свой недостаток, подождите, пока вы не заинтересуетесь друг другом.

В то же время не кидайтесь в другую крайность и не заикливайтесь на собственных дефектах. Это будет еще более грубой ошибкой. Парень все равно замечает физические несовершенства, такие как плоская грудь, большой нос, плохая кожа, непослушные волосы или кривые зубы. Если вы огорчаетесь из-за своих недостатков и говорить о них для вас облегчение, то говорите об этом со своими родителями, родственниками или друзьями, за которых *не собираетесь* выходить замуж. Мужчине нужен союз с женщиной, с которой он может забыть о своих проблемах. Он ищет в ней подругу и любовницу, которая не забывает ему голову своими болезнями, денежными страхами, физическими и умственными недостатками. Если вы перегрузите его нежелательной информацией о себе, это неминуемо приведет к разрыву.

Если, допустим, вы пошли покупать автомобиль, а продавец не устает повторять, что у машины плохие покрышки, радиатор может потечь, а коробка передач разлететься вдребезги, что возможно, скоро обивка поблекнет. Вывод, вы поищите другого продавца, и увидите, даже если машина вам очень нравится.

Некоторые женщины выставляют напоказ свое слабое здоровье, близорукость, аллергию, вялость или переломы, как будто все эти недостатки являются их достоинствами. Даже если мужчина обожает хрупкость (а большинство все же нет), он не сочтет достоинством – вашу болезненность.

Кроме того, мужчина сможет использовать ваши слова против вас же. Если женщина говорит: «Я ничего не стою, обреченный человек, невежда, страшилище, развалина», то мужчина, вероятно, поверит ей, даже если это неправда. Не нужна мужику баба с такими «показателями». Подавайте себя честно, но подчеркивайте положительные стороны. В конце концов, если ваши отношения примут серьезный характер, и дело будет двигаться к свадьбе, вы со своим избранником должны обсудить такие темы, как ваши сексуальные потребности, финансовые обязательства и родственники, за которыми вы ухаживаете. Но подождите, пока отношения достаточно разовьются, прежде чем говорить на эти темы и не останавливайтесь подробно на своих слабых сторонах.



### Мой язык – враг

Существует восемь тем разговоров, которые требуют осторожности, когда ваши отношения еще только развиваются.

**1. Религия и этническая группа.** Не пытайтесь обратить мужчину в свою веру, также не допускайте шовинизма по поводу своей национальной принадлежности. Если один из вас дает повод для ссоры, другой может последовать его примеру.

2. *Финансовые затруднения.* Если факты не говорят об обратном, покажите ему, что вы в состоянии обеспечить себя. Если же вы действительно находитесь в затруднении, покажите, что умеете смеяться над собственными неудачами.


3. *Бранные слова.* Иногда женщина, стремясь показаться современной, использует крепкие словечки. Результат может оказаться совершенно противоположным, особенно если мужчина старше и более консервативен. Он будет мысленно представлять себе каждое слово, и женщина безусловно проиграет в его глазах. Знайте, кто вас слушает, и постарайтесь избежать нежелательных последствий! Подождите, пока не услышите подобное из его уст.


4. *Детская манера говорить.* Многие женщины не могут выйти замуж только из-за того, что говорят не как взрослые люди. Пусть они не приходят на свидание в школьных фартуках и на голове у них нет косичек, но их разговоры с мужчинами полны детского вздора и хихиканья. Пожалуйста, если вы достаточно взрослый человек, чтобы читать эту книгу, не надо хихикать! Наши слова: любовь и член, промежность и секс, минет и лесбиянство – не для вас.

5. *Лженауки.* Когда в последний раз вы видели гороскоп в журнале для мужчин? Очень немногие мужчины верят в астрологию, гадание или перевоплощения. Если вы верите во все это, помните, что многие мужчины могут использовать эти предрассудки против – вас.

6. *Беспочвенные страхи.* Проявление страха без всякой на то причины может пагубно сказаться на ваших отношениях с мужчинами. Все мы знаем мультфильм, в котором женщина – толстуха взгромождается на стул из-за крохотной мышки, пробежавшей по кухне. Вам не стоит визжать при виде клопа или мыши, мужчина потеряет уважение к вам. Ему может очень не понравиться, если вас тошнит при виде крови. Он подумает, что вы не сможете ухаживать за ним, если он заболит или поранится. Придя к такому выводу, он скорее всего вычеркнет вас из числа возможных спутниц жизни. Ваши беспочвенные страхи окажут вам плохую услугу, будь то страх перед поездкой в новое место на поезде, перелет на самолете или боязнь замкнутого пространства в лифте.

7. *Не паразитируйте.* Некоторые женщины ведут себя нагло, паразитически и по хамски в отношении мужчин. Они говорят подругам, лишь отчасти шутя, а в каждой шутке есть доля правды, что было бы хорошо иметь богатого старого мужа – «буратино», который уже одной ногой в могиле. Такая идея отвратительна для мужчин, и унижает других женщин. Скажите, что бы вы думали и говорили по поводу таких слов, при условии, что их говорит сопливый альфонс в адрес пожилой женщины? Св.....! Правильно, мы тоже так думаем! Совет молодым соплячкам, а в эту категорию попадают женщины по 2 показателям:

 При возрасте 15-25 лет, они имеют полового стажа 75 лет.

 Если вы не шлюха, и не паразитка, то не нужно казаться ею.

Что удивительно, очень много взрослых женщин с подобным мнением. Мы вам приведем пример после прочтения вами 8 пункта, чтобы не терять нашу мысль. Женщина, которая отнюдь не склонная паразитировать, может невольно создать о себе такое представление, болтая о том, как она не любит работать, обожает с размахом проводить отпуск, жаждет путешествий, любит хорошую одежду и драгоценности. Она может хвастать тем, что не умеет готовить и развлекать себя. А потом удивляется, почему мужчины не женятся на ней.

Столь неосторожные высказывания не должны стать для вас препятствием на пути к браку. Думайте и анализируйте о чем говорите, избегайте утверждений, которые могут показаться паразитическими.



8. Не уподобляйтесь женщине легкого поведения. Некоторые женщины требуют дорогих подарков, потому что не хотят «продавать себя дешево». Они боятся отдать что-то, а именно самих себя, не получив солидного вознаграждения. Но если вы ожидаете, что мужчина будет платить за удовольствие быть в вашем обществе, то он скорее будет смотреть на вас как на проститутку, а не будущую жену.

Не намекайте, не просите подарков и не вынуждайте тратить на вас деньги. Скажите, вы уважаете себя? Да! Тогда почему как собачка стоите на задних лапах и скулите: дай подарок, купи трусы, я хочу машину. Если он предлагает вам дорогой подарок, примите его с условием, что он сможет забрать его обратно. Мужчина, встретивший действительно тактичную женщину, станет сам, в конце концов щедрым, но ни один мужчина не захочет поверить, что он должен заплатить круглую сумму просто так, за женскую компанию в виде вас.

Пример. Мы хотим предложить вам в виде примера, рассмотреть отдельные психологические моменты из жизни нашей знакомой Тамары Степановны П. Женщина в возрасте чуть больше 40 лет, была замужем, имеет 2 детей и спец. медицинское образование, избыточный вес, гипертонию и другие показатели. Характер – мужского типа, противный и настырный. Голос пронзительный, если работает три трактора, четыре «Камаза» и шесть легковых машин, ее перекричать, они не могут. Везде и всюду ей нужно высказать свое мнение. Диалог ведется в виде интервью одним из наших авторов.

Автор: – Тамара Степановна, скажите, трудно быть матерью взрослых детей?

– Да, особенно когда их надо выучить, а средств не хватает. Автор: – Почему столько лет вы не выходите замуж? Вдвоем выживать и растить детей легче.

– Я могу высказать боль души своей. В молодости, я вышла не за того мужчину. Мне хотелось любви, а нужно было, (отдаваться по расчету) брать пример с наших молодых девчат. У них мораль находится между ног, деньги, достаток и обеспеченность у такой молодежи – на первом месте. У нас было другое время, но с милым рай в шалаше – быстро прошел. Пошли дети, заботы, непробудные пьянки мужа, материальные проблемы, развод и я осталась одна за маму и папу своим детям. До сих пор бегая по двум работам, как «совраска или ломовая лошадь».

Прошло десять лет, у меня и моих детей вошло в привычку, что я всему голова. Решаю все вопросы, достаю деньги, направляю на учебу, отдаю замуж, и при этом продолжаю наставлять молодые семьи.

Автор. – Скажите, а в вашей личной жизни, кроме мужа, другие мужчины оставили свой след?

– Где вы видели мужчин? Одни алкоголики и импотенты! Хороших мужиков, другие бабы держат возле себя, не дай Господи, что бы кто-то с ними заговорил, кидаются как пантеры. Я из-за этого стараюсь меньше по гостям ходить. Правда, у меня тоже имеются свои кавалеры, но я их больше недели не могу вытерпеть. А потом мне нужен обеспеченный муж, с машиной, квартирой и счетом в банке. Мне нужна обеспеченная жизнь, хватит мне помыкаться, я уже не хочу работать. Хватит!

Автор. – Скажите, а вы за это время ни в кого не влюблялись?

– Вы что смеетесь? В кого влюбляться, где вы видите нормальных мужчин? Я еще ни одного не встретила, а если честно, мне безразлично какой он будет на вид, главное, как он сможет меня обеспечить, а полюбить можно и черта.

На этой ноте мы закончим интервью, оно останется без наших комментариев, но просим любопытного читателя найти 25 причин, по которым наша Т.С. до сих пор не может выйти замуж.



## Ваши ссоры

Ссоры случаются даже с любимым мужчиной, хотя, если вы умеете вести спор правильно, то заслужите дополнительное уважение. Спор, не пресекаемый на корню логичными ответами и самообладанием, может кончиться стычкой. Научитесь спорить без конфликтов. Старайтесь разрешить свои разногласия, прежде чем придете в ярость. Иначе дело может пойти слишком далеко, и процесс будет не обратимый.

Чтобы справиться с гневом мужчины, женщина должна уметь переключить его. Пусть непременно найдется какой-то пустяк, на котором он сможет сорвать зло. Например, устройте в шкафу небольшой беспорядок, сломайте замок на двери при условии, что он сумеет починить. Из-за такой ерунды ваш мужчина не рассердится, кроме тех случаев, когда он в (плохом настроении). Неубранный шкаф, сломанный замок – прекрасный «клапан», помогающий ему «выпустить пар». Придумайте другие способы отвлечения, работающие на вас.

Гнев иногда оправдан. Если он возник, его надо излить. Пусть мужчина даст выход гневу, не направленному на вас. Узнайте, из-за чего он раздражается, и признавайте его потребность освободиться от этого чувства. Пусть он рвет и мечет, пинает ногами стулья. Вы же не хотите, чтобы его гнев из-за других лиц, помешал ему жениться на вас. Будьте эмоционально подготовлены, пусть на вас не действует то, что он говорит во гневе, не сердитесь сами, не обижайтесь. Ждите, он скоро остынет.

Иногда вы можете сердиться друг на друга без причин. Это совершенно естественно, если не становится правилом. Максимальная частота вспышек зависит от вашего и его воспитания; люди, в семьях которых часто ссорились, обычно более терпимы к гневу других. Различайте гнев и капризы. Будьте бдительны, если мужчина сердится после обеда, а не на голодный желудок! Срочно ищите причины.

Некоторые споры с мужчиной могут так рассердить вас, что изменится ваше отношение к нему. У вас может пропасть желание разговаривать с ним, где-либо бывать вместе или даже спать с ним. Если необходимо, отказывайте ему в чем угодно, но только не в близости. Такой отказ подрывает вашу сексуальную исключительность; если ему потребуется сексуальное удовлетворение, он найдет его где-нибудь на стороне. Пусть лучше выпускает свой пар через секс, но обязательно с вами.

Сердитый человек часто ведет себя либо враждебно, либо равнодушно. Ваш гнев может разрушить отношения с мужчиной, если это болезненно воспринимается им, стоит ему денег или потери самоуважения. Если вы разгневаны до такой степени, что не можете сдерживаться и вести себя разумно со своим партнером, избавьтесь от раздражения, поделившись своими переживаниями, например, с близкой подругой. После того, как гнев пройдет, вы сможете держать себя в руках. Если это не помогает и вы чувствуете, что хотите разорвать мужчину на куски, отложите встречу с ним на неделю. Но установите определенное время встречи, с ним, иначе вы рискуете никогда его больше не увидеть. Помните:

- ⊗ первые два дня он о вас не будет вспоминать вообще;
- ⊗ на третьи и четвертые сутки, по вечерам и ночью у него начинается шевеление в трусах. Его член во весь голос заявляет о своем праве на секс;
- ⊗ семь дней без вас могут привести мужчину в чужие руки;
- ⊗ если вы и через неделю будете в гневе, то ваши отношения, по-видимому, будут закончены. Нашлась более умная и опытная женщина.

Гордость порождает хаос в отношениях мужчины и женщины, поскольку питается гневом. Чрезмерная гордость – одна из главных причин разрыва отношений. Зачем вам следовать пословице: «Усеруся, но не підкорюся», или «Чрезмерное упрямство – граничит с тупостью». Когда вы чувствуете обиду, нанесенную мужчиной, вам хочется либо услышать извинения, либо положить конец вашим отношениям. Иногда женщины склонны заявлять: «Он не должен так разговаривать со мной!». Такое отношение, это начало вашего разрыва. Вы можете оказаться перед выбором: либо расстаться со своей гордостью и сохранить для себя мужчину, а потом перевоспитывать его, либо потерять его и остаться со своей гордостью. Решение за вами, женщины!

Ссора. Женщины признайте то, что ни одной из сторон (если не обеим) отношения не приносят радости. Обычно ссорящиеся пары расстаются, и каждый из двоих потерял свое личное время на лишние эмоции. Авторы просят, не тратьте время на пустые ссоры! То, что сегодня для вас – актуально, завтра может показаться, что не стоит и выеденного яйца. Если же вы ругаетесь постоянно, решитесь на трудный шаг – положите конец вашим отношениям. Расстаньтесь и не смешите людей.



Украинская действительность, два простуженных человека:

- Апчхи! Проклятая простуда, говорит первый.
- Как я вас понимаю, говорит второй.
- Ничего вы не понимаете, отвечает первый.
- Нет! Прекрасно понимаю. У меня дома восемь «женских курц», в возрасте от 8 и до 48 лет, вот они чихают так, что люстра дрожит. Я «в чихе» – специалист. Апчхи, опять простуда!?



### **Как вы относитесь к своему здоровью?**

Глубоко ошибается тот, кто считает, что о своем здоровье должны заботиться только люди среднего, если не старшего возраста. И в молодости человек должен беречь свое здоровье, иначе старость он встретит далеко не в лучшей форме. Гармонично развитый человек должен быть спортивным, подтянутым. Не случайно древние говорили: «В здоровом теле – здоровый дух».

**1. Как известно, нормальный режим питания, это плотный завтрак, обед из трех блюд и скромный ужин. А какой режим питания у вас?**

- а) именно такой, к тому же едите много овощей и фруктов;*
  - б) иногда бывает, что обходитесь без завтрака или обеда;*
  - в) вообще не придерживаетесь никакого режима.*
- 2. Курите ли вы?**

- а) нет;  
б) да, но лишь 1–2 сигареты в день;  
в) курите по целой пачке в день.
- 3. Употребляете ли вы спиртное?**  
а) нет;  
б) иногда выпиваете с приятелями или дома;  
в) пьете довольно часто, бывает без повода, среди бела дня.
- 4. Пьете ли вы кофе?**  
а) очень редко;  
б) пьете, но не больше 1–2 чашек в день;  
в) не можете обойтись без кофе, пьете его очень много.
- 5. Регулярно ли вы делаете зарядку?**  
а) да, для вас это необходимо;  
б) хотели бы делать, но не всегда удается себя заставить;  
в) нет, не делаете.
- 6. Вам доставляет удовольствие ваша работа?**  
а) да, вы идете на работу обычно с удовольствием;  
б) работа вас, в общем-то, устраивает;  
в) вы работаете без особой охоты.
- 7. Принимаете ли вы какие-то лекарства?**  
а) нет;  
б) только при острой необходимости;  
в) да, принимаете почти каждый день.
- 8. Страдаете ли вы от какого-то хронического заболевания?**  
а) нет;  
б) затрудняюсь ответить;  
в) да.
- 9. Используете ли вы хотя бы один выходной день в неделю для физической работы, туризма, занятия спортом?**  
а) да, а иногда и оба дня;  
б) да, но только когда есть возможность;  
в) нет.
- 10. Удачен ли ваш брак?**  
а) да;  
б) не особенно;  
в) не удачен.
- 11. Удовлетворяет ли вас ваша интимная жизнь?**  
а) да;  
б) не совсем;  
в) нет.
- 12. Как вы предпочитаете проводить свой отпуск?**  
а) активно занимаясь спортом;  
б) в приятной, веселой компании;  
в) вы еще не использовали отпуск за прошлый год.
- 13. Есть ли, что постоянно раздражает вас на работе или дома?**  
а) нет;  
б) да, но вы стараетесь избежать этого;  
в) да.
- 14. Есть ли у вас чувство юмора?**  
а) ваши близкие и друзья говорят, что есть;

б) вы цените людей, у которых оно есть, и вам приятно их общество;

в) нет.

«Цена» ответов: А = 4, Б = 2, В = 1.

**От 38 до 56 очков.** У вас есть все шансы дожить до ста лет. Вы следите за своим здоровьем больше, чем за чем-то другим, у вас хорошее самочувствие. Если вы и дальше будете вести здоровый образ жизни, то сохраните энергичность, активность до глубокой старости... Будьте только внимательны при переходе улиц!

Но подумайте, не слишком ли много сил вы тратите на то, чтобы поддерживать себя в форме. Не лишаете ли вы себя при этом некоторых маленьких удовольствий? Не пренебрегайте ими, без них жизнь может показаться вам слишком пресной. А радость – это тоже здоровье!

**От 19 до 37 очков.** Чашечка кофе – необязательный атрибут для приятной беседы... У вас не только хорошее здоровье, но часто и хорошее настроение. Вы, вероятно, общительны, часто встречаетесь с друзьями. Вы не отказываетесь и от удовольствий, которые делают вашу жизнь разнообразной.

Но подумайте, не будут ли некоторые ваши привычки с годами иметь последствия для вашего здоровья? Пересмотрите ваш образ жизни, взвесьте, достаточно ли вы занимаетесь спортом, не слишком ли увлекаетесь спиртным и сигаретами. И согласитесь, приятельские отношения можно поддерживать не только дома, в компании, но и на теннисном корте, стадионе, в походе...

**От 0 до 18 очков.** Ваше здоровье зависит прежде всего от вас. Но вы слишком легкомысленно к нему относитесь. Вероятно, вы уже жалуетесь на ваше здоровье или эти жалобы, увы, не заставят себя долго ждать. Не слишком надейтесь на лекарства. Если вы пока не бегаете по врачам, то это «заслуга» только вашего крепкого организма, что не может продолжаться до бесконечности. Откажитесь, пока не поздно, от сигарет и спиртного, упорядочите режим питания.

## Умей поощрять и критиковать



Многие женщины полагают, что могут завлечь мужчину красотой, умением готовить, социальным положением, сексом или материальной обеспеченностью, но есть гораздо лучший способ. Ведите себя как его жена и обращайтесь с ним как с мужем. Каким образом? Умей слушать. Поощряя и критикуя его.

Похвала и критика рожают сильные чувства, которые позволяют вашим отношениям развиваться. Не менее важно и то, что похвала и критика воспринимаются как часть повседневной семейной жизни, особенно в отношениях между мужем и женой.

Родители любили вас, поощряли и ругали. Они говорили: «Какой беспорядок у тебя в комнате», или «Нельзя садиться обедать, пока не причешешь-ся», или «Если ты такая умная, то почему у тебя только тройка по английскому?». В силу воспитания вы ассоциируете определенный уровень критики с любовью.

Родители мужчины давали ему чувствовать себя особенным, непобедимым и единственным в своем роде. Они говорили о нем как своем «драгоценном мальчике», хотя и указывали на его не совершенство. Вы можете следовать этой модели поведения и использовать ее в своих целях. Хвалите мужчину, чтобы он чувствовал себя особенным. Вы признаете его уникальным и именно поэтому хотите предложить ему свое общество, свою любовь, все, что у вас есть. Но и критиковать своего избранника вы тоже должны. Иначе, в конце концов постигните неудачу. Критика стимулирует отношения, подстегивает Мужские эмоции. Если критика и похвала уравновешены, то результатом становятся его более крепкие положительные чувства к вам.

Начнем с поощрения, потому что большинство мужчин более нуждаются в похвале, нежели в критике. Сначала похвалите его, чтобы быть уверенной в том, что он достаточно силен эмоционально для встречи с предстоящей критикой. Однако не льстите. Если вы на самом деле не считаете его необыкновенным, то следовало еще раньше исключить его из числа возможных кандидатов. Но это еще не поздно. Если не можете похвалить его, не солгав, не хвалите совсем. Вместо этого распрощайтесь с ним раз и навсегда.

Чтобы быть счастливым, мужчине нужно чувствовать себя особенным, и он ждет от женщины, что она скажет ему об этом. Его друзья не укрепляют такие чувства, так как слишком заняты собственной персоной. Потребность мужчины быть единственным в своем роде, побуждает его добиваться карьеры в литературе, или кино, необыкновенно водить автомобиль, вступить в фешенебельный клуб вместо того, чтобы гулять в общественных парках. Заниматься экзотическим видом спорта, рассказывать небылицы, носить дорогие украшения и изысканную одежду, сорить деньгами, давать огромные чаевые, жить только в определенных местах или делать что-нибудь такое, чего, по его мнению, не стал бы делать обыкновенный человек. Когда в следующий раз будете в компании, вслушайтесь в разговор мужчин; каждый рассказывает истории о своем уме или о том, как он перешеголял кого-то в остроумии. Мужчина любит похвалить себя и обозначить свою значимость.

Спросите мужчину, когда он первый раз осознал себя особенным. Вас может удивить его ответ. Он мог чувствовать себя «не таким».....с четырех или пяти лет. Чем умнее мужчина, тем раньше он почувствовал себя необычным. Он даже может вспомнить, при каких обстоятельствах осознал свою уникальность. Например, в возрасте 1,5 года, он видел ангелов.

Побуждайте мужчину говорить вам о том; насколько он отличается от других мужчин. Спрашивайте его об успехах на работе, о его разговорах с шефом или клиентами, о поощрениях и вознаграждениях на работе и в школе, о том, как он превзошел остальных. Подчеркивайте те качества его характера, которые, как вам (ему) кажется, показывают его необычность. Улыбайтесь или одобрительно кивайте, слушая историю, которая показывает его превосходство над кем-то другим. Слушать, одобрять то, что вы слышите, говорить ему, какой он необыкновенный, самый простой способ угодить ему.

Будьте умной женщиной и говорите ему: «Ты необыкновенный», «Ты так отличаешься от других мужчин», «В тебе есть что-то особенное». Вы обретете его любовь, укрепляя в нем представление о его необычности. Он привыкнет к вашим похвалам, особенно если они будут чередоваться с критикой, потому что он в этом случае поймет, что похвала ваша *подлинна*.

Уникальности можно достичь, став первым или лучшим в чем-либо. Говорите мужчине, что он самый умный, самый способный, самый драгоценный, самый необычный, самый интересный, самый веселый, самый честолюбивый

из всех, кого вы знаете. Используйте любые характеристики, которые кажутся вам приятными, и необычными.

Мужчина хочет верить, что он отличается от других, но время от времени осознает себя совершенно обычным человеком. Слишком долго размышляя об отрицательных, сторонах жизни, он вспоминает, что любая его радость или способность переходящи, что конечный результат жизни – это смерть.

Большинство мужчин даже в идеальных условиях сталкиваются с враждебным миром. Поскольку каждому мужчине нужно чувствовать себя необыкновенным, чтобы победить свои отрицательные мысли, он пытается приуменьшить значительность другого. Мужчине нужна женщина, которая своим одобрением поможет ему бороться с негативными мыслями.

Отрицательные утверждения, сильнее положительных. Если кто-то подойдет к вам и скажет: «Вы очень красивы», вы скоро забудете комплимент. Но если кто-то скажет: «У вас большой нос», или «вы косоглазая» эти слова забудете нескоро. Возможно, как женщина, похвал вы слышите больше, чем критики, но помните критику более ясно для вас. Так же устроен и мужчина. Умелой похвалой вы привлечете его. У любого возникнет к вам чувство благодарности и любви. Похвала должна достигать цели.

Всегда приветствуйте мужчину тепло и называйте по имени. Улыбкой дайте ему знать, что счастливы видеть его. В разговоре упоминайте его имя через каждые 2–10 минут. Звук собственного имени, возможно, самый приятный для него, поэтому часто произносите его имя. Если вы хотите, чтобы мужчина был счастлив; с вами, продолжайте ласкать его словами. Говорите ему, что находите его привлекательным внешне и высоко цените его ум. Опять же, если не можете сделать это искренне, найдите себе другого мужчину.

Начните с его физических достоинств. Скажите ему, что он красив, его взгляд волнует вас, мышцы его сильны. Говорите ему комплименты по поводу многих его качеств, чтобы он знал: вы к нему неравнодушны. Если какие-то черты выделяются в нем, особенно подчеркните их. Если его достоинства ниже среднего, постарайтесь объяснить ему, что, хотя некоторым женщинам он может показаться неинтересным, но для вас он достаточно привлекателен.

Затем похвалите его ум. Подтверждайте его мысли, говоря ему, что он умен. Если вы не согласны с его выводами, скажите об этом, но признайте, что у него хорошая логика, интуиция и дар понимания женщин. (Конечно, возникает опасность перегнуть палку). Против этого всегда есть средства, но нет средств против угрюмости и вашей недоброжелательности.

Мужчине необходимо знать, что вы о нем думаете. Ваши слова важны, так как его волнует отношение окружающих. Сам себя он не видит и не может оценить с уверенностью, поэтому он зависит от обратной связи с вами. *Будьте* ему душевным зеркалом.

Он не может подойти к кому-нибудь и спросить: «Скажите, как я вам нравлюсь? Я привлекателен? Чувственный тип? Выгляжу умным? Привлекателен ли я сексуально?». Вы *можете* стать его зеркалом, которое покажет, как его воспринимают во внешнем мире. Возможно, сначала вы озадачите или расстроите его, но он будет страстным слушателем и захочет услышать больше о себе. Свобода и непринужденность, с которой вы показываете ему, его самого, даст ему понять, что вы достаточно правдивы, и уверены в себе, чтобы правильно оценить его.

Наша знакомая, незамужняя женщина Ирина Пляшко, говорила в частной беседе, что понятия не имеет о том, как дать мужчине почувствовать себя значительным, и в это время к ней на кухню влетел соседский мальчик лет шести. Ее глаза заблестели, когда она увидела этого малыша. Она обняла его, потрепа-

ла по волосам, усадила рядом с собой и дала ему молока с печеньем. Она слушала его рассказ о том, чем он занимался в этот день, выражала энтузиазм и заинтересованность в его делах. Она дала малышу почувствовать, что он для нее важен.

Большинство женщин без труда могут заставить шестилетнего мальчика почувствовать себя значительным и любимым. Женщины помните всегда, что ваш мужчина, даже если он под два метра ростом, вес 100 кг., и 26 или 36 лет от роду, в он душе всю жизнь будет большим шестилетним мальчиком, которому для одобрения – необходима женщина.



### Используйте мужские слабости

Любой мужчина ощущает в себе как достоинства, так и недостатки. Он привлекает вас своими достоинствами, но справляетесь вы с мужчиной благодаря его слабостям. Ключ к успеху ваших отношений, в знании и умении определить, как и когда его покритиковать, но перед этим вы обязаны его похвалить. Мужчина будет сам часто говорить о своих достоинствах, а выявлять его недостатки, и указывать пути исправления – будете вы, это гораздо труднее. Вспомните, когда вы знакомитесь с мужчиной, он как будто был одет в броню. Он скрывал свои сокровенные мысли и внутренние конфликты, страсти и стремления, чувство своей неполноценности. Вам предстояло, (предстоит) проявить изобретательство и проникнуть за его внешний фасад, который он показывает всем. В разговоре с ним поищите пять наиболее распространенных и мучительных ощущений неполноценности, испытываемых мужчинами: • – связанные с происхождением, • – физические, • – финансовые, • – умственные и моральные.

Выявите эти чувства уже в начале ваших отношений и имейте их в виду, решая, подходящий ли он для вас в качестве мужа. Используйте их, когда необходимо покритиковать его. Многие мужчины свободно толкуют о своем чувстве неполноценности с тем, кто сочувственно подходит к этому вопросу и выглядит умным человеком. Говоря о своих слабостях и неудачах, он станет более раскрепощенным с вами, а вы в свою очередь много узнаете о нем.



### Происхождение

Мужчина может чувствовать себя неполноценным из-за своего происхождения или рождения, включая национальность, религию, расу, внешность членов семьи, работу, школу, дом, где он вырос. Когда вы спрашиваете его, откуда он приехал, что делает его отец или где он родился, он может волноваться, как будто вы думаете, что он из страны третьего мира, из трущоб или из бедного окружения. Если мужчина хвастается своей родословной, не позволяйте ему видеть только своих прославленных предков и исключать остальных. За последние 400 лет у каждого из нас было более 100 000 прямых, предков, исключая влияния других родов. Вспомните нашествие Чингиз-хана на Русь, когда наших прабабушек насильевали другие племена. Прошло много веков, но наша наследственная ДНК имеет более 3 млн. вариантов передачи генных признаков последующей наследственности. Если вы можете проследить назад его родословную, то несомненно найдете непривлекательных персонажей самых разных типов. Когда он упоминает одного предка, спросите его, почему он исключает остальных предков? Может быть, вы не сможете назвать его сыном женщины сомнительной репутации – проститутки в третьем, или пятом поколении, но праправнуком монгола, или татарина – вполне вероятно. А что делать, если мужчина критикует ваше происхождение? Скажите с гордой



улыбкой, что вы преодолели комплекс неполноценности в связи с низким происхождением. И сейчас вы интеллигент в третьем поколении, если у него есть ум, он поймет, о чем вы говорите.



### **Физическая неполноценность**

Мужчина может испытывать комплекс физической неполноценности из-за действительных недостатков, физического неприятия другими или потому, что он недоволен своим телом. Его может беспокоить, что у него не тот рост, что он непривлекателен из-за плохого зрения или кривых зубов, что он выглядит слишком молодо или слишком старо. Что у него маленький, или тонкий член, широкий зад или мелкие яйца. Даже красивый мужчина вздрагивает от любого упоминания о его члене, росте, возрасте, весе, сложении, волосах или потенции. Внешность мужчины – особенно хороший источник критики, потому что мы не видим себя за исключением отражения в зеркале и к этому зрелищу обычно относимся с пренебрежением. Что делать, если мужчина критикует вашу внешность? Если наши недостатки не слишком явны, дайте ему понять, что многие мужчины находят вас привлекательной, а та черта, которую он считает изъядом, многим очень даже нравится. Дайте ему понять, что нет универсальной красоты и что для некоторых мужчин вы более привлекательны, чем Мисс Вселенная. А в сексе – вы неотразима, потому что у хорошего хозяина и свинья – барыня.



### **Финансы**

Мужчина может попытаться принизить вас, хвастаясь своими доходами. Если он это делает, поставьте его на место, провоцируя в нем чувство собственной финансовой неполноценности. Вы можете сказать: «Ты так умен, за счет своих родителей», или «Я очень удивлена, что при таком уме, ты не стал богаче, значит не все так хорошо, как ты хочешь представить».

Даже очень состоятельный мужчина знает, что есть люди богаче его, и чувствует в этом свою неполноценность. Большинство мужчин сравнивают себя с самыми богатыми людьми, которых они знают, и никогда не сравнивают себя с менее удачливыми. Если Виктор – владелец гостиницы, он сравнивает себя с Николаем, у которого три отеля, в то время, как Николай сравнивает себя с Романом, у которого целый комплекс таких гостиниц. Мужчина, который находится у черты бедности, может перепугаться, когда его спрашивают, какая у него машина, или где он купил рубашку, или где он живет. Если он беден, обращайтесь к его чувству финансовой неполноценности только для самозащиты. Мы всегда возвращаем читателя к слову образование. Даже хорошо образованный мужчина понимает, что есть много такого, чего он не знает. Мужчины всегда озабочены тем, что им могут задать на людях вопрос, на который они должны знать ответ, но не знают. Мужчина редко чувствует себя компетентным за пределами своей сферы. Даже в своей области он может не чувствовать себя полностью осведомленным, не зная тех или иных разделов. Никогда не позволяйте ему думать, что он слишком умен для вас. Помните, чем умнее мужчина, тем чаще он любит повторять: «Господи, как мало я знаю!» Хотя он знает, что все знать НЕ-ВОЗ-МОЖ-НО.



### **Моральная сторона**

Мужчина может быть обеспокоен моралью – как собственной, так и своей семьи. У него могут быть секреты, которые очень смутили бы его, если бы они

стали известны. Он может сомневаться, с чистыми ли руками достигла его семья нынешнего положения в обществе. Не занимался ли его отец темными делами, не связан ли брат с наркотиками? Нет ли в семье незаконнорожденного ребенка? Используйте его чувство моральной ущербоности, если он нападает на ваши морально-этические качества, но используйте этот вид критики только для обороны. Помните, что подобных недостатков в вашей семье еще больше. Вы можете дать мужчине ощутить неполноценность в навыках общения, положении, самоуважении, недостатке достижений и пр. Критикуя мужчину, затрагивайте любой его недостаток, но только не лишайте его чувства собственной уникальности, не бросайте вызов его главным жизненным ценностям. Не касайтесь его сексуальности и не критикуйте его на людях – эти четыре пункта слишком жесткие, если вы собираетесь продолжать ваши отношения. Любое унижение, или сказанный вами негатив в адрес его члена, потенции и сексуальности, мужчина не забудет вам никогда. При первой возможности он вам отомстит. А чтобы доказать обратное, станет – бабником при живой жене. Вопрос, вам это надо? Нет! Значит думайте 4 секунды, прежде чем сказать то, или иное слово. Каждый, среднестатистический человек страдает от «комплекса неполноценности», но мужчины обычно страдают больше. У вас будет больше уверенности в общении с мужчинами, когда поймете причины этого:

- ♣ Мужчины, как правило, острее ощущают свою неполноценность, чем женщины, потому что сравнивают себя с другими мужчинами не в свою пользу.
- ♣ Мужчина может невыгодно сравнивать себя по физическим, умственным, моральным, финансовым и семейным признакам с лучшим из тех, кого он знает в любой категории.
- ♣ Мужчины слышат насмешки друг от друга чаще, чем поддержку. Лысого мужчину друзья могут с радостью называть «арбузом». Женщины редко дразнят друг друга таким образом.
- ♣ Когда женщина сравнивает себя с другой женщиной, она уравнивает достоинства и недостатки.

Женщина может думать: «Хорошо, она богаче, зато я моложе». Женщина добрее относится к себе. При необходимости можно высветить любые и даже все недостатки мужчины. Используйте этот метод, когда он заносчив, особенно если он повышает голос, разговаривая с вами, подвергает нападкам вашу индивидуальность и значительность или становится чересчур придиричивым. Вы также можете пользоваться этим приемом, если он начинает воспринимать ваше внимание как должное или делает вид, что ему скучно с вами. В таких случаях критикуйте его беспощадно.

Вы должны показать, что знаете себе цену! При случае можно высмеять его такими саркастическими замечаниями: «Ну конечно, ты же у нас Супер», «Помню, как тебе вручали Оскара», или «Меня критикуешь, а у самого руки растут из задницы, простого крана починить не можешь». Такие высказывания можно использовать, чтобы оживить в нем комплекс неполноценности, но не отпугнуть его.

Жаль, что приходится утверждать себя таким способом, но никогда нельзя позволить ему думать, что он слишком хорош для вас. Иголка без нитки, только кусочек «дохлого» металла, а с ниткой, это уже инструмент. Приуменьшайте его значительность, если он пытается приуменьшить вашу.

Если он хвастается, что богат – но только если хвастается – скажите ему о ком-нибудь, кто богаче. Если он хвалится своим умом, скажите ему, что он своими мыслями слишком похож на дворника. Если он доктор, скажите, что он ведет себя как официант. Делайте такие замечания: «Может быть, ты и профес-

сионал, но говоришь совсем так, базарная баба», или «Если бы ты был на пять сантиметров выше не только ростом, но и одним местом, ты был бы совершенен», или «Твоя одежда почти идет тебе, за исключением тебя самого».

Многие женщины очень беспокоятся о собственных недостатках и поэтому боятся критиковать мужчину. Популярная идея о том, что «люди, которые живут в стеклянных домах не должны бросаться камнями», удерживает их. Они боятся, что мужчины отыграются на них и разрушат ту скромную гордость, какая у них есть. Когда вы подстеги-ваете его комплекс неполноценности до той степени, что это причиняет ему боль, он в свою очередь попробует отомстить неласковыми словами. Считайте это нормальной реакцией и поймите: это значит, вы задели его, за живое. Он может не думать на самом деле того, что скажет в порыве обиды, это только его способ разрядиться. Не реагируйте на его слова, они должны отскакивать от вас, как горох от стенки.

Знайте меру, не доводите свои отрицательные высказывания о нем до крайностей. Если мужчина поймет, что вы хотите разрушить его «Я», он переключится на вас капитально. Вы не можете поставить его в рамки, когда сохранение его чувства собственной значительности оказывается под сомнением. Даже любимый щенок будет терпеть ваше похлопывание по спине только до определенной степени. Говори, но знай меру.



### **Уравновешивайте похвалу и критику**

Во время ваших разговоров вы возвышаете или унижаете собеседника. Это происходит естественно, и каждый день. Постоянно идет «война полов», даже когда вы не планируете ссориться, или даже когда вы общаетесь с подругой или коллегой-женщиной. В течение вечера вы можете, например, сделать двадцать положительных замечаний и десять отрицательных. В этом суть разговора. Сочетая похвалу и критику, вы словно говорите: «Я достаточно хороша для вас, ну а вы для меня?». Однако важно соблюдать надлежащий баланс.

Чтобы показать, что у вас проницательный ум, надо использовать и похвалу, и критику. Нельзя быть хорошим родителем, учителем, руководителем, тренером или супругом, не зная как уравновешивать похвалу и критику. Всегда хвалите мужчину в глазах его семьи, сотрудников, друзей. А критикуйте один на один. Будьте его адвокатом и говорите о нем хорошо при людях. Высказывайтесь в таком роде: «Если кто-нибудь может сделать это, то он!». Однако если вы чувствуете, что ваша похвала раздувает его эгоизм, нейтрализуйте ее наедине. Замечания «Твой шеф действительно поверил всему, что я о тебе сказала» будет достаточно, если я просто скажу, что ты болван.

Надлежащий баланс между похвалой и критикой редко составляет 50 на 50. Большинство мужчин чувствуют себя спокойно, только если похвала превышает критику втрое или вчетверо. Вы должны знать потребности своего мужчины. Например, похвала – 70%, критика – 30%. Помните это верхний предел (70%) похвалы.

Разговаривая с ним, определите, сколько похвал и критики выпало на его долю в детстве, юности и взрослые годы. Большинство мужчин с любовью относятся к собственной семье, они привыкли к тому соотношению похвалы и критики, с которыми выросли. Что же касается мужчин, недовольных этой пропорцией в свои юные годы, то не стройте свое отношение к ним на основе их прежнего опыта. Определите сами их потребность в похвале и критике, исходя из дальнейших, взрослых успехов мужчин в отношениях с другими людьми и вами.

Скорее всего человек неудовлетворен критикой и похвалой, которые он получал, при слишком сильном перекосе в ту или иную сторону. Если критика

намного превышала похвалу, то он, возможно, стал жертвой неправильного воспитания. С другой стороны, если похвала чрезмерно превышает критику, то у него могло возникнуть чувство, что он не соответствует тем ожиданиям, которые на него возлагались. В обоих случаях он, вероятно, будет сердитым мужчиной, а вам следует постараться избежать повторения пройденного.

Может возникнуть необходимость изменить ваше поведение, чтобы завоевать его любовь. Задайте вопрос, кто вы – пустышка, не говорящая ничего? Поклонница, которая хвалит и никогда не критикует? Зануда, которая критикует и никогда не хвалит? Или подруга, делающая и то и другое, явно оживляет мужские эмоции и подымает его статус.

Обычно мужчина заставляет женщину чувствовать себя ниже его. Иные замечания могут даже вас обижать. Что делать, если мужчина указывает на ваши недостатки и критикует вас постоянно? Научитесь не выдавать своих эмоций. Не позволяйте никому вызвать у вас бурную реакцию критикой или похвалой. Если можете, держитесь в своих эмоциях «золотой середины». Если мужчина принижает вас, спросите его: «Это все на что ты способен?». Повторяйте этот вопрос, пока он не скажет «да». Затем приуменьшите его заслуги примерно в той же манере, что и он ваши. И закончите, одобряя его в целом: «Несмотря на твои гадости, и плохое воспитание, я очень привязана к тебе. Вот только не могу определить, это плюс, или минус?». Вскоре вы научите его излить свой гнев на чем – то другом, или он потеряет охоту трогать вас. Если вы чувствуете, что вот-вот потеряете самообладание, попробуйте такую стратегию: покажите свой гнев, но не давайте ему понять, что именно задело вас. Это самый безопасный способ для вас, ведь если он будет точно знать, что именно задело вас, то сможет в любое время причинить вам настоящую боль. Однако с приобретением опыта вам станет легче контролировать свое поведение.



### **Моральные нормы**

Желая выйти замуж, вы должны следовать моральным нормам своего избранника. Если не можете этого сделать, не нарушив собственные, попытайтесь найти более совместимого с вами партнера. Жизни не будет, вы разойдетесь. Если вы нарушаете моральные нормы мужчины, то он никогда на вас не женится. Например секс, если вы вступаете в анальный половой контакт с мужчиной только потому, что вы к этому приучены, значит необходимо острожно выяснить его сексуальные привычки. Если он не одобряет анальных контактов, однако попробовав, это доставило ему удовольствие, но подсознательно будет расценено не в вашу пользу. Он все время будет помнить, что кто-то учил вас анальному сексу, и это будет ему неприятно.

Выясните у мужчины традиции его семьи и то, как далеко он от них отступает. Вопросы, типа «Твои родители позволяли себе добрачные половые отношения?» или «Твоя сестра девственница?» или «Ты видел когда-нибудь своих родителей обнаженными?» являются ключом для понимания его сексуальных критериев. Если даже просто сам факт, что вы задаете подобные вопросы, вызывает у него ужас и отвращение, будьте уверены, что он погряз в притворной стыдливости. Если у него есть взрослая незамужняя дочь или мать-вдова, выясните, что он думает об их сексуальной жизни. Если он скажет о них: «Никакого секса», вам следует сказать то же самое по отношению к нему, так как у него развиваются традиционные антисексуальные наклонности.

Действуйте наверняка, соглашаясь лишь на общепринятые формы половых контактов. Возложите ответственность за все отклонения в сексе на него. Например, если он хочет анального полового контакта, пусть попытается убедить вас, что это естественно и прилично. Судите о мужчине по тому, что он де-

дает, а не по его словам об этом. Выслушав его, не ограничивая в высказываниях, вы сможете предсказать с большой долей вероятности, что вам следует делать, чтобы вызвать с его стороны благоприятную реакцию на половые отношения с вами.



### **Развитие сексуальной стратегии**

Как мы уже говорили, в поисках идеального супруга вы встречаете от 100 до 1000 мужчин, поэтому не стоит вступать в интимные отношения со всеми мужчинами. Убедитесь, что мужчина входит в те 5–10%, из которых вы считаете возможным выбрать супруга. Не забывайте: всему свое время. Если вы начнете половые отношения слишком рано или слишком долго будете их откладывать, то можете упустить шанс выйти замуж за этого человека.

В беседе с нашей знакомой, молодой женщиной И., возраст 29 лет, она рассказала одному из авторов, что имела связь с сотней мужчин, но ни разу эти отношения не увенчались браком. Она соглашалась на секс сразу, думая этим завлечет мужчину. Секс без каких-либо обязательств возможен, но это неверный путь, если вы хотите выйти замуж за своего избранника. Когда вы вступаете в близкие отношения с незнакомым человеком, он может так и остаться для вас незнакомцем. Случайные половые контакты безрезультатны, по крайней мере, для женщин, стремящихся к браку.

Другая женщина С., в возрасте 42 года сказала, что она «берегла себя» для брака, рассматривая свою девственность как достоинство, возвышающее ее в глазах мужчин. Но и ей не повезло с мужчинами. Она всем говорила, женись, тогда и будет секс. Это пугало мужчин, ведь они хотят знать до своей женитьбы, подходит эта женщина в половом отношении, или нет. Женщина хочет отдать только своему мужу, и она права. Вы должны рассчитывать на то, что секс станет частью ваших отношений. Если половая близость не возникает спустя некоторое время, значит что-то не так.

Обе крайности в сексуальной стратегии в равной степени ведут к неудаче. Попробуем разобраться, каким образом секс способствует браку. Например, вы взрослая женщина, и имеете представление об особенностях женской сексуальности, но, возможно, не знаете, сколь важен секс для мужчин. Фактически он является господствующей идеей в сознании нормального мужчины, уступающей лишь самосохранению. Если, у мужчины нет причин беспокоиться о своем выживании, он начинает думать об удовлетворении своих сексуальных потребностей.

И для мужчин, и для женщин сексуальная энергия – это побуждение, которое должно получить выход, чтобы человек чувствовал себя физически и комфортно. Секс – потребность, которая должна быть удовлетворена, в противном случае человек становится раздражительным и запуганным. С каждым новым днем, не приносящим облегчения, сексуальная напряженность возрастает, и человек теряет способность расслабляться или сосредотачиваться. Некоторые женщины утверждают, что мужчины ищут в отношениях с ними только половой близости. На самом же деле мужчинам нужно гораздо больше. Несмотря на то, что большинство из них не останутся с женщиной, не удовлетворяющей их сексуально, сам по себе секс – это еще не все.

Вступая в половые отношения с женщиной, считающим вас сексуально разборчивой, вы даете ему понять, что он особенный. Расскажите ему о том, как трудно произвести на вас впечатление, но что ему это удалось. Используйте сексуальную избирательность как форму признания.

Сексуальное поведение тоже является формой признания. Однако женщины добьются большего успеха на начальном этапе отношений, выражая свое признание иными способами. Более благосклонно на раннее сексуальное признание реагируют мужчины, обладающие высокой половой потребностью. Если мужчина считает, что женщина находит его привлекательным, то он не прекратит с ней отношений лишь потому, что она откладывает на некоторое время половую близость. Приемлемая отсрочка, будь то минуты или годы, зависит от моральных принципов и сексуальных потребностей мужчины.

Секс – естественное развитие отношений между женщиной и женщиной. Это самый большой дар, который вы можете предложить мужчине, и от того, как вы его преподнесете, многое зависит. Мужчина тоже расценивает свою сексуальную активность как величайший дар, который он может предложить. Если вы отвергнете его как партнера в постели, и требуете от него того, что он не знает, то он уже мысленно ищет другую женщину

Сексуальные отношения должны начинаться, когда присутствуют и любопытство, и любовь. Дайте мужчине достаточно возможностей развить в себе сексуальное любопытство к вам, поскольку оно обычно сохраняется и после примерно 10 половых контактов. Если вы хотите каких-то сексуальных поз, подведите мужчину под это умным способом, например, дорогой посмотри, что я вычитала в этой книге. Но на перспективу нужно нечто большее, чем просто любопытство, поэтому убедитесь, что мужчина помимо этого испытывает к вам глубокие чувства. Прежде чем вступать в интимную связь, вы должны выстроить ваши отношения. Это будет гарантией того, что он не бросит вас, удовлетворив свое первое сексуальное любопытство. Дождитесь, пока предвкушение удовольствия от близости с вами достигнет такой степени, что реальная близость будет настоящим праздником. Но помните, что праздники приходят и уходят, а реальная жизнь – остается. Не откладывайте близость слишком долго, иначе ваши отношения вполне могут сойти на – нет.

Житейская мудрость гласит, что нужно встретиться с мужчиной десять раз, прежде чем вступать с ним в первое половое отношение. Если вы намереваетесь выйти за него замуж, убедитесь, что эти встречи содержали, по меньшей мере 30 часов бесед между вами.

Женщины иногда выгоды еще дольше откладывать сексуальные отношения. Если у мужчины старомодные представления, и он оказался на стороне победителей в сексуальной революции, продолжайте в том же духе, если сами, можете спокойно обходиться без секса. Чем дольше он ждет, тем больше будет ценить первую близость. Сделайте так, чтобы первый сексуальный опыт с возможным мужем был как можно более насыщен переживаниями и не забываемым эффектом. Помните, что с того момента, как начнутся половые отношения, мужчина будет сравнивать женщину со своими прежними партнерами. Часто сравнение бывает благоприятным, но может оказаться и иначе. Старомодный мужчина может потерять интерес к женщине как возможной супруге только потому, что сексуальные отношения начались слишком рано, а

более современный мужчина – потому, что она не произвела на него впечатления в постели. Молодежь более раскрепощена в сексе.

Большинство мужчин хотят жениться на женщине, компетентной в сексуальной сфере, на той, которая «хороша в постели». Обычно мужчина отрицательно реагирует, на женщину с большим сексуальным опытом. Чтобы увеличить свои шансы на замужество, избегайте информации о своем прошлом. Расширяйте свой сексуальный опыт с данным мужчиной – постепенно, не становясь при этом слишком умелой и все знающей.



**Украинская действительность, нам жизнь дается только один раз, и прожить ее надо так, что бы не было скучно и нудно нашим соседям.**



### **Какова для вас роль секса в ваших отношениях?**

Поставьте «+» или «-» в зависимости от того, согласны вы или нет со следующими утверждениями.

1. Мои родители сдерживали мою сексуальность.
2. Мысли о сексе могут довести меня до сумасшествия.
3. Когда я испытываю сексуальное возбуждение, то не могу ни о чем думать, кроме как о своем желании.
4. Я сильно возбуждаюсь от прикосновения к женской груди (если мужчина касается моей груди).
5. Несомненно, секс для меня наивысшее наслаждение.
6. Лишь немного для меня важнее секса.
7. Быть хорошим в постели – крайне важное качество для моего (будущего) супруга.
8. Физическая сторона секса – наиболее важная часть супружества.
9. Физическая привлекательность партнера крайне важна для меня.

Сопоставьте свои ответы со значениями из следующей таблицы: 1 -; 2 +; 3 +; 4 +; 5 +; 6 +; 7 +; 8 +; 9 +.

Комментарий сексолога. **Высокие** показатели (6–9 совпадений ответов) соответствуют увлеченности физической стороной секса, возможно, даже в ущерб эмоциональной стороне любовных отношений. Имеет место уверенность в своей потенции как сильного сексуального партнера.

**Низкие** (1–2 совпадения) показатели свидетельствуют об акценте не на телесной стороне отношений, а на других аспектах любовных отношений.



## Сделайте секс приятным

Мы в своей книге постоянно обращаем ваше внимание на сексуальные взаимоотношения полов. Немного дальше, в книге будет большой раздел: «Сексуальные секреты», а сейчас с вашего позволения продолжим раздел «Как выйти замуж и сделать секс приятным». Давайте вместе набросаем несколько пунктов для вашего выполнения: **1).** Сделайте из вашей кровати игрушку для взрослых. **2).** Создайте раскованную, чувственную и манящую атмосферу, чтобы мужчина знал, что вы ожидаете его с радостью. **3).** Немного одежды – более эротично, чем полное ее отсутствие, поэтому возбуждайте его постепенным раздеванием. Ослабляя его галстук, снимая с него туфли, расстегивая рубашку, вы создаете положительный настрой. Превратите раздевание в искусство, полное шалости. Скажите, как вам нравится его волосатая грудь, сильные большие руки. Сексуальное поддразнивание теперь будет уместно, так как ведет к удовлетворению.

*Правило для женщин*, лучший способ возбудить мужчину, самой быть в возбуждении. Ваши чувства будут передаваться друг – другу.

Внушайте мужчине идею близости с начала дня. В этом случае к моменту, когда он увидит вас вечером, его желание уже давно проснется. Такие слова, как «любимый, я едва дождалась, когда смогу насладиться тобой», воспламят его. Держите его в предвкушении несколько часов. Его страсть будет сильней, и он найдет вас особенно желанной.

Иногда можно придать сексу остроту, вызвав перед половым актом злость, но не ярость. Возможно, вы слышали о парах, которые ужасно ссорятся, а потом, помирившись, доставляют друг другу небывалое сексуальное удовольствие. Возбуждая одно чувство, вы можете пробудить и другие. Если вы дразните мужчину до злости, то одновременно можете возбудить его сексуально. Он будет думать, что в его страсти к вам есть что-то особенное. Пользуйтесь этим способом лишь в редких случаях, хотя бы потому, что ссора может выйти из-под контроля.

Сексуальная техника у разных людей различается не очень значительно. Однако вы сможете выделиться среди других женщин, создав и до полового акта, и после него приятную атмосферу. Используйте все возможности, чтобы сделать этот момент запоминающимся. Если вы обычно занимаетесь любовью у вас дома, купите для мужчины халат, чтобы ему было что надеть, когда он



придет. Предоставьте ему его любимые туалетные принадлежности. Используйте музыку, неяркий свет, чтобы создать ощущение тепла и комфорта.

Начав половую жизнь с мужчиной, вы можете использовать его сексуальный цикл с пользой для себя. Некоторым мужчинам требуется несколько половых актов в день, чтобы почувствовать удовлетворение, тогда как другие будут вполне счастливы, позволяя себе такое удовольствие раз в три дня, в неделю или месяц. Мужчина с большими сексуальными потребностями будет в такой же мере испытывать дискомфорт спустя день без половой близости, так как другой – после нескольких месяцев. Не судите о сексуальности мужчины по его внешности. Длинный нос, большие ладони, крупные яйца, член и пр. Мужчина, выглядящий очень сексуально, может иметь низкую сексуальную потребность, тогда как мужчина, кажущийся тихим и спокойным, может оказаться – сексуальной машиной.

Чтобы определить, совместимы ли вы сексуально, выясните естественный цикл мужчины и посмотрите, соответствует ли он вашим желаниям. Чтобы определить минимальные интервалы его цикла, продолжайте говорить: «Любимый, мы должны подождать до (пауза) завтра». Настанет день, когда он откажется дальше откладывать близость, или найдет очень убедительные аргументы против дальнейшей отсрочки. Период времени, между кротким согласием на секс, и недовольством протяжки секса, указывает минимальный предел его сексуальных потребностей, а чтобы определить максимальный предел, можно воспользоваться обратным способом. Просто начните интенсивные половые контакты и увеличивайте их частоту до тех пор, пока он сам не начнет отказываться. (Сексуально обесиленный мужчина будет в ваших руках, пока он не оправится, но каковы ваши возможности?)

Наша сотрудница Людмила Петровна В., которая хотела определить реальный цикл своего партнера, предложила ему не видеться с ней десять дней, но просила позвонить, если он захочет встретиться с ней. Он позвонил на третий день, и она получила ответ на свой вопрос.

Старайтесь не нарушать сексуальный цикл мужчины. Иногда удлиняйте его на день–два, чтобы создать дополнительный накал, или сокращайте цикл, чтобы уменьшить вероятность «загула», особенно если он отправляется в поездку без вас. Однако вы потеряете мужчину, если будете постоянно изнурять его. Если ваши сексуальные потребности выше и вы давите на него, он сочтет вас nymphоманкой. Но вы потеряете его и в том случае, если не будете удовлетворять его сексуально. Если ваши потребности ниже, и вы отказываете ему в близости, он бросит вас как фригидную женщину. Всегда найдется более опытная и умная женщина. Вы скажите: «Подумаешь, найду себе другого». Ну что же, скажут вам авторы: «Большой флаг, или лозунг вам в руки, и с песней вдоль по улице».

Мужчина судит о норме по своим собственным потребностям. Если ему будет трудно вас удовлетворить, он почувствует, что не отвечает вашим требованиям, и оставит вас. Так же он поступит, если ему самому будет трудно достичь удовлетворения от вас, как от женщины.

Если вы потратили целый день, готовя великолепный обед для мужчины, а он не проявил и намека на восхищение или благодарность, то возможно вы больше не пригласите его. Так и в сексе, по возможности хвалите сексуальные достоинства мужчины и ждите того же с его стороны.

Мужчине нужно снова и снова убеждаться в своих достоинствах, поскольку секс для него редко является пассивным актом. Исчерпав избыток сексуальной энергии в юности, в середине жизни, он свое время и силы ценит весьма высоко. Ему не хочется тратить время, впустую и удовлетворять «пустышку».

Чем больше положительных эмоций вызовет у него близость с вами, тем выше он ценит вас. Слова: «Любимый, ты сводишь меня с ума» могут изменить ваши отношения, если в постели вы не проявляете активности. Если секс не приносит удовлетворения в течение длительного времени, то возможно вы не подходите друг другу. Но если все хорошо, скажите ему об этом. Авторы все время говорят, мужчины, это живые существа, и они не трахают неодушевленные предметы.

После полового сношения у мужчины остается мало сил. Пусть поспит, если хочет. Затем приготовьтесь взбодрить его чашкой кофе, сладостями, аппетитной закуской. Если ваш партнер получает сексуальное удовлетворение утром, то в последующие несколько часов он будет чувствовать себя истощенным. Если вы не восстановите его силы, то и сами можете провести день в дурном настроении. Если вы занимаетесь сексом ночью, то его силы естественным образом восстанавливаются во время сна. К утру его сексуальные потребности вернутся, и он будет снова на высоте. Секс, подобно водородной бомбе, слишком мощен, чтобы использовать его в качестве оружия против мужчин, кроме самых экстремальных ситуаций. Не используйте секс как оружие. Начав половую жизнь с женщиной, не отказывайтесь от близости с ним для того, чтобы выиграть спор или получить от него подарок. Ни в коем случае не прибегайте к половому воздержанию мужчины, как к средству настоять на своем, это роковая ошибка многих женщин. Некоторые из женщин считают возможным проявить себя несколько раз с лучшей стороны в сексуальный жизни, а затем воздерживаться от нее до тех пор, пока мужчина не уступит им. Полагая, что если он знает, что теряет, то будет страдать сильнее и захочет поскорее вернуться в ее постель. Авторы заявляют, это полной – дебилизм. Для мужчин секс, основной фактор, и они не доверяют женщинам, которые используют его как оружие против них. Если вы будете отказывать ему в близости при встречах, то он подумает, что став его женой, вы будете еще – хуже. Любая угроза воздержания от сексуальной жизни из женских эгоистических побуждений разрушит его помыслы о женитьбе. Дальше, если вы непоследовательны в сексе, то вам грозит двойная опасность потерять мужчину. Мужчина, в конце концов найдет себе другую партнершу, а вы останетесь «с длинным носом».

Если вы больны или что-то еще мешает вашей близости, конкретно объясните мужчине в чем дело. Если вы не скажете ему, что вас беспокоит, то он может подумать, что вы просто отказываете ему в сексе.

*Правило для женщин*, никогда не говорите: «У меня болит голова» или «Мне сегодня не хочется». Объясните, что случилось. Скажите, что переживаете смерть кого-то из родственников, что вас мучают сильные менструальные спазмы, что у вас болят уши или что-то еще, что действительно вас беспокоит. Сексуальная исключительность влечет за собой ответственность за половое удовлетворение постоянного партнера,

В сущности, человек, который не хочет близости, должен убедить другого отказаться от сексуального удовлетворения. Мало просто сказать: «Мне не хочется». Если один из вас будет отказываться от близости без серьезных причин, то другой разочаруется и может начать смотреть «на сторону». Мужчина ведет себя совершенно иначе, когда он удовлетворен, чем когда он сексуально голоден. Понаблюдайте за «сексуально голодным» мужчиной на улице, его глаза – горят и бегают от одной – до другой женщины, он их всех раздевает глазами, мысленно он готов к сексуальному контакту с любой из них. После полового акта он, возможно будет не столь внимателен, по той причине, что «сбита сексуальная энергия». Если вы хотите попросить его об одолжении или надавить на него, чтобы он уступил в чем-то, сделайте это до полового акта, как он исчерпает свою сексуальную энергию, и отделается очередным отказом – «завтра».

Авторы предлагают женщинам установить негласное правило из *трех нет*, в период критических дней:

1. Дайте мужчине знать о вашем состоянии, особенно, если вы достигли того возраста, когда у вас менструальный период. Предоставьте ему возможность отложить секс. Многие мужчины воздерживаются от близости во время менструаций у женщин.

2. Около 10% мужчин вступают в половые контакты с женщинами во время менструального периода, но 90% – избегают в это время сексуальных контактов. Лучше не делать этого.

3. Не допускайте, чтобы ваша первая близость с женщиной произошла в менструальный период. Большинство женщин в это время находятся не в лучшей форме. Это может оттолкнуть мужчину.



### Стиль поведения в спальне

Вот 10 советов, которые помогут вам улучшить свой стиль поведения в спальне и сделать сексуальную сторону ваших отношений более значимой.

1. Не разрушайте романтических иллюзий. Дайте мужчине возможность раздеть вас. Может, ему больше понравится делать это медленно, поскольку это более эротично. Мужчина – большой ребенок, пусть поиграется.

2. Если есть вероятность наступления беременности, пользуйтесь теми предохранительными средствами, которые ему приятны. Не ждите, что он воспользуется презервативом, если, конечно, главной заботой одного из вас не является предохранение от заболевания. Презерватив может слишком притупить его ощущения.

3. Не думайте, что он станет спать на влажных, или мятых простынях. Приведите в порядок постель, ведь это ваше поле деятельности.

4. Предоставьте ему новую зубную щетку. У каждой интимности есть свой предел. Целовать вас в зад, и пользоваться вашей зубной щеткой, для мужчины, это два противоположных действий.

5. Если секс для вас – не лучшее времяпровождения, никогда не жалуйтесь на его сексуальные способности, если не хотите прервать с ним отношения. Хвалите его и поощряйте, когда возможно наступят изменения.

6. Если он с трудом достигает и поддерживает свою эрекцию, убедите, что любите его и что у него все прекрасно получится, когда он расслабится. Если вы женщина, и хотите его, вы сделаете все необходимое, вы знаете, как это делать. А если нет желания, не смешите людей, есть интересная пословица: «Если х... не стоит, нечего и телиться»

7. Не требуйте от мужчины много внимания к себе, в после сексуальный период. Дайте ему поспать или отдохнуть после полового акта.

8. Не смейтесь над величиной его пениса и не делайте нелестных для него сравнений с другими мужчинами. Хотите потерять мужчину, сделайте ему сравнения с другими мужиками в сексуальном направлении, и выскажите недовольствие его членом. Мы гарантируем вам врага – на всю оставшуюся жизнь.

9. Не храните в нижнем белье безделушки или деньги.

10. Если мужчина должен уйти ночью, не отдохнув, предложите ему перекусить, чтобы придать ему заряд бодрости. Украинская действительность, нас мужчин и женщин нигде не учили как быть хорошим мужем, (женой) или хозяином, (хранительницей домашнего очага). Нет таких институтов в Украине, литературы – много, как хорошей, так и плохой. Однажды мы нашли в старой книге такую запись. Когда Господь Бог раздавал мандаты мужчинам и женщинам на совместную жизнь, наступила крошечная тьма. Рассердился Бог, прислал мандаты в толпу со словами: «Разбирайтесь сами!», и пошел по своим делам. В той темноте, разобрали мандаты, да многим достались другие поло-

винки. С тех пор люди и ищут свою половину. Одни сходятся, а другие расходятся.

Мы с вами подошли к последнему шагу, па пути, который вел ваши отношения к браку. Прежде чем сделать этот шаг, убедитесь, что мужчина, который рядом с вами, это и есть ваш избранник.

Приобретите, или возьмите в городских библиотеках, или в учебных заведениях нашу предыдущую книгу «Скромно о нескромном». Это будет ваша настольная книга, как себя вести дальше в супружеской жизни.



### **Как вы относитесь к порнографии**

Оцените символами «+» или «-» вашу реакцию на следующие высказывания.

- 1. Я ощущаю удовольствие от прикосновений к эrogenным зонам.*
- 2. Мне нравится смотреть сексуальные иллюстрации.*
- 3. Для меня не представляет интереса наблюдать обнаженных.*
- 4. Мне нравится смотреть иллюстрации с обнаженными телами.*
- 5. Если случайно представилась возможность подсмотреть интимную «сцену любви», я обязательно воспользуюсь этим.*
- 6. Обнаженное человеческое тело – приятное зрелище?*
- 7. Вы пойдете, если вас пригласили на фильм про гомосексуалистов?*
- 8. Вы будете читать «порнокнигу», если вам ее предложат?*

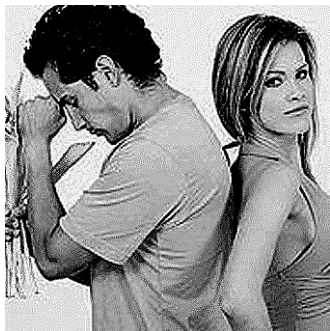
Сопоставьте свои ответы с приведенными в таблице:

**1 +, 2 +, 3 -, 4 +, 5 +, 6 +, 7 +, 8 +**

Комментарий сексолога.

Высокие показатели (**5–8 баллов**) совпадения ответов с таблицей отражают положительное отношение к порнографии в любых ее проявлениях: в кино, театре, видеокассетах, фотографиях, «скабрзных» рассказах и анекдотах. Психологи утверждают, что это также предрасположенность к сводничеству.

Низкие показатели (**1–4 балла**) означают осуждение порнографии, нетерпимость к ней.



## Научите его быть мужем

Мужчины не рождаются мужьями. Этому их надо учить. Вот 10 методов, которые вы можете использовать, чтобы показать ему, что вы прекрасны, умны, идеальная пара, что вы необходимы друг – другу для счастья.

**1. Ассоциация.** Можно научиться связывать два различных явления. Русский ученый Павлов проводил опыты, в которых он звонил в колокольчик перед тем, как накормить собак. Авторы не будут описывать технические моменты опытов. Можно использовать этот ассоциативный процесс в ваших отношениях с мужчиной. Например, голос или песня любимой женщины. Пусть он связывает песню с каким-либо приятным моментом, цвет – с особым впечатлением, вашу одежду – с событием, а интонацию – с настроением. Если вы постоянно пользуетесь одними духами или туалетной водой, мужчина будет связывать этот запах с вами. Почувствовав его, когда вы не вместе, он подумает о вас. Точно так же, если у вас двоих есть любимая песня, каждый раз, когда он услышит ее, он будет думать о вас.

**2. Сильное воздействие.** Сильные ощущения учат быстро. Ребенок, которого укусила собака, может потом бояться даже нарисованных собак. Любые сильные воздействия оставляют у нас эмоциональный след, связанный с определенными людьми, местами или предметами. Вы можете использовать интенсивное положительное воздействие для того, чтобы проложить дорогу к его сердцу. Если он делает что-нибудь приятное, и вы хотели бы, чтобы это повторилось, реагируйте бурно и по-особому. Прыгайте от радости, целуйте его, бросайтесь ему на шею, приготовьте его любимое блюдо. И он обязательно повторит свой поступок.

**3. Повторение.** Повторение – первоисточник привычек и наклонностей. Оно широко используется в рекламе, педагогике и других областях. Пользуйтесь этим приемом, постоянно напоминайте о своей красоте и талантах. Пусть ваш мужчина знает: многие находят, что у вас прекрасные волосы, что вы умны и обладаете развитым чувством юмора. Упоминайте все, на что он реагирует положительно. Если вы на самом деле умны, придумайте лозунг или девиз, касающийся ваших отношений, и используйте его, как это делают клубы и организации для сплочения своих членов. Повторяйте этот девиз каждый раз, когда хотите напомнить мужчине, что вы хорошая пара, включайте свою «тему» в ваши общие дела, используйте ее в подарках, которые ему дарите, в записках, которые оставляете ему утром: («Мы будем вместе, что бы ни случилось»), («И это только начало»), («Ты мой, малыш»), («Мы – вместе»), («Всегда с тобой») – вот лишь некоторые примеры, но самый лучший девиз вам подскажет собственный опыт).

**4. Награды.** Тюленя можно приручить порцией рыбы, обезьяну – бананом, белку – орешком, вас и вашего мужчину, (на работе) – приличной зарплатой. Так и за хорошее отношение к вам мужчину надо поощрять. Обнимите его покрепче, улыbnитесь, поцелуйте его, и он будет повторять хорошие поступки достаточно часто, чтобы это вошло в привычку. Не используйте секс в качестве награды, а отказ от близости – в качестве наказания.

**5. Похвала.** Мужчины очень отзывчивы к похвалам. Каждый раз, когда ваш мужчина делает то, что вам нравится, не забудьте похвалить его. Слова – иде-

альная награда: сказать их можно в любое время, в любом месте и совершенно бесплатно.

**6. Команды.** Строгий голос с командными интонациями может тоже дать хороший результат. Возглас «как ты мог так поступить!», когда вам что-то не нравится, или «фантастика!», если что-то вам действительно нравится, может быть эффективным. Не переборщите.

**7. Ласковые просьбы.** Вы можете научить его быть хорошим мужем, если будете предварять свои просьбы словами: «Милый, не мог бы ты...» или «Пожалуйста, дорогой...». Если вы скажете: «Любовь моя, не сделаешь ли ты в субботу .....?».

**8. Усталость.** Мы особенно восприимчивы к каким-либо идеям, когда мы устали. Если вы скажете своему мужчине в 6 часов вечера, что вы просто чудо, может быть, повторив при этом комплимент, услышанный от кого-то другого, у него еще может хватить сил для того, чтобы опспорить этот тезис. В 3 часа ночи его сопротивляемость ниже, и у него не хватит сил опровергнуть ваше утверждение. Используйте это время, чтобы внушить ему, как вы важны для него, что вы будете прекрасной женой. Это время для того, чтобы набить себе цену.

**9. Настроение.** Мужчина может научиться любить и быть счастливым с вами. Ваше настроение влияет на его поведение. Если вы выглядите счастливой рядом со своим мужчиной, он будет чувствовать, что ему рады и что он всегда нужен вам. Зная, что он приносит вам радость, мужчина останется с вами.

**10. Пример.** Один из лучших способов научить мужчину быть хорошим мужем – быть хорошей женой, и это нужно начинать до того, как вы поженитесь.

Учиться, учиться и еще раз – учиться.



### Создание взаимозависимости

Ключ к взаимной любви – зависимость друг от друга. Ваши отношения будут процветать, только если вы отвечаете его потребностям, а он – вашим. Потребность – один из важнейших аспектов любви. Люди редко любят кого-то, не испытывая потребности в нем.

Не выходите замуж за мужчину, который не отвечает вашим потребностям. Приготовьте индивидуальный список, в который включите для начала 7 физических и 7 эмоциональных потребностей, и решите, подходит он вам или нет, (*физические*):

**1.** При какой интенсивности половой жизни вы чувствуете себя легко и свободно? Совместим ли этот уровень с его потребностями и возможностями?

**2.** Какая помощь вам нужна, чтобы следить за собой, хорошо одеваться, поддерживать порядок в доме? Хватит ли у вас сил, чтобы самой выполнять всю ежедневную работу или вы рассчитываете на его помощь? А сколько забот требует он?

**3.** Какую пищу вы едите с удовольствием? Сможете ли вы обойтись тем, что любит он, не пожалев ли о том, что отказались от своих любимых блюд?

**4.** Сколько вам нужно спать, чтобы хорошо себя чувствовать? Не будет ли проблемой ваша или его потребность во сне? Можете ли вы спать при горящем свете или включенном телевизоре, или вам необходимы полная темнота и тишина? Совпадают ли его привычки с вашими? **5.** Каковы ваши потребности в отдыхе и физических упражнениях? Совпадают ли они с его привычками? **6.** Какие домашние развлечения доставляют вам радость? Не злят ли его ваши пристрастия? Не раздражают ли вас его занятия? **7.** Как часто вам нужно бывать на людях? Соответствуют ли его планы вашим? (*Эмоциональные*): **1.** Оди-

наковые ли вещи и в одинаковой ли степени способны вас обоих разозлить? Стимулируете ли вы раздражение друг на друга или помогаете друг другу справиться с ним?

2. Совпадает ли у вас двоих чувство юмора? Помогает ли оно в трудные времена? Не осуждаете ли вы его, когда он смеется? Не осуждает ли он вашу жизнерадостность?

3. Много ли унижений каждому из вас приходится терпеть на работе? Какая поддержка вам нужна друг от друга?

4. Что заставляет вас испытывать чувство вины? Понимает ли он эти ваши чувства?

5. Будете ли вы ревновать его, если он захочет провести время со старыми друзьями или сослуживцами?

6. Как вы будете реагировать, если работе он уделяет внимания больше, чем всему остальному?

7. В чем вы хотите чувствовать превосходство над ним или его знакомыми? Когда вы хотите чувствовать его превосходство?



### **Отвечайте его потребностям**

Если вы хотите, чтобы ваш брак процветал, вы должны соответствовать его потребностям, как и он вашим. Отвечаете ли вы его потребностям?

Каждый мужчина имеет 4 основные группы потребностей:



– физические,



– интеллектуальные,



– эмоциональные,



– волевые.

**Во-первых**, удовлетворяйте физические потребности мужчины. Постарайтесь создать ему все удобства. Обеспечьте ему хороший отдых и здоровую деятельность. Стимулируйте все его пять чувств и, безусловно, в нужное время подключайте секс.

**Во-вторых**, старайтесь удовлетворить интеллектуальные потребности мужчины. Мужчина стремится к женщинам, близким к нему по интеллекту. Иначе ему будет одиноко. Вы должны оправдать его интеллектуальные ожидания. Если вы не знаете чего-то так же хорошо, как он, попросите научить вас. То же самое делайте для него.

**В-третьих**, удовлетворяйте его эмоциональные потребности. Если не стимулировать его эмоции похвалой и критикой, он может быть разочарован или раздражен, и вы, вероятно, его потеряете.

**В-четвертых**, помогайте ему добиваться целей, которые он считает необходимым достичь любой ценой. Если вы мешаете, а не помогаете, он скорее всего не женится на вас. Вы обязаны:

1. Редактируйте его рукописи, если он умственный работник.

2. Готовьте его любимые блюда.

3. Выбирайте для него одежду и следите за его внешним видом.

4. Следите за бюджетом: семьи, его, своим и детей.

5. Помогайте ему вырабатывать политические идеи.

6. Познакомьтесь с его семьей, друзьями, деловыми партнерами.

7. Будьте рядом при необходимости, защищайте его тыл.

8. Участвуйте в его увлечениях – играйте в карты или теннис, даже если не очень любите эти игры.

9. Конструктивно критикуйте его, но только наедине.

10. Рассказывайте всем, какой он замечательный человек – будьте его рекламным агентом. Успех вашего мужа – это ваш успех.

Все люди очень разные. Поступок, который одному покажется необходимым, другого будет раздражать или того хуже. Прежде чем пытаться стать незаменимой для мужчины, изучите его конкретные потребности, когда будете его расспрашивать. Помните, что желания отличаются от потребностей, поэтому сначала по возможности сосредоточьтесь на его потребностях. Свои потребности вы знаете, необходимо на время их спрятать. Затем разберитесь, какие есть у него желания, и какие у вас.

**А).** Один из основных методов привести мужчину к браку – стать для него незаменимой. Это не означает подчинения. Избегайте раболепия за исключением случаев, когда это необходимо или действительно доставляет вам удовольствие.

**Б).** До начала ваших отношений каждый из вас жил совершенно независимо от другого. Теперь вы оба должны стать счастливее от того, что вы вместе. Чем лучше сумеете вы объединить таланты и устремления, тем прочнее будут ваши отношения.

Взаимозависимость – кульминация вашего личного развития. Есть три степени личностной зрелости:

1. Зависимость.
2. Независимость.
3. Взаимозависимость.

С самых первых дней вы зависите от других людей, особенно от родителей. Большинство из вас боролось за независимость и обрело ее. Вы доказали себе и всему миру, что способны существовать самостоятельно. Теперь вы можете использовать внутренние силы, накопившиеся в борьбе за независимость, чтобы вернуть себе некоторые радости, которые дает зависимость. Взаимозависимость – ключ к самореализации.

Удачливая женщина обычно гордится своей независимостью. Такая женщина бывает уверена, что сможет удовлетворить большинство своих потребностей, если не все. Она сама обеспечивает себя пищей, жильем и развлечениями. Даже захотев иметь детей, она может принять решение стать матерью-одиночкой, хотя скорее всего от этого откажется. Если она хочет абсолютной независимости от мужчин, это будет стоить ей замужества.

Не бойтесь сказать мужчине: «Я хочу, чтобы ты это сделал для меня!». Если для него это не слишком обременительно, он откликнется на вашу просьбу, только не надо его эксплуатировать. Он хочет, чтобы вы ценили его усилия и выигрывали от его талантов. Вам надо поддерживать равновесие между тем, что он делает для вас, а вы для него.

Мужчине необходима уверенность в том, что он незаменим в вашей жизни, так что его любовь к вам в полной безопасности. Он знает, что если он вам необходим, то ваша привязанность к нему не ослабнет. Мужчина также получает удовольствие от самоутверждения, которое возникает из ощущения быть необходимым для любимой женщины. Но не становитесь обузой. Это ему совершенно невыносимо. Вы достигаете взаимозависимости, когда сходятся два момента:

☉ вы начинаете зависеть от него в том, что он умеет и с удовольствием будет делать для вас.

☉ он становится зависимым от вас в том, что вы умеете и будете с удовольствием делать для него.

Посидите со своим избранником и обсудите, как вы можете обогатить жизнь друг – друга. Найдите области, в которых вы друг – друга дополняете.



Способен ли он в достаточной степени удовлетворить ваши потребности, чтобы в итоге сделать вас счастливее? Способны ли вы удовлетворить его потребности до такой степени, что ему всегда будет с вами хорошо? Сравните дополнительные усилия, которых требует совместная жизнь, с дополнительными удобствами, которые дает замужество. И его жизнь, и ваша должны стать лучше от того, что вы вместе. Замужество – это все равно, что плыть в одной лодке с вашим избранником. Вы должны быть уверены, что оба будете работать и грести в одном направлении, что никто из вас не бросит якорь или не начнет грести в противоположную сторону. Чем больше вы помогаете ему, а он вам, в достижении поставленных целей, тем выше вероятность того, что ваш брак будет успешным.



### **Ваши позиции в браке**

Мужчина ждет от своей жены определенного отношения к важным для него вещам. Вы должны проявить такое отношение, если серьезно относитесь к браку:

**А).** Большинству мужчин приходится работать, чтобы жить. При этом они имеют дело с внешним миром, а эти контакты часто изнуряют и раздражают. Мужчина готов работать, чтобы обеспечить себя, и может ждать того же от своей жены. Покажите ему свое искреннее желание помогать ему или работать самой. Не будьте обузой у него на шее или примадонной, которая не желает напрягаться. Покажите мужчине, что вы способны вкладывать, а не только тратить, что и вам не чужда трудовая этика, что вы поможете ему в совместной борьбе за существование.

**Б).** Наши родители заботились о нас, когда мы были маленькими, и приходит время, когда им может понадобиться наша забота. Это обычный жизненный цикл, нравится он нам или нет. У мужчины могут быть обязательства по отношению к одному из своих родителей или к обоим, и его может беспокоить, что вы не одобряете того, что он тратит время и деньги на своих родственников.

Долг каждого из супругов – помочь второму обеспечить необходимый уход за престарелыми родителями. Может быть, и не очень приятно сопровождать своего супруга в период старения и смерти его родителей, но это одна из супружеских обязанностей. Вашим собственным поведением и отношением к своим престарелым родителям покажите ему, что с готовностью берете на себя эту обязанность, когда становится необходимым, и ждите от него такого же отношения к себе.

**В).** У вашего избранника могут быть дети. Здесь вам придется преодолеть определенные эмоциональные барьеры, однако его дети могут стать для вас источником большой радости.

Женщина от природы обладает сильным инстинктом любви к своему ребенку, независимо от того, любит она его отца или нет. Мужчина, напротив, обычно относится к детям так же, как к их матери.

Не удивляйтесь, если не увидите у избранника сильных отцовских инстинктов. У одних мужчин они есть, у других нет. Однако это не означает, что вы можете оставаться равнодушной к его детям. Вы должны относиться к ним очень тепло, как если бы вы были их матерью. Помните, если вы собираетесь замуж, то ваш избранник ожидает что вы станете любящей матерью для его детей и любящей бабушкой для его внуков. Одна из самых больших ошибок, которые может совершить женщина – проявить враждебность к детям мужчины от предыдущего брака. Дети – невинные жертвы любви, которая прошла. Никогда не критикуйте мать его детей в их присутствии. Любые недоброежелания

тельные замечания, или выражение отрицательного отношения к их родной матери приведут к отчуждению между вами и его детьми.

Каждый ребенок мечтает, чтобы его родители снова были вместе. Как бы вы ни были заботливы и добры к его детям, они все равно отвернутся от вас, если возникнет хоть малейший шанс того, что их папа и мама вновь сойдутся. Они даже могут сказать об этом вслух. Не обижайтесь. Подождите. Когда вы поженитесь и дети увидят, что вы не собираетесь отнимать у них отца и не стараетесь вычеркнуть их из его жизни, они начнут поддерживать и уважать вас. Дети требуют нежной любви и заботы, они требуют расходов, терпения, необыкновенной энергии и массы времени. Когда вы общаетесь с его или своими детьми от предыдущего брака, мужчина должен видеть, что вы – хорошая мать. Постарайтесь понять мужчину и его представления о хорошей матери. Общаясь с его или своими детьми, не будьте безразличной, мелочной или скучной, ваш брак может оказаться под угрозой, если дети для него имеют большое значение, особенно если он намерен создать новую семью. Более того, мужчина подумает, что если вы плохо относитесь к его детям, то будете плохо относиться и к нему.

Г). Некоторые мужчины относятся к жизни или работе настолько серьезно, что не уделяют должного внимания своим женщинам. Они не думают о женьтибе. Однако и таких мужчин можно женить, если изменить их ориентиры. Если ваш друг слишком много работает или слишком серьезно относится к жизни, сводите его на кладбище, чтобы немного вернуть к реальности. Лучше всего посетить могилу какого-нибудь его родственника. Если это невозможно, сходите на старое историческое или национальное кладбище, где много посетителей. Дайте ему понять, что он не вечен и что надо бы подумать о его личном будущем, включая женитьбу на вас. Читая надписи на могильных камнях, он наверняка задумается о том, что и он смертен. Если не удастся вытащить мужчину на кладбище, используйте другие способы напомнить ему о скоротечности бытия на этой земле. Спросите, какую надпись он хотел бы иметь на своем могильном камне. Спросите, хочет ли он, чтобы его кремировали. Мягко намекайте, что каждый следующий удар его сердца может стать последним. Начните с такого замечания, например: «Как странно, что мы так небрежно относимся к собственной жизни». Спросите, много ли у него в жизни было веселья и удовольствия, как бы он хотел распорядиться остатком своей жизни.

Д). Когда пришло время говорить о свадьбе, а он все еще не делает вам предложения. Что делать? Побольше, бывайте в таких местах, где вас будут воспринимать как семейную пару. Предложите ему сделать такую покупку, какую обычно совершают семейные люди, например, передвижной домик, коттедж на две семьи, яхту, машину, телевизор с большим экраном. Продавец, стремясь продать вам свой товар, конечно же, нарисует картину в розовых тонах «для вас и вашего мужа», он расскажет, как вы будете ездить в райские места, красочно опишет, как будут наслаждаться ваши дети новым телевизором.

Не надо говорить продавцу, что вы на самом деле не муж и жена, лучше подмигните вашему спутнику или посмотрите на него многозначительно. И в дальнейшем вы уже сможете напоминать ему, что вы, кажется, очень смотрите как муж и жена.

Постарайтесь участвовать в делах его семьи и произвести хорошее впечатление на его родителей. Встречайтесь с его племянниками и племянницами. И кто-нибудь из его семьи обязательно скажет: «Интересно, а какими будут ваши дети?», и ваш мужчина тоже начнет об этом подумывать.

Не жалейте красок, описывая будущее, которое ждет его с вами. Можно, например, сказать: «Если мы объединим наши силы и таланты, для нас не будет

ничего невозможного». Говорите о совместных планах на следующее лето, о возможной покупке дачного домика через три года. Если он хочет иметь хороший дом, подберите журналы с фотографиями подходящих домов, чтобы разжечь его воображение. Так же реагируйте на другие его интересы.

Ведите себя так, как будто вы уже его жена. Пусть он зависит от вас, как зависел бы от своей жены. Всегда принимайте его сторону в борьбе с превратностями жизни. Узнайте его представление об идеальной спутнице жизни и возьмите эту роль на себя. Если он бизнесмен и должен встречаться со многими людьми, научитесь быть хорошей хозяйкой и помогайте ему принимать гостей. Относитесь внимательно к его одежде, прическе, манерам и вообще ведите себя так, как если бы он был вашим мужем.

**Е).** Возможно, каждая замужняя женщина, которую вы знаете, особенно ваша мать, рассказывала вам сказку о том, как ее муж вставал на колени и романтично просил ее руки. На самом деле все гораздо интереснее, но редкая женщина согласится признаться, что пользовалась какими-нибудь уловками, чтобы завлечь своего избранника, тем более если предложение фактически сделала она. Брак обусловлен не внезапным порывом. Обычно люди достигают в своих отношениях такой точки, когда они начинают жить и вести себя, как муж и жена. Но что-то еще должно произойти с ними, чтобы они действительно решили пожениться. Обычно после того, как вы вместе полгода или год, пора переходить к браку. Если ваш партнер проводит с вами все свободное время, у вас нет других связей, если вы открыто появляетесь вместе в обществе и живете так, как будто вы женаты, тогда время сделать предложение наступило.

**Ж).** Ваша помолвка. Отношения между мужчиной и женщиной крепнут, развиваются, приводят к женитьбе, проходя при этом ряд этапов, включая помолвку. Помолвка – это переходной период между одинокой и семейной жизнью. Она начинается с решения пожениться, объявления о предстоящей свадьбе, возможно, покупки колец и включает празднование, планы к свадьбе и серьезное обсуждение будущей совместной жизни. Помолвка требует не меньших усилий, чем вы уже потратили. Этот период к супружеской жизни часто бывает трудным, и множество помолвок расстраивается из-за того, что женщина в период помолвки начинает воспринимать мужчину как должное. Не спешите и не навредите.

Для помолвки не существует ни минимального, ни максимального срока. Вам и вашему будущему мужу необходимо закончить множество дел за этот период перед свадьбой, поэтому лучше, если помолвка будет достаточно долгой. Тем не менее чересчур затягивать ее тоже не стоит, разве что в каких-то исключительных случаях. Обычно оптимальная продолжительность – три месяца, однако вы можете установить свой срок, который будет наилучшим образом соответствовать вашим планам. Если вы слишком молоды, еще учитесь, живете в разных городах или испытываете временные финансовые затруднения, лучше сделать период помолвки более длительным.

Ваш жених может оказаться робким и избегать светских моментов, связанных с женитьбой. Чтобы испытать вашу любовь, он может предложить вам уехать вдвоем в уединенное место. Если мечтаете! Можете только вскользь упомянуть, что пропадут деньги, отданные за аренду зала для свадьбы, что друзья и родные будут разочарованы, но уехать с ним не отказывайтесь. Не выходите замуж за того, с кем не хотите убежать от всех светских развлечений. Штамп в паспорте, это еще не значит хорошая супружеская жизнь, требование исполнения обещаний и сексуальные домогательства.

**З).** Если все развивается в правильном направлении, то ваши сексуальные отношения начинаются еще до помолвки. Даже многие из тех, кто отказывается от секса до женитьбы, во время помолвки обычно вступают в близкие отно-

шения. Более того, секс очень важен в этот период, поскольку вы должны определить, сможете ли вы приспособиться к потребностям друг друга. Во время помолвки начните жить вместе, если не сделали этого раньше. Прежде чем вы поженитесь, необходимо убедиться, что у вас совместимый образ жизни. Постарайтесь проводить вместе как можно больше времени. Если у кого-то из вас были другие связи, то во время помолвки это исключено. Одной задницей на нескольких стульях не усидишь.

**И).** Некоторые мужчины злятся на себя за то, что позволили себе влюбиться. Мужчина может быть абсолютно очарован вами, однако подспудно все равно будет думать о тех миллионах женщин, которых он еще не встретил, а теперь, может быть, и не встретит. Пребывая в таком состоянии, он может вас сильно обидеть на самом пороге семейной жизни. Например, подсознательно подвергнуть проверке вашу любовь к нему. Если вы будете готовы к такой «пакасти», бури легко избежать. Скоро он придет в себя и вновь станет внимательным и любящим. Женщины, которые не понимают мужчин, могут неправильно повести себя в этот момент и испортить отношения навсегда.

**И).** Во время подготовки к свадьбе вы можете столкнуться с вмешательством семьи. Если это происходит, примите ответные меры.

Если ваши родители не принимают вашего избранника из-за каких-то своих предрассудков, не позволяйте им переубедить вас. Не бросайте мужчину только потому, что они так советуют. Ваша мать может отговаривать вас, потому что боится одиночества. Постепенно приучайте ее к своему избраннику. Даже если поначалу это не будет получаться, то со временем она, вероятно, примет его в качестве вашего мужа. Если вы сами не подходите под критерии семьи мужа, тогда срочно выясните, что необходимо сделать. Часто это происхождение, образование, религия, аморальное поведение и пр. Если вам дорог мужчина, срочно принимайте решение по устранению препятствий. Пример, образование, необходимо попросить его родителей в помощи повышения своего интеллектуального уровня, поступить учиться и т.д. Вы должны понять, что ваше образование – это ваше будущее и успех во всех сферах жизни.

Ваши дети или дети вашего будущего мужа тоже могут возражать, однако не позволяйте им вмешиваться в ваши личные планы. Скажите им, что вам, конечно, обидно слышать такое мнение, но вы надеетесь, они поймут, что замужество необходимо вам для счастья, а оно должно быть важным и для них. Через время, дети от его предыдущего брака принесут вам кучу подарков на женский день, когда увидят, что вы не чудовище, пожирающее их отца.

**К).** Брачный контракт – это соглашение между будущим мужем и будущей женой, в котором определяются их права, обязанности и собственность. Что это такое, и почему женщины избегают брачного контракта? Десять лет назад брачные контракты были новым делом и заключались редко, обычно в тех случаях, когда один из будущих супругов очень богат или когда имелись дети от предыдущих браков. В контракте оговариваются все финансовые обязательства каждого из супругов. Сейчас брачные контракты становятся более популярными, даже когда жених и невеста молоды и не состояли в браке раньше. Основная причина этой популярности – изменение роли женщины в украинском обществе. Прежде чем пожениться, надо пойти к юристу, который поможет составить брачный контракт.

Для большинства из нас брак – самое важное из всех правовых отношений, в которые мы вступаем, даже более важное, чем покупка дома или начало собственного дела. И вы, конечно, можете считать полезным защитить себя и своего мужа брачным контрактом. Ваш будущий муж может придавать большое значение брачному контракту, особенно если он богат или удачлив в своем бизнесе или карьере. Даже если вы не очень хотите заключать брачный контракт, он может настоять, поэтому вам надо быть готовой к обсуждению его

требований. Если вы не аферистка, то вам не стоит бояться брачных контрактов, там будут учтены все ваши права в семейной жизни.



Украинская действительность, молодая жена выговаривает пожилому мужу:

- Если ты мне не доверяешь, я уйду на совсем!
- Как не доверяю?! Я даже отдал тебе ключи от семейной шкапулки с драгоценностями!
- Да! Но этот ключ не подходит к ней!



### «Жаворонок», «сова» или аритмик (голубь)?

Сон играет огромную роль в сохранении здоровья и работоспособности. Чтобы оптимально распределить время сна и отдыха, нужно ясно сознавать, к какому типу вы относитесь. Для этого ответьте на следующие вопросы.

1. Трудно ли вам вставать рано утром?

- а) да, почти всегда (3);
- б) иногда (2);
- в) редко (1);
- г) крайне редко (0).

2. Если бы у вас была возможность выбора, в какое время вы ложились бы спать?

- а) после часа ночи (3).
- б) с 23.30 до 1 часа (2); в) до 22 часов (0).

3. Какой завтрак вы предпочитаете в течение первого часа после пробуждения?

- а) плотный (3).
- б) менее плотный (1).
- в) можно ограничиться вареным яйцом или бутербродом (2).

4. Если вспомнить ваши последние размолвки на работе и дома, то преимущественно в какое время они происходили?

- а) в первой половине дня (1);
- б) во второй половине дня (0).

5. От чего вы могли бы отказаться с большей легкостью?

- а) от утреннего чая или кофе (2);
- б) от вечернего чая (0).

6. Насколько легко рушатся ваши привычки, связанные с принятием пищи, во время каникул или отпуска?

- а) очень легко (0);
- б) достаточно легко (1);

- в) трудно (2);  
г) остаются без изменения (3).

7. Если ранним утром предстоят важные дела, на сколько раньше вы ложитесь спать по сравнению с обычным распорядком?

- а) более чем на 2 часа (3);  
б) на 1–2 часа (2);  
в) меньше, чем на час (1);  
г) как обычно (0).

8. Насколько точно вы можете оценить промежуток времени, равный минуте? Попросите кого-нибудь помочь вам в этом.

- а) меньше минуты (0);  
б) больше минуты (2).

**Подведем итог.** Если вы набрали **0–7** баллов, вы – «жаворонок», **8–13** баллов – аритмик, (голубь), **14–20** баллов – «сова».

Специалисты, проверяя разные группы людей, пришли к выводу, что «расклад» примерно такой: «жаворонок» – 20–25%, «сова» – 30–40%, остальные – «голуби», или аритмики.

**Комментарий врача.** Воздадим хвалу «жаворонкам» и постараемся найти что-то хорошее у «совы». Утверждается, что люди – «совы» менее других подвержены дезориентации и панике. По данным доктора медицинских наук Б. Алякринского, «сове» присущи качества, необходимые людям «критических» профессий: космонавтам, летчикам, пожарным, саперам...

Но «сова» гораздо чаще страдает язвой желудка, гипертонией, стенокардией. Средний суточный выброс гормонов у «сов» в 1,5 раза выше, чем у «жаворонок». Это тот «допинг», за счет которого обеспечивается вечерняя и ночная активность человека. Как любой допинг, он не проходит для организма бесследно.

Свойство темперамента медленно входит и медленно выходит из какого-либо состояния – врожденное, с ним невозможно и даже опасно бороться. Увы, в реальной жизни это мало кем учитывается. В результате страдают, в частности, люди – «совы», которые становятся работоспособными иногда только лишь к концу дня.

Помочь им, возможно, смогут приведенные ниже советы.

Если вы настоящая «сова», никогда не насилуйте свою природу, не пытайтесь утром воспитывать силу воли. Борьба между вашей волей и организмом может закончиться поражением последнего.

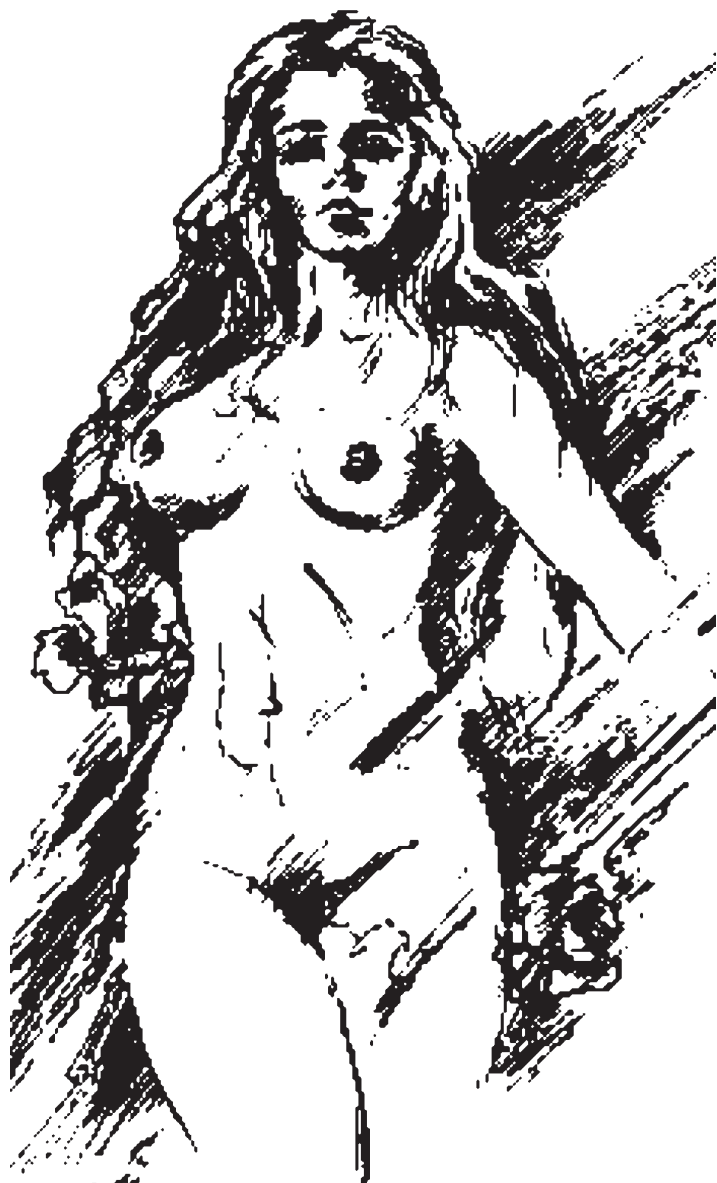
Выберите себе будильник, у которого сигнал достаточно громкий, но не резкий. Сигнал будильника должен прозвучать на 10–15 минут раньше времени, когда вам действительно необходимо встать с постели. Эти мгновения лучше просто полежать с открытыми глазами, не делая резких движений, чтобы организм отошел от сна.

Вечером, когда вы сильны и деятельны, уделите немного времени приготовлениям к утреннему пробуждению. Очень хорошо, если на столик рядом с кроватью вы поставите маленький термос с горячим чаем или кофе. Еще лучше, если в термосе у вас окажется настой шиповника с ломтиком лимона. В крайнем случае, сойдет и горячая вода.

А теперь – немного усилий, чтобы подготовить себя к движению. Если вы «сова», то всякая мысль об утренней зарядке, скорее всего, вам ненавистна. Попробуйте обмануть себя. Сначала потянитесь, но не слишком сильно, чтобы это вам доставило удовольствие. А затем достаньте подушку из-под головы и приступайте к упражнениям. Они должны занять не более 5–7 минут.

Водные процедуры для «сов» также имеют свои особенности. Утром ни в коем случае не стоит принимать очень горячий или очень холодный душ. Сделайте воду приятной для тела. Если вы уже окончательно проснулись, можно закончить процедуру мгновенным обливанием холодной водой. Желаем вам крепкого здоровья.

Часть вторая



Женские секреты





## Брак и здоровье

Считается, что брак полезный для здоровья. Но недавно группа американских ученых провела проверку этого постулата. Результаты сенсационные. Обработав большое количество данных, исследователи подтвердили: так, брак продолжает жизнь мужчины на 1,7 года. Но при этом... сокращает жизнь женщины на 1,4 года.

Наши бабушки свято верили в формулу – «Посмотрел косо – женись», а мамы верили – в постулаты домостроя, за которыми законный брак укрепляет здоровье мужчины и женщины – как физически так и духовно. Все привыкли к стереотипу, что брак, кроме пользы, ничего не приносит. Но семейные отношения – это тонкая и сложная материя. Недаром за два последних десятилетия развилась целая наука – семейная психология.

Мужчина – охотник, женщина – хозяйка: это аксиома. Но теперь жительницам развитых стран приходится совмещать в себе эти 2 роли собственным желанием или принудительно. Днем дамы делают карьеру, развиваются в своей профессиональной сфере, а вечером перевоплощаются в «берегинь» домашнего костра. Нужно приготовить вкусный ужин, ласково встретить мужчину, чтобы, когда удовлетворенные дети лягут спать, провести романтический вечер с ним в убранной квартире..., ведь ласка и кошке приятна. Как итог – физическая нагрузка женщин увеличивается в несколько раз.

Другим фактором, который влияет на сокращение продолжительности жизни замужней женщины, ученые назвали плохие привычки мужчины. Известная пословица о женщине, которая идет за своим благоверным, как нить за иглой, это относится и к привычкам тоже. В первую очередь – курения, о котором написаны тысячи трактатов. Женщина быстрее закурит самую, чем заставит мужчину, ярого курильщика, отказаться от вредной привычки. Или становится пассивным курильщиком рядом с ним. С алкоголем – та же проблема. Много женщин начинали пьянствовать вместе с мужчиной. Почему? Чтобы он не пил наедине и чтобы самим снять стресс от переживаний через пьянство своего мужчины. Итог, наши мужики, подлечившись, бросают пить, а женщины – остаются в алкогольной зависимости на всю жизнь.








Раньше врачи утверждали, что регулярные сексуальные отношения с постоянным партнером – лучше всего, о чем может мечтать женщина. У нее становится меньше проблем со здоровьем, она лучше выглядит и положительно мыслит. По американским данным, регулярный секс вызывает у женщины благоприятные изменения гормонального фона, ведь часть гормонов она получает через сперму. В то время мужчинам, частый секс не идет в пользу, особенно семяизвержения во время полового акта, (они изнашиваются быстрее). Ведь мужчине запланировано природой определенное количество половых актов. В среднем, это около 3500 половых актов, но все зависит от сексуальной силы мужчины. Семейный секс, кроме преимуществ, имеет и свои недостатки.

Мнение американцев: «Это потеря новизны, интереса, а так, и страсти. Именно через это происходит львиная частица, семейных измен. Неудовлетворенные семейные люди “скачут в гречку” в поисках новых сексуальных ощущений. В народе говорят: «... с мужика, как с гуся вода. А измену женщины, не

забывают до конца жизни». И если для мужчины половые отношения – процесс все-таки больше механический, то для большинства женщин – духовный. И получить удовлетворение от надоедливой и уже непривлекательного партнера ей временами бывает очень сложно. Как бывает в жизни, захотела любви и ласки, а получила «шиш с маслом, и сидишь одна у разбитого корыта». Соответственно, такой секс приносит ей не удовлетворение, а разочарование и стресс. Авторы не оправдывают таких женщин, но мы в корне не согласны с мнением американцев. Рыба ищет где глубже, а человек – где лучше. Неудовлетворенность, семейные разводы, разногласия – в этом плане существует тысяча причин, и как любит говорить наш наставник, академик, доктор педагогических и доктор психологических наук, профессор Макаров Р.Н. «...дорогие друзья, никогда не забывайте о Человеческом факторе»

Дальше американцы определили, что незамужние женщины, которые никогда не выходили замуж и не имели продолжительных отношений, имеют прекрасное психическое здоровье – в отличие от мужчин-холостяков, которые чувствовали себя куда хуже, если рядом с ними была хоть одна женщина. Следует подчеркнуть, что через свои психологические особенности, женщина намного лучше приспособленная к жизни, чем мужчина. Именно поэтому она в семье обеспечивает надежный тыл для своего избранника. По «большому счету», мужчина по своей натуре – большой ребенок, которому нужна поддержка и защита в сложной ситуации. Жена призвана создавать ему психологический комфорт, всегда готова выслушать, поддержать его начинание и дать умный совет. Однако женщина, также вынужденная “делить” свою положительную энергию на двух, и нервов тоже тратит вдвое больше. Мужские проблемы ее волнуют так же, как и ее собственные.

Немного статистики:

-  70% мужчин, которые живут в гражданском браке, считают себя неженатыми;
-  90% женщин в аналогичной ситуации считают себя замужними;
-  70% пар, которые живут в европейских столицах, не регистрируют свои отношения;
-  каждый 3-й мужчина регистрирует брак через желание своей избранницы, а не по своей воле;
-  каждый 4-й мужчина вступает в брак – по традиции;
-  каждый 10-й мужчина думает, что вступил в брак по любви;
-  у 69% людей, которые страдают неврозами, болезнь начинается на почве семейно-бытовых проблем, из которых на первом месте стоят разводы.



Украинская действительность: «На праздничном вечере, жена начинает внимательно присматриваться к своему мужу, и наконец изрекает.

- Дорогой, просто тяжело поверить, чтобы после 5 рюмок водки, так мог измениться мужчина.
- Извини дорогая, но я выпил только 1 рюмку.
- Возможно, зато я выпила 5 рюмок!»



## Пять секретов женского общения

Уважаемые читатели, разрешите вам сообщить

После выхода в свет нашей книги «Скромно о нескромном», нам пришлось в буквальном смысле «отбиваться» от женских атак. Причина, почему в данной книге мы написали о «требованиях» мужчин – к женщинам. При этом совсем «забыли» о том, что должен делать мужчина по отношению к женщине.

Милые дамы, неужели вы не поняли:

☉ что авторы вам дали скрытые советы, как обрести власть над мужчиной;

☉ раскрыли секреты общения с мужчинами, исходя из их пожеланий;

☉ действуйте, и все будет так, как вы желаете.

Следует заметить, что последние несколько лет мы провели в поисках ответа, что хотят женщины от мужчин и как они общаются между собой. Скажем честно, четких и ясных ответов мы не нашли, все зависит от конкретного случая, но есть обобщение и мы вам предлагаем их рассмотреть. Вы уже прочли 1 часть «Межличностных секретов», в которой затрагивались различные вопросы взаимоотношения мужчин и женщин. Сколько раз вы не могли в реальной жизни «достучаться» друг до друга, обижено вздыхали и мечтали о таких моментах, когда вас начнут понимать с полуслова. А любимый сопит и смотрит на вас как «бык на красную тряпку». Ну почему он такой твердолобый, думаете вы. Я ведь люблю его, а он ..... Все очень просто, в любви как на войне, необходимо понимать стратегию своего «противника». Любому человеку свойственно стремление к тому, чтобы его поняли, оценили, приняли таким, каков он есть. Психология общения мужчин и женщин, это два разных полюса магнита. Разность полюсов и есть тем связующим моментом в межличностных отношениях. От имени всех мужчин, мы вам говорим: «Милые женщины, поверьте простым мужским словам, мы вас всегда любили, любим и будем любить!» Просто порой мужчинам трудно вас понять, необходима ваша помощь, чтобы лучше вникнуть в суть общения – любимых женщин. Давайте вместе рассмотрим самые простые, пять секретов женского общения:



**СЕКРЕТ № 1.** Женщины любят разговаривать, потому что беседа дает ощущение связи.

**СЕКРЕТ № 2.** Женщины выражают свои мысли и чувства вслух.

**СЕКРЕТ № 3.** Женщины любят обсуждать детали.

**СЕКРЕТ № 4.** Женщины используют разговор для снятия напряженности.

**СЕКРЕТ № 5.** Женщины преуменьшают тревогу и беспокойство.

Украинская действительность: «Семейное тепло» можно отобразить цифрами. Семья из двух взрослых людей и двух детей, производят за год 1300 киловатт\часов тепловой энергии. При положительных эмоциях, выделение тепла увеличивается. Посчитайте, сколько киловатт\часов вы сможете с экономить для вашей семьи, если будете жить в любви и дружбе?

А сейчас давайте поэтапно рассмотрим секреты женского общения.

**1). Женщины любят разговаривать, потому что беседа дает ощущение связи.** После ужина женщина сидит со своим другом на диване. Он тянется за пультом управления, собираясь включить телевизор. Женщина останавливает его: *«Дорогой, давай немного поговорим»*, – просит она. Мужчина напрягается и отвечает: *«А что-то случилось?»* Звучит очень знакомо, не правда ли? Если у вас есть близкие отношения с другим человеком, мы полагаем, подобная ситуация знакома вам очень хорошо. Этот сценарий повторяется миллионы раз, каждый день, в каждом доме, нашего огромного мира. Женщины пытаются поговорить со своими партнерами, а мужчины всеми силами пытаются от этих разговоров уклониться. Для большинства мужчин фраза *«Давай поговорим»* является самым страшным кошмаром. Услышав эти сакраментальные слова, мужчины вздыхают, стонут, ворчат, стискивают зубы и готовятся к худшему. Что бы они ни ответили: *«В чем проблема?»*, или *«Неужели без этого нельзя обойтись?»*, или *«Ну, что еще случилось?»*, или *«Дай мне отдохнуть, я так устал на работе»*, – женщины получают ясное и недвусмысленное послание: **«Я не хочу разговаривать с тобой»**.

Как бы хорошо женщины не стремились понять мужчин, сколько бы раз женщины себе ни твердили, что ребята не любят разговаривать, все равно подобная реакция – уязвляет и обижает женщин. Почему? Потому что женщины любят разговаривать, особенно со своим партнером. Во время разговора возникает подлинная близость, настоящая связь. Женщинам не нужно искать причину, чтобы захотеть поговорить с мужчинами. Женщины всегда хотят стать близкими любимым мужчинам. Вот почему женщины так расстраиваются, когда мужчины спрашивают: *«Что случилось?»* или *«Ну вот, опять...»* Для мужчин разговор с любимым человеком – это целая проблема.

Нельзя любить ни того, кого боишься, ни того, кто тебя боится. Каков человек, такова и его речь



### **Что женщины хотят, чтобы мужчины поняли**

Женщинам не нужен конкретный повод, чтобы поговорить с любимым мужчиной. Они разговаривают без конкретной цели. Женщины хотят поговорить просто потому, что им нравится общаться. А теперь парни, специально для вас самый большой секрет женского общения, который вам предстоит усвоить. **Для женщины разговор – это способ высвобождения энергии:** любви, общения, обмена, или просто – поговорить. Целью является процесс общения сам по себе, а не какой-то конкретный результат. Однажды нам довелось услышать замечательную аналогию такого процесса. Реакция мужчины на предложение женщины поговорить, напоминает ситуацию, когда например, мужчина предлагает женщине заняться любовью, а она удивленно спрашивает: *«Зачем? Ты что, хочешь завести ребенка?»*


Если женщина подобным образомотреагирует на предложение заняться любовью, мужчина решит, что она, мягко говоря, не в своем уме. Хотя целью занятий любовью может быть зачатие ребенка, как правило, люди делают это просто ради удовольствия, не имея в виду никакого конкретного результата.


Точно так же и разговор может иметь целью решение проблем или обмен важной информацией, но, как правило, люди разговаривают просто ради процесса вербального общения, без какой-либо конкретной цели.

Мы согласны с мужскими вздохами – порой, когда женщина предлагает поговорить, она обрушивает на партнера поток жалоб и критических замечаний. Мы предостерегаем женщин, чтобы они этого не делали, вы полностью отобьете охоту к общению. Учитывая психологические особенности мужчин, мы предлагаем женщинам:

- ⊗ сначала продумать цель разговора, а не просто – пустая болтовня;
- ⊗ дать своим партнерам понять, о чем конкретно собираются поговорить;
- ⊗ узнать, готовы ли они к разговору; разговор повести в том плане, что: «Дорогой, ты оказался прав ....., или «как ты считаешь .....,».

Но, дорогие дамы, если вы привыкли неожиданно обрушиваться на партнера с негативными послылками, совершенно естественно, что он будет всеми возможными силами уклоняться от разговоров с вами, опасаясь неприятных последствий. Вот очень важный секрет женского общения, который должны усвоить и мужчины, и женщины:

 Женщины ориентированы на сам процесс общения.

 Женщину интересует сам разговор, (общение).

 Женщин не интересует цель, достигнутая в результате общения.

Почему мы говорим, женщины – ориентированны на процесс. Женщины ценят сам процесс, а не достигаемую в результате него цель. Вот почему две женщины могут сесть рядом и заговорить, не имея никакого плана разговора. Вот почему мать может часами играть с ребенком, не стараясь ничему его научить и ничего от него не добиваться. Они просто играют, или «убивают» время. Вот почему женщина может целый день посвятить лично – себе, и при этом не делать ничего конкретного.

Когда женщина, просто предлагает своему партнеру поговорить, ни о чем, это значит она не имеет в виду никакой конкретной цели. Женщине просто хотелось пообщаться с мужчиной. Это словно предложение заняться любовью, с ним но не телесно, а с помощью слов. Помните мужики, женщина – любит ушами.

У мужчин возникает встречный вопрос. Почему женщины так любят разговаривать? Скорее всего, это происходит потому, что женщины придают важность разговору, и ищут способ создания интимной связи между собой и любимым человеком. Слова – это мостик, который позволяет женщинам проникать в личный мир любимого человека и впускать его в собственный мир. Слова связывают людей, благодаря им, женщины лучше узнают любимого человека и позволяют ему узнать их. Мы считаем, что слова необходимы, так как они придают форму той неопределенной энергии, которой является любовь. Они придают конкретную форму нашим чувствам, благодаря чему мы получаем возможность познакомиться с нашими партнерами. Любое проявление заботы, любви, благодарности – это замечательный подарок, который мы можем сделать любимому человеку. Каждый раз, рассказывая что-то о себе, о своих мыслях и чувствах, мы открываемся перед любимым человеком, отдаем ему частичку самих себя. В этом отношении разговор для женщины является особой формой занятий любовью, если хотите, давайте назовем это – вербальным сексом.



### **Почему мужчины не любят разговаривать так, как это любят делать женщины.**

Если женщины так любят разговаривать, то почему же мужчины этого совершенно не любят? Мужчинам часто бывает трудно понять любовь женщин к разговорам, потому что в большинстве своем мужчины ориентированы на достижение цели. Они оценивают себя не по участию в каком-либо процессе или опыте, а по достижению конкретной цели, или получению измеряемого результата. Мужчины ориентированы на достижение целей и нахождение решений. Им нравится чувствовать, или делать – будь то общение, проведение времени с кем-либо или какая-то другая деятельность, – направленная на достижение совершенно конкретной цели. Вот несколько причин, по которым мужчины не так любят разговаривать, как женщины. Разговор без определенной цели причиняет мужчинам эмоциональный дискомфорт, потому что – бессмысленный. Вот почему мужчины говорят, или думают следующее:



Разве наш разговор к чему-нибудь приведет?



В нашей дискуссии нет ни малейшего смысла.



Ну и в чем смысл, в разговоре без смысла?



Не могла бы ты разъяснить мне цель нашего разговора?

Обратите внимание на то, что мужчина обязательно должен определить цель разговора. Мужчины общаются наиболее эффективно, когда они сосредоточены на разговоре. Они любят знать цель дискуссии, понимать, чего именно женщина хочет от них.

Подсознательно мужчина чувствует, что его принуждают «поступать правильно», но, не осознавая цели диалога, они не понимают, какое поведение будет правильным в данной ситуации. Вот почему мужчины не любят беседовать с партнершей, не зная «повестки дня». Разговор без конкретной цели кажется мужчинам неэффективным, не ведущим к достижению чего-то полезного.

Женщины же, с другой стороны, не нуждаются в концентрации цели, или смысла для того, чтобы наслаждаться самим разговором. Нам нравится сам процесс, само участие в этом процессе. Общение с любимым человеком удовлетворяет женскую потребность в контакте. Поэтому женщина не может понять, почему мужчина так расстраивается, когда ей просто хочется поговорить. Обиженная женщина истолковывает нежелание мужчины разговаривать с ней как признак безразличия и нежелания подлинной близости.



### **Мужчинам не нравится заниматься тем, в чем они не сильны**

Большинство мужчин очень плохо знакомы с миром чувств. С детства мужчин учат скрывать и не выражать свои эмоции. В результате мужчины вырастают, не имея той эмоциональной направленности, какой обладают женщины. Мужчины не могут так быстро и глубоко осознавать свои чувства, как это делают женщины.

**Запомните женщины:** мужчинам нравится чувствовать себя компетентными и успешными. Они привыкли определять себя через подобные ценности. Естественно, что мужчины не любят заниматься тем, в чем не сильны. Это лишает их уверенности в себе и ощущения безопасности. Разговор о чувствах и эмоциональных проблемах определенно попадает в эту категорию.

Теперь вы понимаете, почему, когда женщина радостно поворачивается к партнеру и говорит ему: «Дорогой, давай поговорим о наших отношениях», он

только недовольно морщится? То, что для женщины является подлинным праздником любви, для мужчины становится долгим и утомительным сеансом эмоционально-словесным взаимодействием.

У нас был интересный разговор со старым другом. Это было много лет назад. Мы спросили его, почему он всегда так напрягается, когда женщина с ним разговаривает. И как-то вечером, окончательно выйдя из себя, он выпалил:

Я просто за женщиной не успеваю следить!

Что ты имеешь в виду? – удивились мы.

Я имею в виду то, что я не успеваю следить за женщиной во время разговора, у нее «тысяча» слов в минуту. Поэтому не понимаю, что она хочет сказать, не понимаю ее готовности и желания обсуждать чьи-то чужие отношения. Мне не нужен разговор ни о чем, в нем нет смысла.

Наш друг был очень интеллигентным человеком, но в области эмоционального общения он не чувствовал себя уверенно, поэтому он всеми силами пытался избегать подобных женских разговоров. Неудивительно, что ему не нравилось разговаривать с женщиной – просто так, ни о чем..

Звучит знакомо? Вот почему общение с партнершами часто кажется мужчинам «утомительным». Женщинам часто кажется, что мужчины – твердолобые тугодумы, без желания общения с женщиной – ради самого общения.



### **Мыслительный процесс мужчин протекает внутри, говорят они только о конечном результате**

Почему мой муж никогда не делится со мной, самым мысленным процессом? – жалуется женщина. – Я никогда не знаю, о чем он думает». Когда мы отвечаем на этот вопрос, то ответ редко радует женщин. Мужчина не делится с вами самим процессом просто потому, что не хочет. Почему? Потому что мужчины предпочитают выражать себя только тогда, когда они точно осознают, что они чувствуют и думают, и никак не раньше. Их мыслительный процесс идет внутри. Они не любят говорить об этом, прежде чем не придут к окончательному решению и не выработают свою точку зрения, в которой они будут абсолютно уверены. Мы называем это «размышлением». Мужчины любят размышлять и обдумывать все внутри себя, в тишине и покое. Если мужчина читает эту книгу, он вряд ли станет обсуждать ее с партнершей или подругой, прежде чем не дочитает до конца и все как следует не обдумает. Он будет кивать, ворчать что-то себе под нос, но вряд ли скажет что-нибудь вслух. Если же эту книгу будет читать женщина, то она наверняка станет обсуждать прочитанное со всеми вокруг. Это происходит потому, что женщины думают вслух и ищут подтверждение своим мыслям.

Мужчины часто не готовы к разговору с партнершей, только потому, что она хочет разговаривать прямо СЕЙЧАС, когда не оставляет мужчине времени на «размышления». Разумеется, женщины не понимают, что мужчине просто нужно время на размышление и обдумывание всего того, о чем женщина хочет поговорить. А женщинам просто кажется, что мужчины не хотят с ними разговаривать.



### **Что мужчины могут сделать**


Парни, вы знаете, что женщины гораздо больше любят разговаривать, чем вы. Женщины знают, что вы предпочли бы помолчать. Но они любят вас и хотят общаться с вами.


**Помните мужчины:**


1. Даже если вам кажется, что вы не умеете разговаривать о чувствах, лучше говорите так, как умеете, но только не молчите. Все очень просто: чем больше вы будете практиковаться, тем лучше это у вас станет получаться.

2. Когда женщина хочет поговорить, спросите ее, о чем именно будет идти разговор. Стоит вам точно узнать «повестку дня», вы почувствуете себя гораздо более комфортно. Если она говорит, что не хочет говорить ни о чем конкретном, что ей просто хочется поговорить, поверьте ей! Она просто пытается создать ощущение подлинной близости. Помните, что, когда дело дойдет до секса, она будет более расслабленной и готовой ко всему. Украинская действительность: катастрофа для мужчины, когда на работе, в кабинете, или в другом общественном месте, несколько женщин заводят «очень важный разговор ни о чем». У него начинает болеть голова от пустой болтовни, мозги перегружаются ненужной информацией, а ведь ему предстоит подобный разговор дома. Милая жена, не может дождаться своего мужа, чтобы скорее «пересказать» ему все соседские сплетни. Мужчина кушает, а жена его «нагружает последними новостями», мужчина сел возле телевизора отдохнуть, а милая жена примостилась рядом, и начинает пересказывать последнюю мыльную оперу. Мужчина взял книгу почитать, милая жена пристает с «тысячами» вопросов за вечер. Отгадайте с трех раз мысли этого мужчины. **Подсказка женщинам:** Вместо пустой болтовни ни о чем, сядьте рядом с мужчиной, прижмитесь к нему, почувствуйте его энергию, и вы поймете без слов, как он вас любит. Не перенагружайте мужиков, не навредите себе – самой.

## 2). Женщины выражают – мысли и чувства вслух.

 Когда наши жены разговаривают с нами, они тараторят как сороки. Мы знаем, они умные женщины, но, разговаривая, производит впечатление «пустозвонка».

 Мы любим своих жен и пытаемся быть внимательными к их потребностям, но когда они начинают говорить, то их невозможно остановить. Мы просто теряемся перед их способностью говорить бесконечно и ни о чем конкретно. Просто – болтать языком.

 Мужчины пытаются оказывать поддержку своим женам, когда у них беспокойство. Но, честно говоря, очень часто мужчины просто не понимают, о чем они говорят. Мужчинам кажется, что женщины озвучивают каждую свою мысль, что приходит им в голову, но порой там появляются явно «бредовые» идеи.

Давайте разберемся в том, что так пугает мужчин: почему женщины говорят так много, беспорядочно и без цели, драматично и с эффектом, и при этом считают, что они выражаются абсолютно ясно? Почему женщины говорят практически ни о чем, а потом чувствуют себя гораздо лучше? Неужели женщины не осознают, что в разговоре они часто повторяются? Неужели не понимают, что они меняют тему разговора двадцать раз за пять последние минут?

Ответ на все эти вопросы кроется в секрете женского общения № 2: **женщины выражают свои мысли и чувства вслух.** Они спешат высказаться, часто перебивая друг-друга, не слушая собеседника, главное для женщины – быстрее высказать, что она думает. Дорогие дамы, полагаю, вам будет близко то, о чем наши авторы собираются сейчас рассказать. Вы завтракаете с мужем и решаете рассказать ему о том, что собираетесь делать днем:

«Дорогой, пожалуйста, оставь свой костюм на постели. Я сегодня хочу отнести его в химчистку. Я знаю, что он понадобится тебе в командировку на следующей неделе, я отнесу его сегодня, чтобы получить назад завтра. А если я пойду в химчистку, то по пути сдам видеокассеты, которые мы брали на выход-



ные. Ой, ты же не посмотрел одну из них, правда? Что, ты знаешь, что там показывают. Неправда, тогда я не буду сдавать их сегодня, лучше зайду туда завтра. А сегодня вечером ты обязательно посмотришь эту видеокассету. Ой, я совсем забыла – я тебе говорила, что Таня и Саша звонили вчера, чтобы рассказать, что они продали дом? Здорово, правда? Я вспомнила, что не поблагодарила Сашу за цветы, которые он прислал нам в прошлом году на годовщину свадьбы!

Куда я задевала свои бигуди? Я помню, что вчера вечером они лежали на журнальном столике, затем я накрутила их на свои волосы. Кстати, я еще две штуки потеряла ночью в нашей постели. Тебе не нужно помыть машину, а ты выбросил в нее вчерашний мусор? Интересно почему будет сегодня мясо на рынке?

Что же делает женщина (кроме того, что сводит мужа с ума своей болтовней)? Она озвучивает каждую свою мысль, причем она перескакивает с одной мысли, на другую. Она болтает как сорока, и не хочет понять, что мысли мужчины, побыстрее ударить от нее и как можно дольше не общаться с ней.

На своих занятиях, мы разъясняем разницу между способами общения мужчин и женщин на примере различия – половых органов. Так гораздо проще запомнить и усвоить информацию. Представьте себе женские половые органы – матку. Она круглая, закрученная в виде спирали. Точно так же функционирует и женский разум – они думают по спирали. Как это происходит?

Женщины говорят о том, о чем думают, при этом не важна цель разговора. Затем мысль переходит на другой предмет, и женщины без перехода и связи начинают говорить о нем. Очень скоро женщины вспомнили, что-то еще и заговаривают о третьем. По мнению женщин, их мысли и чувства плавно перетекают одна в другую. Нетренированному наблюдателю (мужчине, разумеется) может показаться, что женщины забывают, о чем только что говорили. Но это не так. Если слушать женщин достаточно внимательно и долго, то можно заметить, что к концу разговора они всегда возвращаются к тому, с чего начали. Но, часто расставшись, одна из них вспомнила, что не рассказала что-то, или забыла вернуться к началу разговора. Женщина, бросает все, и с криком: «Господи, какая я дура, я ведь ей забыла сказать», бежит к телефону. В течении 30 минут, телефон будет занят, их разговором. Вот почему мы называем это спиралью. Женщины могут повторить весь процесс разговора несколько раз за время своей беседы.

Почему же женщины общаются подобным образом? Потому что они ориентированы на сам процесс общение. Им практически не нужна тема для разговора, им нужен слушатель, или собеседник. Совсем по другому, устроен мужской половой орган, следовательно, беседа мужчин, как правило проходит по прямой, «с небольшим отклонением в сторону». Женское спиральное мышление выводит мужчин из себя. Почему? Женское мышление отражает сферообразное строение матки. Для того же, чтобы понять образ мышления мужчины, надо вспомнить строение его полового органа. Он прямой, указывает в одном направлении. Вот почему мужчины мыслят линейно и любят во всем находить смысл и направление!

Слушая спиралеобразный поток мыслей женщины, мужчина полагает, что она несколько «дезорганизована». «Когда мужчины говорят, – то высказывают именно то, что должны сказать. Не бродят вокруг да около и не тратят попусту время». По мнению мужчин, чей разум работает сугубо прямолинейно, женщины недисциплинированы в общении. Выше, мы вам уже приводили примеры.

**Почему «спиральный» образ мышления, свойственный женщинам, кажется мужчинам недисциплинированным:**

1. Женщины говорят обо всем, не редактируя своих мыслей.

2. Женщины перескакивают с одной темы на другую, их образ мышления кажется мужчинам не логичным.

3. Женщины повторяются... повторяются... и повторяются.

4. Женщины, своей болтовней, кажутся мужчинам слишком пустыми и эмоциональными.

Женщины нас, конечно, понимают. Мужчины никогда не услышат, чтобы женщина в процессе разговора с подругой сказала нечто вроде: «Сколько это будет продолжаться? Какой во всем этом смысл? Ты повторяешь одно и то же!» Даже одна мысль о том, что женщина может сказать нечто подобное другой женщине, заставляет мужчин – смеяться. Женщина никогда не скажет такого, потому что понимает спиральную природу своего мышления. Мужчин же привычка женщин высказывать каждую мысль в слух, очень раздражает, и их реакция на подобный разговор часто оказывается совершенно неблагоприятной для женщин.



### Что женщины хотят, чтобы мужчины поняли

Парни, женщины хотели бы, чтобы вы поняли: когда они разговаривают «по спирали», то вовсе не запутываются, не забывают то, что и кому, только что сказали. Женщины знают, что повторяются. Они понимают, что перескакивают с темы на тему. Женщины чувствуют, что их эмоции «зашкаливают». Но для женщин все это имеет смысл, так как в процессе разговора они озвучивают свои мысли и чувства. А когда женщины это делают, то чувствуют себя гораздо лучше. Они, наконец, выговорились! А это значит, что возможность услышать собственный разговор, помогает женщинам лучше осознать то, что происходит в их внутреннем мире.

Выражая свои мысли вслух, они лучше понимают собственные чувства.

Украинская действительность: в пятницу, вечером, придя, домой, мужчина застает свою жену, одетую в сексуальное нижнее белье. С загадочным видом, женщина протягивает мужу веревку и говорит, «дорогой, свяжи меня и делай, что хочешь». Муж на радостях, крепко связал жену, прикрутил ее к батарее и моментально умчался на рыбалку.



### Что мужчины делают неправильно

1. Мужчины считают, что женщины запутываются в собственных словах 2. Мужчины обрывают женщин, потому что им кажется, что «пустому разговору» не будет конца. 3. Мужчины воспринимают все женские слова в буквальном смысле. 4. Вы раздражаетесь, потому что не слышите конкретного вывода и результата в разговоре. **Внимание всем:** «Даже если вам кажется, что разговор ни к чему не привел, поверьте нам, это не так. Один тот факт, что вы сели рядом, наполняет наше сердце покоем и радостью. Вы успокаиваетесь и становитесь счастливыми. Проходит немного времени, и вы с удивлением обнаруживаете, что абсолютно точно поняли то, что пытались друг с другом обсудить».



### Что мужчины должны сделать

1). Поговорить со своей партнершей о теории спирального мышления. Если она согласится с тем, что действительно мыслит и разговаривает подобным образом, постарайтесь переубедить ее, а взамен пообещайте, что будете постоянно общаться с ней.


2). Если вас беспокоит то, что ваша партнерша слишком много времени уделяет спиральному разговору, намекайте ей о вашей договоренности и временном лимите, вместо того, чтобы резко обрывать ее. Женщины предпочтут короткий разговор, гробовому молчанию. Например: «Дорогая, мне хотелось бы узнать, как ты провела день. У меня есть десять минут, прежде чем я пойду в душ. Мое внимание полностью в твоём распоряжении». **Пословица:** Сильные люди делают добро, а слабые делают зло.

3). **Женщины любят обсуждать детали** Давайте мы вместе рассмотрим очередной секрет женского общения: **женщины любят обсуждать детали.** Женщинам нужны детали, иначе их общение кажется не полноценным. Чем больше деталей, тем лучше! Мужчины же совершенно не таковы. Большинство мужчин упрощают обмен информацией и любят краткость. Они избегают деталей, предпочитая обобщение и общий обзор. И того же мужчины хотят от женщин – обзора. Приведем примеры. 1). Приятель говорит вам, что пообедал с другом. Вы немедленно спрашиваете: «Где вы пообедали? Что вы заказывали? О чем вы говорили?» Женщина жаждет деталей. Если же мы скажем мужчине, что пообедали с подругой, он отделается простым замечанием: «Все нормально», или «Что ж, очень хорошо». 2). Когда муж спрашивает жену, как она провела день, она рассказывает ему, где она была, с кем беседовала по телефону, о чем думала, что делала. Словом, он получает совсем не то, на что рассчитывал, задавая свой вопрос. Если же такой же вопрос зададут мужчине, он ответит очень просто: «Нормально».

Причина такого различия лежит в том, о чем мы уже говорили: мужчины ориентированы на достижение цели, а женщины – на процесс. Для мужчин цель беседы является получение информации. Для женщин целью общения, является сам процесс общения. Для женщин совершенно естественно желание поделиться с любимым мужчиной деталями своих мыслей, чувств, поступков. Женщины так чувствуют себя ближе друг к другу. Женщины делятся деталями своей жизни. Обмениваясь информацией, они создают интимные связи между собой.

Если вы послушаете разговор между двумя мужчинами, картина будет совершенно иной. Слов будет сказано гораздо меньше. Предложения будут носить более общий характер. Цель достигнута – мужчины пообщались и сказали друг другу то, что хотели сказать. И этот разговор занял гораздо меньше времени, чем беседа двух женщин!

Если же мужчина разговаривает с женщиной, то результат очень просто предсказать:

 Женщине кажется, что он говорит слишком мало.

 Мужчине кажется, что она говорит слишком много.



Женщина хочет слышать, что мужчина чувствует в этот момент, почему он любит ее. Ей нужен момент подлинной близости. Естественно, что слова «Нормально» для нее оскорбительны и неприятны.



### Что мужчины делают неправильно

Мужчины часто не понимают этих секретов женского общения, что порождает весьма серьезные проблемы. Они неправильно истолковывают женские попытки разузнать все детали, принимая их за вмешательство в личную жизнь. А женская привычка рассказывать о себе все, вплоть до мельчайших деталей, раздражает и сердит мужчин. И тогда мужчины реагируют следующим образом:

 обрывают женщин в процессе разговора;

-  демонстрируют свою полную незаинтересованность;
-  раздражаются на то, что женщины задают много вопросов.



### Что женщины хотят, чтобы, мужчины поняли

Мужчины ошибочно истолковывают интерес женщин к деталям их жизни как попытку вмешательства в их внутренний мир. Привычку же женщин делиться деталями собственной жизни они считают пустой тратой их времени, не понимая, что женщины всего лишь хотят установить контакт.

**Обращение к мужчинам:** «Дорогие мужчины, считая, что женщины слишком много говорят сами и хотят, чтобы вы тоже говорили слишком много, вы упускаете очень важный момент. Женщины пытаются любить вас, пытаются стать вам ближе, хотят укрепить связь, существующую между нами». Задумайтесь!



### Что мужчины могут сделать

Женщины не ожидают от мужчин такой же заинтересованности в деталях, какая свойственна им самим. Мужчины могут выражать себя так, как они привыкли. Только общайтесь с женщинами. Женщины оценят любую попытку, и пойдут вам навстречу.

**Помните:** «Доверие и дружба, дороже всего на свете».

1). Когда женщины будут делиться с мужчинами деталями, попытайтесь выслушать женщин с любовью. Мужчины отлично умеют это делать – ведь именно так мужчины общаются со своими детьми, когда те рассказывают им свои новости. Вы терпеливо выслушиваете приятеля, когда тот рассказывает вам подробности спортивного матча. Вместо того чтобы раздражаться, попробуйте настроиться на женскую волну и поделиться с ними деталями собственной жизни.

2). Постарайтесь быть более детальными, когда будете общаться с женщинами. Знайте, что женщины вовсе не хотят вас раздражать, – они хотят создать ощущение подлинной близости. Чем ближе к вам, будут ваши женщины, тем лучше вы все будете себя чувствовать, тем сильнее вы захотите физической близости, когда для этого придет время!

### 4). Женщины используют разговор для снятия напряженности

По статистике женщины живут дольше мужчин. Мы считаем, что это происходит оттого, что женщины так много говорят! Это не совсем шутка, а теория, которая имеет под собой основания. Женщины обладают простым секретом, который позволяет им снимать напряженность и стрессы. Мужчины же этим приемом практически не пользуются. **Женщины говорят, (плачут) о том, что их беспокоит, и от этого чувствуют себя лучше.** Мужчины болтать не любят, плачут редко, а отрицательную энергию получают каждый день. Со временем, образуется критическая масса, отрицательная энергия ищет выхода. Мы не будем перечислять, в каком виде у мужчин, эта энергия выходит наружу. Приведем пример на женщинах: **А).** Молодая женщина только что поссорилась с матерью, разговаривая с ней по телефону, и очень расстроена. Она входит в спальню и хочет обо всем рассказать мужу. Муж терпеливо выслушивает ее жалобы, обиды, предположения. **Б).** У женщины-менеджера только что состоялась трудная встреча с клиентом. Возвращаясь, домой, она по сотовому телефону звонит своему приятелю с тем, чтобы излить ему душу. В течении 40 минут приятель терпеливо выслушивает ее жалобы на «неблагодарного» клиента. **В).** Женщина нервничает относительно предстоящей продажи дома и будущего переезда. Перед сном она снова и снова, (а это уже в 6-й раз за

последние сутки) обсуждает с мужем все «за» и «против» этого решения. Муж, зная наперед все, что она скажет, вынужден терпеливо в 6-й раз выслушивать ее опасения, а потом в 6-й раз ее успокаивать.

Разговор – это самый естественный для женщин способ снятия стресса. Женщины говорят, порой снова и снова, о своих страхах, тревогах, беспокойствах, о своей боли. Женщины могут обсуждать это два раза, три раза, десять раз, столько, сколько необходимо для того, чтобы почувствовать себя лучше и спокойнее. Женщины отлично это понимают и никогда не скажут подруге: *«Разве мы вчера об этом не говорили? Сколько ты можешь повторять одно и то же? Ты уже это мне говорила 6 раз».*

Мужчины же не всегда понимают этот секрет женского общения. Они привыкли снимать напряженность совершенно иначе. Если женщины озвучивают свои тревоги, мужчины все держат в себе. Женщина высказывает свое беспокойство, мужчина молчит. Дорогие мужчины, если ваша партнерша постоянно говорит о своих тревогах и беспокойствах, выслушайте ее и успокойте. Помните, лучше 2 раза ее успокоить, чем 6 раз выслушивать одно и то же, и при этом молчать.




### **Что женщины хотят, чтобы мужчины поняли**


1). Обсуждая одно и то же снова и снова, женщины снимают напряженность и стресс. Тем самым они рассеивают накопившуюся негативную энергию.


2). Каждый раз, когда женщины высказывают и обсуждают свои страхи и тревоги, они ослабевают, а мужчины накапливают опыт, лучше осознают их природу, что позволяет побеждать женщин.


Вот почему две женщины могут часами болтать по телефону. Если их разговор слушает мужчина, он решит, что они перебивая друг-друга, просто жалуются и совершенно не помогают себе. Но в конце подобного, бессвязного разговора обе женщины обязательно почувствуют себя увереннее, сильнее, а то, что их тревожило, отступит на второй план.

Не понимая этого секрета женского общения, мужчины часто совершают те же ошибки, которые мы уже перечислили, говоря о секрете женского общения 2. Но мы хотим еще раз повторить некоторые из них, чтобы мужчины лучше их запомнили:

 Вы раздражаетесь и злитесь на женщин. Иногда вы обрываете их на полуслове, потому что вам кажется, что вы уже это слышали.

 Вы нетерпеливы, вам кажется, что женщины говорят слишком долго. Вы не способны выслушать женщин с сочувствием и поддержкой.

 Вы читаете женщинам лекции, словно они неразумные дети, только потому, они все время говорят об одном и том же?

 Вы ошибочно принимаете женские эмоции за душевную нестабильность. Но это не так. Озвучивание женских эмоций позволяет им снять напряженность и избавиться от страхов.



### **Что мужчины могут сделать**

1. Когда ваша женщина в следующий раз покажется вам встревоженной, расстроенной и начнет рассказывать о том, что ее беспокоит, помните, что для нее важно не содержание ее слов, а сам процесс высказывания своих чувств. Это поможет ей успокоиться. Сосредоточьтесь не на том, что вы слышите, а на том, что она чувствует сейчас. Не обращайте внимания, что вы это раньше уже слышали. Возьмите ее за руку, выслушайте, обнимите и успокойте ее.

2. Когда она закончит, скажите, что вы надеетесь, что ей стало легче, после того как она выговорилась, что вы с радостью поговорите с ней в другой раз, когда ей это будет нужно. (Это бесценный депозит на ваш сексуальный банковский счет!)

3. Женщины по природе своей стремятся к гармонии. Любовь для них – главное в жизни, поэтому они ценят гармонию и изо всех сил стремятся ее достичь, особенно в отношениях с любимым мужчиной. Вот почему женщины так стремятся к общению с мужчинами. Научитесь их выслушивать

**Совет мужчинам.** Когда вы сами будете напряжены и встревожены, попробуйте высказать свою тревогу в словах, (когда никого нет рядом, можно – нецензурно выматериться). Может быть, вы поймете, почему женщины так много разговаривают!



### Что женщины хотят, чтобы мужчины поняли

Чтобы сохранить мир и покой, женщины часто не говорят, насколько они встревожены в действительности. Они преуменьшают собственное беспокойство, чтобы не беспокоить партнера. Это происходит совершенно бессознательно. Женщины руководит первобытный инстинкт – они стремятся поддержать гармонию всеми возможными им способами. Они скрывают свое неудовлетворение настолько естественно, что подчас забывают о нем.

Проблемы возникают тогда, когда мужчины (и их нельзя за это упрекнуть) воспринимают состояние женщины по ее словам и не понимают, насколько в действительности ее тревожит конкретная ситуация. А ведь женщины часто преуменьшают свое беспокойство, общаясь с мужчинами. Приведем примеры.

**Женщины говорят:** «Меня беспокоит то, что мы уже давно не занимались сексом». Но они думают: «Уже несколько месяцев я очень несчастна оттого, что мы с мужем совершенно не занимаемся сексом». **Женщины говорят:** «Не думаешь ли ты, что нам стоило бы чаще приглашать мою маму к ребенку?» Но она думает: «Я безумно перегружена на работе, а дома мне еще приходится нести на себе весь груз заботы о детях». **Женщины говорят:** «Нет, меня совершенно не беспокоит то, что ты не можешь пойти со мной на свадьбу моей сестры». Но они думают: «Я так расстроена тем, что ты не пойдешь со мной на свадьбу. Как это я буду без партнера. По-моему, ты не воспринимаешь наши отношения всерьез». Украинская действительность: мы знаем, что, прочитав эти слова, многие мужчины заскрежетали зубами и воскликнули: «Как же я могу узнать о том, что она думает, счастлива или несчастлива, если она мне об этом не говорит?» Разумеется, вы правы – несправедливо было бы заставлять мужчину читать наши мысли. Парни, вы ведь умные мужики, порой понимаете больше, чем говорит женщина. Все зависит от того, хотите вы понять ее, или нет. Мужчины не всегда понимают, насколько бывает глубоко не удовлетворена женщина, даже когда она говорит об этом совершенно открыто. Да, женщинам нужно научиться быть более честными в отношении к мужчинам. Дорогие мужчины, авторы просят вас, чаще обращайтесь внимание на то, что женщины пытаются вам сказать, не ждите, пока они окажутся на грани нервного срыва.



### Что мужчины делают неправильно



Мужчины часто преуменьшают значение слов женщины о том, что она несчастлива и не удовлетворена. Они надеются, что им не придется иметь с этим дело, что на самом деле все не так уж плохо. Не стоит недооценивать значения женской неудовлетворенности. Не думайте, что если вы не станете обращать на это внимания, то все рассосется само собой. Вы ходите по «минному полю», ваш тыл не защищен. Мы не призываем

мужчин, «потыкать и заносить зад на поворотах» – женщинам, но ради своей безопасности, научитесь делать женщину счастливой. Ведь порой для женщины много не надо, улыбка, ласковое слово и обязательно дайте ей понять, что она для вас – дорогая и любимая.

**М** Мужчины неправильно истолковываете серьезные проблемы, принимая их за простую неудовлетворенность. Вы убеждаете себя в том, что женщины выглядят прекрасно, поэтому не стоит воспринимать их слова всерьез. Вы считаете, что женская тревога – это всего лишь проявление предменструального синдрома.

**М** Парни, постарайтесь запомнить то, что авторы вам скажут: «...будет гораздо безопаснее, если вы преувеличите тревогу женщины, чем уменьшите ее». Если она говорит, что немного раздражена, то скорее всего просто выходит из себя. Когда она говорит, что несколько встревожена, значит, она всерьез обеспокоена. Если она говорит, что несчастлива, значит – на грани нервного срыва.

Чтобы лучше понять то, что мы пытаемся вам сказать, представьте женские жалобы в виде дыма. Видя дым, вы сразу понимаете, что где-то пожар. Вот так и здесь, лучше заблаговременно принять меры, чем потом «бегать с ведрами».

**Помните: 1)** – когда вы общаетесь с женщинами, а не отстраняетесь, они чувствуют вашу любовь, их сердце тает, и они избавляются оттого, что их мучает, гораздо быстрее; **2)** – мужчине лучше загасить небольшой костерок, чем потом сражаться с огромным женским пожаром; **3)** – при общении с женщиной, следите за мимикой ее лица, обращайтесь внимание не только на ее слова, но и на ее чувства; **4)** – следите за тем, что и как говорите женщине, например, жена обращается к мужу:

– Дорогой, что-то мы давно не занимались сексом.

– Извини дорогая, я не понял тебя? Мы, или ты?

**Историческая справка:** «Рекордное количество детей, рожденных одной женщиной, равнялось 69. У фараона Рамзеса было более 160 детей, но, конечно же, от разных женщин.

Желаем вам успеха в этом «не легком деле».

## Вы любите побыть в одиночестве?



Есть люди, которым никогда не скучно наедине с самим собой. Одиночество для них не является источником дискомфорта. А для вас? Из трех вариантов ответов – А, Б, В – выберите тот, который больше подходит.

1. Можете ли вы после работы бродить по городу в одиночестве?

А. Да

Б. Под настроение

В. Нет

2. Как вы оцениваете ситуацию, когда не с кем

поехать в отпуск?

А. Катастрофа

Б. Ничего страшного

В. Печально

3. Если до назначенной встречи остается два часа, вы найдете себе занятие?

А. Нет

Б. Постараюсь

В. Обязательно

4. Раздражают телефонные звонки, которые отвлекают от дела?

А. Еще как

Б. Смотря чем занят

В. Нет

5. Вы любите подолгу смотреть на дрожащее пламя костра?

А. Иногда

Б. Нет

В. Люблю

6. Вы можете встретить Новый год в одиночестве, не расстроиться?

А. Почему бы нет?

Б. Никогда! В. Не знаю

7. На день рождения вы обычно приглашаете много гостей?

А. Конечно

Б. Нет

В. Когда как

8. Вы чувствуете себя свободно в компании незнакомых людей?

А. Наверное, да

Б. Безусловно

В. Буду скованной

9. Любите ли вы делать подарки родным, близким и друзьям?

А. Нет

Б. Очень

В. Смотря кому

10. Заблудившись в чужом городе, как вы поступите?

А. Расспрошу прохожих

Б. Обращусь в справочную

В. Справлюсь самостоятельно

Ключ к тесту										
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
А	1	0	0	1	0	1	0	0	1	0
Б	0	1	0	0	0	0	1	0	0	1
В	0	0	1	0	1	0	0	1	0	2

**9 и более баллов.** Вы любите побыть в одиночестве и спокойно подумать о жизни. Вам нравится анализировать различные ситуации, просто сидеть и мечтать. Но постоянное стремление к одиночеству – это опасный путь. Так можно стать и нелюдимым.

**4–9 баллов.** Вы в меру общительны. Однако время от времени у вас появляется потребность побыть одному, чтобы привести мысли и чувства в порядок. Но, к счастью, вам достаточно нескольких часов отдыха, чтобы снова стать общительным и дружелюбным.



**3 и менее баллов.** Вы очень общительны. Одиночества на дух не выносите, как будто боитесь остаться наедине с собой. К тому же вы не всегда уделяете должное внимание планированию ваших действий и начинаний, поэтому совершаете много ошибок. Подумайте об этом.



## В любви — мелочей нет

Ваши возвышенные слова, и красивые жесты могут показаться подозрительными: с чего это вы так стараетесь, подумает ваша женщина? Детали, мелочи обхаживания – неявные, не бросающиеся в глаза поступки, маленькие экспромты – часто оказываются куда более обаятельными и красноречивыми. Научитесь привлекать к себе внимание женщины, (мужчины) с помощью множества маленьких приятных вещей и ритуалов. Это могут быть подарки – недорогие, но продуманные, предназначенные именно для нее, – одежда и аксессуары, выбор которых говорит о том, что вам известны ее вкусы.

Это могут быть, наконец, какие-то шаги и поступки, показывающие, как много времени и внимания вы ей уделяете. Умело срежиссированные детали оказывают воздействие на все органы чувств. Устройте для своей женщины, (мужчины) зрелище, яркое действие, пустите ей пыль в глаза; тогда, загипнотизированная, она и не заметит, что у вас на уме на самом деле. Научитесь с помощью деталей внушать нужные вам чувства и настроения. В детстве мы воспринимали окружающий мир куда острее. Цвет новой игрушки или цирковое представление приводили нас в восторг, приятный запах или звук могли вызвать в душе бурю эмоций. А игры, которые мы выдумывали, воспроизводя какие-то стороны взрослого мира в миниатюре! Какое удовольствие доставляло нам любовное продумывание каждой детали! Мы примечали буквально все, даже незначительные мелочи.

Но годы идут, и наши чувства с возрастом притупляются. Мы уже не так наблюдательны – из-за того, что постоянно заняты, что у нас масса дел, что, закончив одно, мы торопливо хватаемся за следующее. В общении надо стараться вернуть объект к «золотым денкам» босоногого детства. Представьте, что ваш мужчина, это взрослый ребенок, который менее рационален и рассудителен, его легче обмануть. Кроме того, ребенок тоньше настроен на восприятие простых радостей из области чувств. Так что в присутствии ваших любимых, старайтесь ни в коем случае не предлагать им обычные ощущения, которых у них и так довольно в реальном мире – там, где они вынуждены спешить, нервничать и выходить из себя. Вам всего лишь нужно замедлить бег времени и вернуть их в те далекие дни, когда все было так просто. Детали, о которых вы позаботились – яркие краски, подарки, маленькие праздники, – направлены на чувства любимых людей и вызывают у них детский, непосредственный восторг перед могущественными чарами нашего мира. Их окружают чудеса, их переполняет радость, и на какое-то время они теряют способность рассуждать и мыслить рационально. Позаботившись о мелочах, вы выигрываете время и можете настроиться на более медленный ритм общения, ведь сейчас ваши любимые не в состоянии сосредоточиться и догадаться о вашей конечной цели

(будь то сексуальные отношения, власть или что-либо другое), сейчас вы кажетесь им таким заботливым и внимательным. Здесь, в этой иллюзорной империи, по-детски ярких ощущений, им начинает казаться, что вы ведете их к чему-то, не имеющему отношения к реальному миру, а это непереносимый элемент общения мужчины и женщины.

Наш общий знакомый Сергей Афанасьевич Д., за свою жизнь имел целую череду романов со многими незаурядными, и к тому же весьма состоятельными женщинами. Что же влекло к нему этих независимых женщин? Их приводила в трепет не красота, не родословная, не живость характера, а его сверхъестественное внимание к деталям. Все начиналось с внимательного взгляда, с которым он слушал вас, впитывая каждое ваше слово, а на самом деле изучая ваш характер и вкусы. Когда Сергей, наконец оказывался в доме женщины, то заполнял его любимыми цветами этой дамы. Она как-то обмолвилась о том, какой современный художник ей нравится. Спустя несколько дней, картина этого художника появилась у нее в прихожей.

Он находил для нее чудесные старинные безделушки, как раз такие, какие нравились ей; одевался именно в том стиле, который, нравился этой женщине. Прежде чем завоевать эту независимую женщину, Сергей Афанасьевич разнюхивал и выслеживал, собирая по крупицам информацию о даме от третьих лиц. Внимание к мелочам оказывало опьяняющее действие на всех женщин.

Жизнь – штука сложная, в ней каждый старается отгеснить другого. Уделяя должное внимание деталям, вы смягчаете окружающих и становитесь нужными, так что они попадают от нас в полную зависимость.

Главное здесь – разузнать, в чем именно они нуждаются, но делать это надо незаметно, так, чтобы ваше прямое попадание выглядело для них сверхъестественным, необъяснимым, как будто вы прочитали их мысли.

Всякая деталь в общении представляет собой знак, символ, и ничто не является знаком в большей степени, чем одежда. Это не означает, что вам необходимо начать одеваться как-то по-особому: экстравагантно, пижонски или провокационно. Это значит, что одеваться нужно для своего любимого (ой), в соответствии с его представлениями и вкусами. Мы вам приведем исторический пример, (вспомните просмотренные кинофильмы). **1).** Когда Клеопатра соблазняла Марка Антония, ее платье не было бесстыдно откровенным; она одевалась, как греческая богиня, зная о его слабости к ним. **2).** Мадам де Помпадур, фаворитка Людовика XV, в свою очередь знала о слабости короля – его непреходящей скуке. Она постоянно надевала разные платья, меняя не только цвет и материал, но и стиль, радуя короля многообразием и непредсказуемостью. **3).** Памела Гарриман всегда следовала моде, играя роль этакой гейши из высшего общества и уважая сдержанные вкусы мужчин, которых обольщала.

Подарок обладает мощнейшей силой, но сам предмет не так важен, как жест, поступок и тонкая мысль или чувство, которые он несет. Выбор подарка может быть связан с чем-то из прошлого вашего любимого (ой), или символизировать что-то, о чем знаете только вы двое, или просто продемонстрировать, что вы не пожалели усилий, чтобы доставить удовольствие. Дорогие подарки не имеют ничего общего с чувствами; они могут вызвать удивление и благодарность, но ненадолго – это сходно с тем, как ребенок забрасывает дорогую игрушку. Вещица, которая отражает внимание дарителя, обладает мощной связующей властью, что пробуждается всякий раз, когда человек смотрит на нее.

Наконец последнее замечание на эту тему: слова, безусловно, важны для общения, они прекрасно помогают решить некоторые задачи – вскрыть голову, сбить с толку, польстить. Но самое важное в конечном итоге – это то, что воздействует косвенно. Ничего не поделаешь, жизнь наша такова, что люди

привыкли относиться к словам с недоверием. Всякий может произносить красивые слова; они звучат, но ни к чему не обязывают, а через минуту могут быть забыты. Красивый жест, продуманный и говорящий о внимании подарок, другие мелочи такого рода выглядят не в пример более правдоподобными и осязаемыми. Они намного трогательнее, чем самые романтические речи о любви, потому что говорят сами за себя и человек может увидеть в них даже больше смысла, чем было заложено. Ни в коем случае не упражняйтесь в красноречии, рассказывая любимым о своих чувствах, позвольте им догадаться обо всем самим по вашим взглядам и поступкам. Это куда убедительнее всяких ваших слов. Дерзайте и у вас все получится.

Украинская действительность:

*«Не бойся жизнь переиначить,  
Не бойся жизнь переменить,  
Не бойся все, на карту бросить,  
Не проиграв – не победить!».*

### **Насколько вы расчетливы?**



Чтобы ответить на этот вопрос, выберите наиболее близкий вам вариант действий из предложенных для каждой ситуации.

*Итак,*

*А)...вы выиграли крупную сумму денег в лотерею, то:*

- 1) транжирите их не задумываясь;*
- 2) покупаете дачу в живописном месте;*
- 3) покупаете самое необходимое, а остальное кладете на сберкнижку;*
- 4) завидуете тем, кто выиграл больше,*

*Б)... человек, с которым вы встречались, бросает вас, вы...*

- 1) утешаете себя тем, что он (она) не единственный в мире;*
- 2) так переживаете, что приходится принимать успокоительное;*
- 3) советуетесь со старшими, надеясь, что их опыт пойдет вам на пользу;*
- 4) приглашаете новую приятельницу (не отказываетесь от приглашения нового друга).*

*В)...вашу жену (мужа) назначают не на ту должность, на которую вы бы хотели, то вы...*

- 1) считаете, что это лучше, чем увольнение;*
- 2) переживаете это так, как будто случилось непоправимое;*
- 3) начинаете через друзей подыскивать новое место;*
- 4) начинаете экономить на домашних расходах.*

А теперь проанализируем результаты. Если чаще всего вы выбирали ответы с **цифрой 1**, то вы оптимист, вам удастся неприятные ситуации не превращать в трагедии. У вас хороший характер, много друзей, знакомые любят проводить с вами время.

Если больше всего у вас набралось ответов с **цифрой 2**, то вы достаточно сентиментальны, излишне впечатлительны, легко возбудимы. Может быть, вам стоит немного проще смотреть на жизнь, не слишком трагично воспринимать неприятности.

Если лидирует **третий вариант** ответа, то можно совершенно определенно сказать, что вы человек расчетливый, практичный. Стоит опасаться того, чтобы ваша бережливость не превратилась в скупость. Ведь не зря говорится, что наши недостатки – это продолжение наших достоинств.

Если у вас преобладают ответы под **номером 4**, то, простите, ваша расчетливость порой даже неприятна для окружающих, она слишком бросается в глаза. Может быть, вам стоит побольше думать о других, тогда и они станут относиться к вам более дружелюбно.

**а)** – никогда; **б)** – всегда; **в)** – иногда.



## Десять основных мужских привычек

А сейчас мы с вами поговорим о десяти основных мужских привычках в общении, на которые чаще всего жалуются женщины. Мы составили этот список на основании своих бесед со многими женщинами. В процессе нашей работы, женщины доверительно рассказывали о своих трудностях в общении с мужчинами.

Дорогие женщины, для вас очень важно прочесть и понять эту главу. Может быть, вы подавлены и не удовлетворены личными отношениями, но не понимаете, в чем причина. А

когда партнер спрашивает вас, в чем дело, вы не можете точно объяснить, что же вас беспокоит. Информация, которую вы найдете в этой главе, поможет вам выявить причину своей неудовлетворенности, и объяснить ее партнеру. Вы перестанете ссориться и станете вновь, как и прежде любить друг друга.

Дорогие мужчины, информация этой главы окажется для вас бесценной. Она сэкономит вам долгие часы, которые в противном случае ушли бы на ссоры, скандалы, напряженность и непонимание друг – друга. Вы поймете, какие из ваших поступков вызывают напряженность в личных отношениях и превращают любимую женщину в невротичку.

Давайте договоримся, что составлен авторами список вовсе не для того, чтобы критиковать мужчин. Мы считаем, что большинство мужчин просто не осознают своих привычек, которые так раздражают женщин. Тем более полезно будет кое-что узнать и сопоставить. Начнем с того, что авторы с интересом обнаружили, что большинство женщин дают своим мужьям и друзьям своеобразные клички, характеризующие их поведение: «Ослик. Ласточка. Зайчик. Цыпленок. Мой тигр. Демон. Дебил. Гулена. Алкаш и т.д.»

Наша знакомая Тамара Степановна П. сказала, что называет своего мужа Вулканом за то, что он накапливает эмоции в себе, а потом взрывается. Порой в самых неожиданных местах.

Другая молодая женщина Лена, своего мужа который совсем с ней не разговаривает, мало уделяет внимания и который стремится все время удрать из дома, она сама и ее подруги называют Человек-Невидимка, (разумеется, только между собой!). «Угадай, кого я видела сегодня утром? Человека-Невидимку!»

Женщины придумывают эти не всегда лестные клички своим мужчинам для того, чтобы выплеснуть свои негативные чувства, возникающие, когда

мужчины поддаются своим десяти основным привычкам. Мы позаимствовали эту идею, чтобы наш список стал более наглядным. Каждой мужской привычке в общении мы поставили прозвище, отражающее подобное поведение. Вот список десяти основных мужских привычек в общении, которые выводят женщин из себя, а также десять кличек. Надеюсь, что после того как женщина покажет эту главу любимому мужчине, ей больше не придется сталкиваться ни с чем подобным.

И так, давайте приступим к обсуждению:

Десять основных мужских привычек в общении, которые выводят женщин из себя		
1.	Мужчины уклончивы.	Мужчина-загадка Скользкий тип
2.	Мужчины не любят обсуждений	
3.	Мужчины постоянно молчат	Человек-невидимка
4.	Мужчины не говорят нам о своих желаниях и потребностях	Скрытник
5.	Мужчины накапливают в себе эмоции, а потом взрываются	Вулкан, (демон)
6.	Мужчины встают и уходят в разгар разговора	Исчезающий Мужчина
7.	Мужчины командуют нами	Командир
8.	Мужчины смеются над нашими чувствами.	Циник
9.	Мужчины лгут, чтобы уклониться от неприятного разговора.	Мужчина-Лгун
10.	Мужчины предполагают самое худшее и также действуют.	Реактор



## 1. Мужчины уклончивы

Ⓢ Они никогда не отвечают прямо на поставленный вопрос.

Ⓢ Они терпеть не могут словесно обсуждать что-нибудь.

Ⓢ Они уклоняются от всех попыток партнерши получить четкий ответ на свой вопрос.

Ⓢ Дорогие дамы, позвольте представить Мужчину-Загадку.

Таким становится ваш партнер, когда начинает уклоняться от прямых и откровенных ответов на ваши вопросы. Мужчина-Загадка очень неприятный в общении человек, потому что вы никогда не можете быть уверены в том, что он думает или чувствует. Это происходит не потому, что он не разговаривает с вами. Он разговаривает – просто вы никогда не понимаете, что же собственно он вам сказал.

Мужчина-Загадка – настоящий специалист в общении, не дающем никакой информации. Приведем жизненный пример:

1). Елена пытается побеседовать с мужем Сергеем о поведении их шестнадцатилетней дочери Татьяны.

– Дорогой, наша дочь, последнее время приходит поздно домой – Это интересно, и где она пропадает? – Вот я хочу, чтобы ты все выяснил, и провел с ней

беседу. – А ты не можешь, почему я должен влезать в ваши женские дела? Ты видишь, я занимаюсь мыслительной работой.

2). Сотрудница Ирина С. пытается обсудить планы на выходные со своим другом.

Как ты смотришь на то, чтобы в субботу выехать за город?

Это интересно, – отвечает он.

Ты хочешь, чтобы я подумала, куда бы мы могли поехать?

Можешь сделать это, если тебе хочется.

Похоже, ты не хочешь ехать.

Я этого не сказал.

И что же должна после этого чувствовать женщина? Ей хочется кричать! Он настолько уклончив, что она просто не понимает, как он отнесся к ее идее и что ей делать дальше.

Парни, вы даже не представляете, сколько времени ваши партнерши тратят на то, чтобы расшифровать ваше поведение! Женщины звонят подругам и спрашивают их мнение: «Прошлым вечером он сказал то-то и то-то. Как ты думаешь, что он имел в виду?». «Во время нашего последнего разговора он повел себя вот так. Как ты думаешь, мне нужно заговорить об этом снова или стоит подождать?». А знаете, почему они обращаются к подругам? Потому что, когда мужчины ведут себя уклончиво, не раскрывают свой внутренний мир, а мысли мужчин, женщины еще читать не научились. Почему же мужчины так уклончивы в общении?

#### **А). Уклончивость – это защитный механизм.**

Как мы уже видели, мужчины не любят ошибаться и быть неправыми. Порой они бессознательно ведут себя уклончиво, чтобы защитить себя. Если они не уверены в ответе и не осознают собственных чувств, они отвечают уклончиво и неопределенно. Если они окажутся, неправы, женщины не смогут их в этом обвинить – ведь они не сказали ничего конкретного. Поэтому такие мужчины предпочитает тактику Мужчины-Загадки.

#### **Б). Уклончивость – это форма независимости.**

Помните, насколько важно ощущение свободы для мужчин? **Уклончивость в общении – это страховой полис мужской гордости и его – эго.** Если мужчина отвечает неопределенно, у него всегда остается возможность изменить свое мнение, и партнерша не сможет критиковать его за это. Если он не даст ей четкой информации, она не будет обвинять его в том, что он что-то не сделал. Чем меньше он будет говорить о себе, тем меньше обязательств на себя примет и тем более свободным будет себя ощущать.

Разговор с таким мужчиной раздражает и тревожит женщину, потому что она не получает информации, необходимой для ощущения своей безопасности. Женщина становится нетерпеливой, она не может двигаться вперед, не получив от Мужчины-Загадки полной информации. В результате женщину охватывает ощущение страха, неуверенности в себе, раздражения и злости.

И, совершенно не желая того, Мужчина-Загадка превращает любимую женщину в самый страшный кошмар для любого мужчины – это в **Женщину-Следователя**. Дотошность Женщины-Следователя только усиливается, если мужчина продолжает вести себя уклончиво. Женщины хотят ощущать себя в безопасности, хотят строить планы и принимать решения, не дожидаясь, пока вы, парни, откроете им свою душу. Женщинам нужны детали, и как можно – подробнее!



**Что мужчины могут сделать:**

1. Попробуйте быть не столь закрытыми. Во время общения давайте женщине информацию.

⊗ Если вы не готовы принять решение или не уверены в собственных чувствах, скажите об этом. Не молчите.

⊗ Перестаньте считать женщину злейшим врагом, от которого следует утаивать информацию.

⊗ Делитесь с женщиной информацией, и тогда вы почувствуете себя в одной команде. Женщинам не нужно знать мельчайшие детали, достаточно для них – простого обзора.

**Помните:** чем меньше женщина знает, тем сильнее тревожится, а тогда мужчине придется иметь дело с Женщиной-Следователем. Дайте женщине информацию в общих чертах. Не все то благо, к чему многие так жадно стремятся.



## 2. Мужчины не любят обсуждений – детали



У мужчины нет желания поговорить с женой.



Мужчина говорит жене, что сейчас неподходящее время для разговора, но подходящее время так никогда и не наступает.



Мужчина постоянно медлит с принятием решений и заставляет вас волноваться.

Дорогие дамы, знаком вам этот мужчина? Конечно – это **Скользкий Тип!** Посмотрите, как искусно он ускользает и выворачивается из любого разговора, как умело уклоняется от общения с вами, от ваших тревог и собственных обещаний: «Приходите завтра. Сегодня не лучшее время. Я подумаю над этим вопросом».

Скользкий Тип – специалист по уклонению от обсуждения, потому что он не хочет иметь дело с проблемами. Послушав его, вы решите, что он – самый занятой человек на свете. У него никогда нет времени, чтобы поговорить о том, что вас беспокоит, он всегда занят на работе. Он всегда находит повод уклониться от разговора на неприятную для него тему. Поскольку Скользкий Тип терпеть не может конфликтов, на ранней стадии отношений, он готов к сотрудничеству, но со временем вы понимаете, что он искусно манипулирует вами, оставаясь абсолютно недоступным.

Скользкий Тип – близкий родственник Мужчины-Загадки, их мотивы совершенно одинаковы. Как и Мужчина-Загадка, Скользкий Тип всеми силами пытается избежать конкретности, он боится совершить ошибку, ему не хочется, чтобы женщина им командовала. Вы скажете, что его скользкая природа – это форма пассивно-агрессивного поведения. Он не идет на открытый конфликт – он просто ускользает.

Как же действует Скользкий Тип?

**А). Он отказывается решать проблемы, когда они возникают.**

Девиз Скользкого Типа: «Никогда не делай сегодня того, от чего успешно сумеешь уклониться». Он – настоящий специалист по тому, чтобы не решать никаких проблем, и всегда находит лазейку, мотивируя, что сейчас неподходящий момент для обсуждения. Это его любимый образ поведения. Проблема заключается в том, что подходящее время так никогда и не наступает. Женщина знает, что им нужно поговорить, но ваш муж искусно ускользает от любых попыток его «разговорить».


**Б). Он не позволяет женщине вмешиваться в свои дела.**

Милый друг, представьте, что вы – футбольный болельщик и слушаете трансляцию матча по радио. По какой-то причине комментатор дает вам слишком мало информации. Он не сообщает вам, какой счет, не говорит, какой идет тайм, не сообщает, сколько времени осталось до конца. Вместо этого он рассуждает о футболе в целом, описывает, что происходит на поле, и всячески уклоняется от конкретики. Естественно, что вы рассердитесь. «Я хочу знать счет! – закричите вы. Почему он не дает мне нужной информации?»

Точно так же чувствуют себя женщины, когда вы превращаетесь в Скользящих Типов. Женщины хотят получить конкретную информацию по обсуждаемому вопросу или по решению, которое касается нас обоих. Женщины считают: «Мы должны вмешиваться. Иначе мы обречены, блуждать в темноте. Мы полностью теряем ощущение безопасности».

Скользкий Тип – специалист в том, чтобы держать женщину на крючке. Женщина не может строить планы, не может решать проблемы, не может двигаться вперед, не может принимать решений, потому что Скользящие Типы не общаются с нею. Естественно, не имея возможности справиться с этим, женщины, к нашему глубокому огорчению, превращаются в **Брюзгливых Женщин**.

 Они начинают пилить своих партнеров, чтобы те наконец поговорили с ними;

 Женщины заговаривают о незаконченных делах снова и снова, пока не начинают напоминать – заигранную пластинку. Возникает ужасный порочный круг – чем настойчивее женщины пытаются узнать мужскую точку зрения, тем более скользким становится мужчина!

Общаясь со Скользящим Типом, женщина чувствует, что ее не воспринимают как должное. Скользящему Типу нет дела то того, что его отказ принимать решения обижает и расстраивает женщину. Ему все равно, что она страдает от его недопонимания, медлительности. Но, вот парадокс, когда Скользящий Тип решает, что настало время поговорить, он рассчитывает на полное внимание женщины и готовность ему внимать. Скользящий Тип всеми силами пытается превратить женщину в подавленную, вечно всем недовольную, брюзгливую стерву, которая ведет себя скорее как мачеха, чем как жена.

### **Что мужчины могут сделать**


1. Не избегайте партнерши, когда она хочет что-либо обсудить. Если вы не можете поговорить об этом сейчас, сообщите, когда сможете это сделать. Не оставляйте женщин в недоумении.

Вот очень простая для запоминания формула того, как нужно общаться с партнером, когда вы не можете поговорить:


- а) – подтвердите ее желание поговорить с вами;
- б) – отреагируйте на ее желание;
- в) – назначьте время.

Например, вы можете сказать: «Дорогая, я понимаю, что тебе очень важно знать, как мы собираемся провести праздники. Я знаю, что ты любишь все организовывать заранее. Но сейчас я не готов к разговору. Давай поговорим об этом в субботу, когда дети уйдут в кино, хорошо?»

2. Позволяйте женщинам принимать участие в том, что важно, для мужчин и чего ждут женщины. Вот примеры:

 «Послушай, я знаю, что обещал разобраться со страховкой. Честно говоря, я еще ничего не сделал. Я собираюсь все устроить на этой неделе».





 «Я подумал о том, что ты хотела перекрасить спальню. Твоя идея вызывает у меня двойственные чувства. С одной стороны, это хорошая мысль, но не стоит ли нам подождать и подумать, не продать ли нам этот дом. Что ты думаешь?»

Даже если мужчина не выполнит обещанное, (или не уверен в своем отношении к чему-либо) женщина все равно, будет благодарна ему за любую полученную от него информацию. Осторожно действовать еще сложнее, чем разумно рассуждать.




### 3. Мужчины постоянно молчат


 Женщина делится своими сокровенными чувствами, а он просто сидит и смотрит на вас. Когда жена спрашивает, что думает муж, он просто молчит.


 Заметив, что муж встревожен, жена спрашивает, что случилось. Но он ведет себя так, словно не слышит ее. Он жене просто не хочет отвечать.

Ничего не может так быстро довести женщину до иступления, как общение с **Человеком-Невидимкой**. Человек-Невидимка реагирует на попытки женщины вступить в контакт – гробовым молчанием. Разговаривать с ним это все равно, что кидать камешки в бездонную пропасть: женщина ждет от него реакции, ответа, но вас встречает полная тишина. Именно это и происходит, когда вы пытаетесь обсудить важные вопросы с Человеком-Невидимкой. Он просто исчезает.

Иногда отношения с Человеком-Невидимкой напоминают любовь к призраку. Он рядом с вами, но его нет. Вы видите его, но не можете почувствовать. Он ведет себя так, словно он рядом, но при этом все время – молчит. Примеры:

 Вы с мужем отправляетесь в гости. Вы замечаете, что он в плохом настроении. «*Что-то случилось, дорогой?*» – спрашиваете вы. Молчание и продолжает вести машину дальше.

 За завтраком вы говорите мужу: «*Думаю, мы могли бы скоро устроить себе отпуск*». Молчание. Он уткнулся в газету и ничего не отвечает, но усиленно жует жвачку.

 Вы объясняете партнеру, что несчастливы оттого, что он очень много времени беседует по телефону со своей бывшей женой. Он слушает вас, не произнося ни слова. «*Неужели тебе нечего мне сказать?*» – спрашиваете вы. Он отрицательно качает головой. Молчит и сопит.

Что же происходит с Человеком-Невидимкой во время этих разговоров? Кто знает? Может быть, он не в настроении разговаривать, так что лучше его и не беспокоить. Может быть, он не уверен в том, что вам ответить, поэтому предпочитает молчать. Может быть, он обеспокоен, чувствует вину, запутался и не может облечь свои чувства в слова... Все это только предположения, потому что Человек-Невидимка даже не собирается рассказывать вам об этом.

Ребята, представьте себе, что ваша машина сломалась и вы отвезли ее в ремонтную мастерскую. Вы оставили автомобиль на несколько часов, а вернувшись, обращаетесь к механику.

– Вы выяснили, что случилось с моей машиной? – Молчание.

– Машина отремонтирована?

Он просто смотрит на вас и ничего не отвечает.

– Я спросил у вас, что случилось с моей машиной?

Он отворачивается и начинает рыться в бумагах на своем столе. Скажите, какая будет ваша реакция?

А сейчас мы хотели бы поговорить с мужчинами о молчании.

Молчание отнюдь не нейтрально. Оно обладает силой не меньшей, чем разговор. Это не просто отсутствие информации. Это отсутствие слов. Это не отсутствие реакции. Это негативная реакция.

Когда партнер отвечает на попытки женщины установить контакт грубым молчанием, она не просто считает, что он ей ничего не сказал. Она обижена и расстроена, она в ярости.

**Что слышит женщина, когда мужчина молчит:**

1. То, что ты говоришь, для меня не имеет никакого значения, Поэтому я не отвечаю.

2. Мне до тебя нет дела, чтобы тебе отвечать.

3. То, что ты говоришь, настолько глупо, что не заслуживает ответа.

4. Мой ответ так обидит тебя, что я предпочитаю – не говорить.

Хотите посмотреть, как эмоциональное состояние женщины за считанные минуты ухудшится до предела? Просто не отвечайте ей. Станьте отстраненным, далеким и безразличным. Ничего не говорите. И посмотрите, как она превратится в *Паническое Существо*.

Когда женщины испытывают чувство паники? Когда внезапно Человек-Невидимка отказывается общаться с ними. Только что они сидели рядом и все было в порядке. Но вдруг женщина сказала что-то, что ему не нравится, – и он мгновенно исчезает, уступая место Человеку-Невидимке. Куда делся ее милый, любимый мужчина? И тогда на сцену выходит Паническое Существо – несчастная, брошенная, одинокая женщина.


Разумеется, когда муж или друг видит перед собой Паническое Существо, он становится еще более невидимым. Паническое Существо заставляет любого мужчину бежать в обратном направлении с максимально возможной скоростью. Чем более невидимым становится мужчина, тем сильнее женская паника, тем дальше ему хочется убежать. И так возникает порочный круг.


Странность Человека-Невидимки заключается в том, что он может заставить женщину тоже почувствовать себя невидимой. Женщины словно исчезают для него, он словно не слышит их слов. Одна женщина написала нам: «Ощущение такое, словно он захлопнул дверь перед моим носом». И это очень, очень неприятно!




### **Что мужчины могут сделать:**

А). Когда партнерша пытается общаться с вами, как бы вы себя ни чувствовали, скажите ей, что-нибудь. Не исчезайте без объяснений. Вот несколько возможных вариантов общения:

 Я слышу, что ты говоришь. Спасибо, что поговорила со мной. Мне нужно подумать над твоими словами.

 Сейчас не лучший момент для разговора. Я очень устал. Давай поговорим позже.

 Я знаю, что тебе нужно поговорить, но сейчас я к этому не готов. Мне нужно больше времени, чтобы дать тебе тот ответ, которого ты хочешь.

 Я чувствую, что мне не хочется об этом говорить. Думаю, это оттого, что я устал, и хочу отдохнуть после работы. Давай поговорим об этом после ужина.

**М** Я понимаю, что это для тебя важно, но мой разум слишком перегружен. Мне трудно сосредоточиться на твоих словах. Думаю, после ужина / душа или физических упражнений/ я почувствую себя лучше.

**Б).** Заметив, что вы сами превращаетесь в Человека-Невидимку, сознательно попытайтесь снова установить контакт с партнершей. Коснитесь ее, спросите, что она сказала. Помните: молчание не несет ничего позитивного. Молчание может вызвать из небытия Паническое Существо – а ведь вы этого не хотите, правда?

Украинская действительность, только в одном случае вам нечего бояться оскорбить друга, это когда дело идет о том, чтобы высказать ему правду и таким образом доказать ему свою верность. От заблуждений никто не застрахован.



#### **4. Почему мужчины молчат о своих желаниях и потребностях**

**М** Вы знаете, что мужчина пытается вам что-то сказать, но не можете понять, что именно.

**М** Когда женщина спрашивает его, чего он от вас хочет, он говорит, что ничего, но вы знаете, что это неправда.

**М** Мужчину тревожит что-то, что вы сделали или сказали, но, когда вы спрашиваете его об этом, он уверяет, что все в порядке.

**Знакомьтесь – Скрытник!** Мужчина мил, очарователен, с ним приятно находиться рядом. Но вы видите только половинку картины, дорогие дамы, потому что Скрытник искусно скрывает свои потребности и желания, и вы никогда не узнаете, что творится в его душе. Мужчина хранит свои чувства, как величайший секрет, таит их от себя самого и изо всех сил старается не поделиться этим секретом с вами.

Вы можете думать, что Скрытник счастлив с вами, но уверенными в этом быть не можете, ведь так? То, что вы видите, совсем не обязательно будет соответствовать тому, что есть на самом деле. Скрытник может казаться счастливым, но так ли это? Если вы спросите его, не хочет ли он чего-нибудь, он начнет отказываться изо всех сил. Он будет заверять вас в том, что вы – полное совершенство. И его поведение пробудит в вас подозрения, потому что вам лучше, чем кому бы то ни было, известно, что вы далеки от совершенства. Он действительно так думает? Неужели в вас воплотилась его мечта? Или он просто что-то скрывает?

Ответ заключается в том, что Скрытник отлично умеет хранить секреты. Он таит то, что хочет сохранить в тайне. А то, что он несчастлив, самый большой секрет. Скрытник скрывает и свои потребности. И знаете почему? Потому что вы должны догадаться сами!

Мужчины, которые не говорят о своих желаниях и потребностях, эмоциональных и сексуальных, испытывают свою партнершу бессознательно, разумеется. «Если она действительно любит меня, – думает мужчина, – она поймет, чего я хочу». И такой мужчина сидит и ждет, когда вы докажете свою любовь. Естественно, дамы, вас ждет полный провал, потому что вы не телепаты, и сами хотите доказательства для себя лично. И так стоят «два барана» на тропинке и ждут, кто первый уступит дорогу. И каждый раз, когда вы будете разочаровывать мужчину, он будет с горечью замечать, что совершил ошибку, что вы – не та женщина, что ему нужна. И он никогда не сможет полюбить вас всем сердцем.

В этом и кроется секрет поведения Скрытника – он боится боли и разочарования. По иронии судьбы, именно его страх мешает гармоничным отношениям и подталкивает партнершу к ошибочным действиям. Чем меньше женщина понимает его потребности, тем сильнее она разочаровывает его и тем глубже он уходит в свою раковину.

Скрытник эмоционально обманывает сам себя. И поэтому он испытывает вас. «Не слишком ли она хороша, чтобы быть настоящей любовью? – спрашивает себя он. Разве может женщина так сильно меня любить?» Но ответ пугает его, поэтому он не дает вам никаких шансов. Это самая неприятная черта Скрытника. Нельзя сказать, что он не пытается общаться. В действительности он часто думает, что высказывает свои желания и потребности, и очень удивляется тому, что вы не понимаете его. **Проблема заключается в том**, что его попытки выразить себя настолько неуловимы, настолько слабы, что практически сводят на-нет, все ваши усилия. Это скорее намеки, чем явные просьбы. Приведем пример.

Вы спрашиваете у партнера, как он относится к еврокухне.

Хорошо, – соглашается он.

– Так куда бы ты хотел пойти? Спрашивает женщина.

– Куда ты хочешь, дорогая, – отвечает партнер.

Поскольку ему, похоже, все равно, вы выбираете простое кафе. Ночью, когда вы приходите домой, то замечаете, что он голодный.

Ты что, голоден? – поражаетесь вы.

Немного, – отвечает он, уплетая засохшее мясо с хлебом.

Разве ты не наелся в кафе? Внезапно вас осеняет: он не хотел идти в кафе. Он просто уступил вам, чтобы не огорчать.

Это мелочь, которая не может разрушить ваши отношения. Но представьте себе, сколько раз в неделю Скрытник не дает вам понять, что он несчастлив, что ему нужно больше, что вы не удовлетворяете его в постели! Как ужасно для женщины знать, что ее Скрытник накапливает обиды и раздражение. Если он не будет достаточно аккуратен, однажды эти скрытые, подавляемые эмоции выплеснутся наружу, а он превратится в настоящий Вулкан. Впрочем, об этом характере мы еще поговорим.




### **Как Скрытник превращает Женщину в детектива**


Если женщина любит Скрытника, она большую часть времени занята раздобыванием информации. Что он в действительности чувствует? Что ему на самом деле нужно? Удовлетворяю я его или нет? Эти вопросы преследуют женщину, чей партнер не высказывает своих желаний и потребностей. И тем самым он превращает ее в Женщину-Детектива, которая всегда ищет ключи, намеки, любые сигналы, которые могли бы рассказать ей о том, что творится в душе ее возлюбленного.


Как же ведет себя Женщина-Детектив? Она, подобно коршуну, следит за своим партнером. Она анализирует каждое его слово, повторяя его про себя снова и снова. Она расспрашивает своих подруг, как они оценивают то, что сделал или сказал ее партнер, в надежде открыть истину из их наблюдений. Быть Женщиной-Детективом очень нелегко. Разумеется, мужчина замечает, что мы вечно напряжены, и начинает думать, что мы несчастливы с ним. А от этого он становится еще более – скрытным!

Проблема заключается в том, что тактика Женщины-Детектива вырабатывается именно на основании поведения партнера. Скрытник не дает женщине обратной связи. Если же женщина пытается докопаться до истины, он говорит

ей, что она не права. Поэтому женщинам приходится разыгрывать эмоциональные игры и задавать наводящие вопросы. Например, женщина говорит:

 Может быть, тебе хотелось бы, чтобы я пореже тебе звонила, чтобы у тебя было время и пространство?

 Не утомило ли тебя то, что я весь вечер говорила о своих проблемах на работе?

 Может быть, моей сестре лучше не приезжать на следующей неделе, как она планировала?

Когда партнер утвердительно отвечает на какой-то из женских вопросов, женщина чувствует, что добилась успеха, словно ей удалось разрешить тайну мужского сердца. Но такая тактика очень скоро утомляет. Женщина словно пытается вечно сложить головоломку без малейшей помощи со стороны партнера.



### Что мужчины могут сделать:


**А).** Дайте партнерше шанс доставить вам удовольствие, сказав ей о том, что вам нужно и чего вы хотите. Если женщины делают то, что мужчинам нравится, или не нравится, скажите им об этом потому, что они ни за что не догадываются. Скажите обо всем женщинам честно и открыто – и вы не пожалеете.

**Б).** Будьте конкретны, сообщайте женщинам детали, говорите о своих потребностях и предпочтениях. Сказав «Как тебе хочется» или «Это неважно», вы не решите проблемы. Помните: женщины рассматривают любовь как свою работу. Чем больше информации вы дадите женщине, тем легче ей будет исполнить ваши желания.


**В).** Заметив, что мужчина превращает жену в Женщину-Детектива, скажите и дайте им перерыв, помогите ей снова стать прежней! Вы знаете, что женщины любопытны как кошки, они всегда будут пытаться понять мужские потребности и чувства, так не заставляйте же их трудиться так «напряженно»!



## 5. Мужчины накапливают эмоции, а потом взрываются

 Он скрывает, что его тревожит, а потом – взрыв.

 Он молча раздражается, но ничего не говорит. А потом внезапно выходит из себя.

 Женщина не понимает, что он сердится, потому что он ничего не говорит. Но однажды вы зададите ему простой вопрос, и он буквально взрывается.

Отыщите свой пуленепробиваемый жилет и отойдите подальше, потому что вам предстоит иметь дело с **Вулканом**. Дорогие дамы, вы хорошо знаете этот тип мужчин – они накапливают чувства в себе, говорят, что все в порядке, а потом все выходит наружу, в тот момент, когда вы меньше всего этого ожидаете, он взрывается. И только тогда вы понимаете, что его гнев и раздражение накапливались очень долго, что его взрыв был только вопросом времени. А в результате страдаете и вы, и все, кто оказался поблизости.

Разумеется, Вулкан не осознает, какой ущерб он наносит окружающим, потому что, выпустив пар, он всегда чувствует себя гораздо лучше. После взрыва ему, (может) захотеться секса, и он будет долго недоумевать, почему это вы не в настроении. Если бы он не был столь самовлюблен, он бы заметил раны, нанесенные его вспышкой, и понял, почему жена так расстроена.

Кто такой Мужчина-Вулкан? Это мужчина, который не умеет справляться с собственными стрессами и напряженностью, который выплескивает свои негативные эмоции на окружающих, на близких и дорогих ему людей. Как правило, такими, вырастают мужчины, которым не дали необходимого количества ласки в детстве, у которых кто-то из родителей был Вулканом. Именно они научили его тому, что единственный способ справиться с эмоциями – это физическое отстаивание своих интересов, накричать на близких, пригрозить им и запугать. В глубине души это очень напуганный мальчик, который нуждается в понимании и любви. Не имея всего этого, он принял подсознательное решение запугивать всех. Кто сможет причинить ему боль, прежде чем у них появится возможность это сделать по отношению к нему.

Мужчина-Вулкан общается со своей партнершей без понимания. Он вспышивает, выпускает пар, запугивает и изводит ее. Если женщина пытается поговорить с ним о чем-то, о чем ему не хочется говорить, он реагирует на эти попытки раздраженными взглядами и сердитым ворчанием. Когда же это ее не останавливает, он начинает повышать голос, чтобы заставить ее замолчать. Эта тактика обычно приносит плоды, потому что большинство женщин не любят, когда на них кричат.

Позвольте нам быть с вами откровенными, парни: в том, что вы ведете себя как Вулканы, нет ничего мужественного, властного или заслуживающего восхищения. Человек, который не способен контролировать свои реакции, слаб, а не силен. Он внутри труслив, эгоистичен и завистлив. Тот, кто использует запугивание женщин – двойной трус. В народе говорят: «Молодец – среди овец, а среди молодцов – вшивая овца». Отношения с Мужчиной-Вулканом напоминают хождение по эмоционально-минному полю, вы затаили дыхание, поднимаетесь на цыпочки и молитесь богу о том, чтобы не ступить на опасную почву. Вот так Мужчина-Вулкан заставляет свою женщину ходить на цыпочках. Любящая женщина тратит свое время, энергию и силы на то, чтобы не побеспокоить своего партнера, в надежде, что не сделаете и не скажете ничего такого, что могло бы ему не понравиться. Неужели ее мужик настолько debilный, что не понимает, женщина не может жить рядом с Мужчиной-Вулканом и не стать напряженной, запуганной, параноидальной особой. Где вы видели любовь и качественный секс с занесенной дубинкой над головой? Или ждешь вечера, прихода пьяного «шимпанзе» с работы, с висящими соплями под носом и вонючими носками, а он вместо приветливого слова, орет «матюки» с порога. Милые качества, не правда ли? Но именно это происходит в их доме, а его женщина находится в вечном страхе перед оскорблениями, ссорами и скандалами.

**Помните** мужчины: «Сколько рабов, столько и врагов». Украинская действительность, недавно из милиции к нам на предприятие, направили запрос по поводу Ирины Ч., (28 лет). Ее муж вел себя точно так, как сказано выше. Беседы с мужем, разговоры, клятвы и обещания – ничего не помогало. Однажды, у Ирины закончилось терпение. Во время очередной, «семейной разборки», она чугунной сковородкой, проломил пьяному муженьку – голову. Минут 20, он лежал без сознания, за это время он превратился в «нашкодившегося» щенка. Его внутренний страх, взял верх и вылез наружу.

Целый месяц муж не затевал скандалов, терпел, старался меньше общаться с Ириной, а потом выпил, и решил «показать, кто в доме хозяин! Ирина не потерялась и на этот раз проломил ему голову – утюгом. Пришлось вызывать скорую помощь, а в больнице, в таких случаях – сообщают в милицию. Уважаемый читатель, скажи нам пожалуйста: «Права, или не права Ирина?»




**Что мужчины могут сделать:**


А). Если вы замечаете, что ваша женщина постоянно ходит вокруг вас на цыпочках, значит, вы Мужчина-Вулкан в большей степени, чем вам хочется это признавать. Спросите у партнерши, есть ли у вас симптомы, о которых мы только что говорили. Попытайтесь поговорить с ней о своих чувствах, тревогах и беспокоействах, прежде чем они накопятся и дойдут до критической массы.


Б). Если вам кажется, что вы настоящий Вулкан, пожалуйста, обратитесь за профессиональной помощью. Очень трудно справиться с гневом в одиночку. А вымещать злобу на родных и близких – аморально и подло. Хороший психолог, (психотерапевт) поможет вам разрешить эмоции, стоящие за вашим гневом. Вы должны освободиться из собственной тюрьмы, в которую загоняет вас ваша ярость. Того же заслуживает и ваша партнерша. **Предупреждаем мужчин:** Не забывайте о феномене «загнанной собаки». В одном дворе, придурковатый хозяин, постоянно издевался над своей собакой. Собака униженно терпела побои, и однажды, загнанная в угол – поняла, или ее сейчас убьют, или нужно начать бороться за свою жизнь. Маленькая дворняга, с отчаянием уцепилась в горло своего обидчика. Помните об этом всегда. Непреклонный дух может сломиться, но не согнуться.




## 6. Мужчины встают и уходят в разгар разговора


 Вы говорите мужчине, что хотите поговорить о том, что вы слишком мало времени проводите вместе. Он поднимается и выходит из комнаты: «Я не хочу об этом говорить».


 Вы поспорили относительно покупки вещей. Вы обижены и начинаете плакать. Он говорит: «Я не могу разговаривать, когда ты в таком состоянии» – и уходит из дома.

 Вы чувствуете, что между вами возникает взаимопонимание в вопросе, касающемся ваших детей. Но он вскакивает, говорит, что с него довольно, выбегает из комнаты или утыкается в телевизор. Не думаем, что есть женщина, которой хотя бы пару раз в жизни не пришлось столкнуться с Исчезающим Мужчиной. Только что он сидел рядом с вами – заботливый, любящий партнер, каким вы его хорошо знаете. И внезапно он уходит. Иногда он объясняет, почему он это делает. Иногда он вскакивает с кресла, как ужаленный, и исчезает, без каких бы то ни было объяснений. Не важно, как именно уходит мужчина, результат всегда один и тот же: женщина чувствует себя уязвленной, брошенной и рассерженной тем, что он не захотел с ней общаться.

Что же порождает такое удивительное поведение? Нам кажется, что в подобных мужчинах существует встроенный «измеритель терпимости» в эмоциональных дискуссиях. Когда допустимый порог превышен, их терпению приходит конец, и они решают, что пора прекращать разговор. Вот почему Исчезающий Мужчина исчезает так стремительно, внезапно и без предупреждений. Может быть, он даже не осознает, что делает.

 У некоторых мужчин порог терпимости очень низок. Им хватает всего нескольких предложений – и вот их уже и след – простыл.


 Другие могут выдерживать эмоциональный разговор до тех пор, пока не затронуты какие-то большие для них темы. Они спокойны, пока женщины не начинают плакать, произносить определенные фразы, или пока на их лицах не появится определенное выражение. Тогда мужчина выходит из зоны комфорта и исчезает, чтобы дискомфорт не стал чрезмерным.


 Третьи могут довольно долго общаться с партнершей, пока на них не окажут воздействие некоторые обстоятельства, сильная усталость или напряженная обстановка на работе. И тогда им непреодолимо захочется исчезнуть с глаз долой.


**Помните:** Исчезающий Мужчина вовсе не хочет обидеть партнершу, но, к сожалению, его исчезновение является грубым нарушением любовного этикета. Уход от партнерши в разгар разговора или ссоры – грубый и болезненный для женщины поступок.


Дорогие мужчины, пожалуйста, попытайтесь понять женщину. Мы вовсе не хотим сказать, что вы обязаны оставаться в домашнем аду, час за часом, принимать участие в бесплодном разговоре. Бывают такие моменты, когда нужно устроить перерыв, который пойдет вам только на благо. Но Исчезающий Мужчина поступает совершенно не так, даже если ему кажется, что он делает именно это. Он просто уходит, не предупреждая партнершу, а это бесит женщину больше всего.

Вопрос: «почему хорошие, в сущности, мужчины превращаются в Исчезающих Мужчин? Мы уже говорили об этом не раз:

 мужчины не выносят долгих, эмоционально тяжелых разговоров;


 мужчины чувствуют, что женщины их критикуют и укоряют, а они не хотят этого терпеть;


 мужчины не способны быстро обработать женскую информацию по мере ее получения, им нужно время, чтобы все обдумать, (порой женские рассуждения не поддаются логике);

 мужчины терпеть не могут говорить о близости, выражать словами свою любовь и всеми силами пытаются этих разговоров избежать.

**Проблема Исчезающего Мужчины в том, что его уход лишь усложняет обстановку.** Когда в комнате остается только один человек, найти решение и достичь подлинной близости невозможно.

Что чувствует женщина, когда ее партнер внезапно исчезает? Женщины чувствуют себя покинутыми, преданными, брошенными осиротевшими. И тогда они становятся **Женщинами-Сиротами**. Как осиротевший ребенок, сидящий и ждущий, чтобы кто-нибудь взял его домой, женщины сидят и смотрят на захлопнувшуюся дверь, надеясь на то, что мужчина вернется, обнимет и скажет:

 Прости, дорогая, я просто расстроен.

 Я не должен был уходить из комнаты.

 Я больше никогда тебя не покину.

Может быть, женщины ждут слишком многого, может вполне хватило бы и простого извинения и поцелуя в щеку – что угодно, лишь бы снова почувствовать близость с любимым мужчиной.

Очень трудно не почувствовать себя Сиротой, когда мужчина покидает вас в самое трудное для вас время. Женщина чувствует себя уязвленной, испуганной и очень одинокой. Женщины не сумели восстановить близость между вами, женщины не смогли убедить любимого мужчину открыться вам и вместе поработать над трудностями.

**Помните,** что для женщины любовь – это главное в жизни? Женщины всеми силами стремятся к гармонии и близости. Вот почему многие из женщин так не любят ссоры и скандалы. Поэтому женщины готовы целую ночь обсуждать ситуацию, лишь бы найти решение, исчерпать конфликт, преодолеть отстране-









ние между партнерами. Украинская действительность, рассуждение мужчины: «Когда мы встречаемся, все женщины такие милые, но когда поженились, все меняется. Откуда тогда берутся эти фурии и стервы?»



### Что мужчины могут сделать

Пожалуйста, никогда не уходите от любимой женщины в разгар разговора. Постарайтесь преодолеть себя и для этого используйте те приемы, о которых мы с вами уже говорили. По крайней мере, попытайтесь быть добрым, даже если вам не удастся достичь согласия. Дайте партнерше понять, что:

-  вы понимаете, что этот разговор важен;
-  вы хотите продолжения и прояснения ситуации;
-  вы находитесь в таком состоянии, при котором
-  дальнейшее обсуждение не будет продуктивным или полезным
-  вам нужен перерыв;
-  вы готовы продолжить разговор в назначенное время.



## 7. Мужчины командуют женщинами

- 1). Он командует женщинами так, словно он – ваш начальник.
- 2). Он разговаривает с женщиной так, словно вы ребенок, который не понимает, что делает.
- 3). Когда женщина что-то предлагает, он говорит, что вы не понимаете, чего хотите. И вообще, вы человек «второго сорта»






Знакомьтесь, перед вами **Мужчина-Начальник**. Попробуйте поговорить с ним и последите, как в его голосе начнут пробуждаться начальственные нотки, по мере того как он станет настаивать на том, что он знает все лучше вас. Попробуйте сделать что-то по-своему и готовьтесь получить список инструкций, которые он вам даст, чтобы убедиться, что вы все делаете «правильно». Попробуйте пообщаться с ним – впрочем, по зрелом размышлении не пытайтесь с ним общаться, если только вы не хотите нарваться на лекцию о том, насколько он более опытен, разумен, компетентен да и вообще насколько он лучше вас. Может быть, он просто сам по себе властный «сукин сын» и поэтому корчит из себя всезнайку.

Мужчина-Начальник любит доминировать и контролировать. Ему нравится отдавать приказы, он с удовольствием наблюдает, как вы им подчиняетесь и ни в чем ему не противоречите. В конце концов, он Мужчина-Начальник, и он знает, как нужно поступать. А вы должны быть благодарны ему за его добрые советы.

Подобным людям для того, чтобы не быть смешным, необходимо ознакомиться с простыми понятиями менеджмента и лидерства. От слова *хотеть* быть «семейным директором», и до слова *признанный* лидер семьи – огромная дистанция.

Разговоры с Мужчиной-Начальником всегда односторонни. Честно говоря, их и разговором-то не назовешь, это примитивные выступления или лекции. Он говорит, а женщина молча слушает. Если женщина состоит в близких отношениях с таким Мужчиной, в вашей семье только один хозяин, и это, разумеется – он. Пытаться общаться с таким человеком на равных, очень утомительно, потому что, пока он сам не захочет что-то обсудить, он просто не станет с вами разговаривать.

Отношения с таким мужчиной тяжелы и пагубно сказываются на самооценке женщины. Это происходит оттого, что у такого мужчины масса вредных привычек:

-  он любит унижать женщину перед другими людьми;
-  он любит разговаривать с точки зрения собственного превосходства;
-  он действует так, словно вы менее значимая личность, чем он;
-  он считает все ваши слова и поступки абсолютно неправильными;
-  разговаривая с вами, он всегда повышает голос, чтобы вы побыстрее замолчали.

В таких мужчинах есть странная черта: Они никогда не понимают, что ведут себя как Мужчины-Начальники, это у них в крови, или наработанная привычка. В глубине души они заботятся о своих женщинах и считают, что всего лишь хотят помочь им, научить их, поддержать – словом, быть настоящим мужчиной, на которого женщина всегда может опереться. Такой мужчина не понимает, что чем сильнее он проявляет подобное неуважение по отношению к женщине, тем меньше страсти и взаимного притяжения остается между ними.

**Помните**, что не только женщинам, но и вам – мужчинам, не нравятся постоянно общаться с «вышестоящим начальством», и стоять по стойке – «смирно».

Когда к женщине относятся как к ребенку, она начинает ощущать себя ребенком. Когда ее вечно критикуют и ругают за то, что она все делает неправильно, она теряет уверенность в себе. Когда ей говорят, что делать и как именно это делать, она утрачивает инициативность. Именно это и происходит с женщиной, которой приходится жить рядом с Мужчиной-Начальником, – она превращается в **Пассивное Существо**.


Это женщина, которая стремится все сделать так, чтобы угодить своему Мужчине-Начальнику. Она не имеет собственного мнения, она во всем поступает так, как он ей велит, она не спорит с ним даже тогда, когда не согласна с тем, что он говорит или делает. Даже в постели, он диктует ей свои условия секса. Этот мужчина закомплексованный на своем – Я. Для него женщина, это инструмент для получения удовольствия, или чего-то иного. О таких мужчинах говорят: «Дав Бог йому владу, але забув про розум». Чтобы сохранить эмоциональное благополучие и не жить в зоне военных действий, она предпочитает подчиниться.


Пассивное Существо может быть совершенно нормальной женщиной в общении с другими людьми, но рядом с таким партнером она мгновенно меняется. Друзья и коллеги считают такую женщину сильной, умной, уверенной в себе – только не в отношении пассивной. Но они не видят ее, когда она общается со своим Мужчиной-Начальником. Если бы они это увидели, то не узнали бы ее.



### Что мужчины могут сделать.

Если вы – Мужчина-Начальник, вам наверняка не захочется следовать нашему совету по той причине, что все знаете «лучше». Но все же попытайтесь подумать вот над чем:

 попытайтесь посмотреть на себя «со стороны», другими глазами, и вы увидите, как смешно и нелепо вы выглядите;

 ведя себя в личных отношениях, как Мужчина-Начальник, вы унижаете и мучаете ту женщину, которую вы, по вашему утверждению, любите. Мы

авторитетно заявляем, вы ее не любите и не уважаете, вы ее используете в своих интересах.

Сначала вам будет казаться, что она хорошая жена и любящая супруга, но со временем вы заметите, что теплота в ее взгляде сменится холодностью, а то, что вы всегда принимали за ее уважение к вам, окажется обычным страхом. Может быть, вы и не потеряете ее физически, но эмоциональная утрата произойдет неизбежно. Ее истинное «я» потеряется под руинами самооценки, уменьшающейся каждый раз, когда вы будете в очередной раз «тыкать» пальцем, указывая на ее промахи.

Ну как, дорогие женщины, вам не показалось знакомым такое поведение многих мужчин? Не ощутили ли вы легкого чувства вины? Тогда, умоляем вас, обратитесь за профессиональной помощью в одиночку или вместе с мужчиной! Только так вы сможете построить здоровые гармоничные отношения, которые вы оба заслуживаете. Просим вас, задумайтесь над вашими отношениями в семье. Кого боятся многие, тот сам многих боится. Не лукавьте перед самим – собой, осознайте свою вину.



## 8. Мужчины смеются над женскими чувствами.

1). Ах бедняжка, я тебя обидел и заставил плакать. Извини.

2). Ой-ой-ой, ты на меня сердисься! Я вижу это по твоему лицу.

3). Только не говори, что ты снова была у врача. У меня такое ощущение, словно я живу с медицинской энциклопедией.

Этот мужчина думает, что это смешно. Он никогда не воспринимает то, что вы ему говорите, всерьез. Даже когда женщина встревожена, он пытается говорить о чем угодно, кроме ваших чувств. Знакомьтесь – **Циник**. Он всегда готов смеяться – правда, женщина не всегда бывает в подходящем настроении. Но этот мужчина умеет справляться со своими чувствами только так, только посмеявшись над ними. А вместе с насмешками над своими чувствами, он смеется и над вами!

Циник на первый взгляд кажется безвредным, потому что он всегда шутит. Как можно сердиться на такого забавного мужчину? Проблема заключается в том, что он никогда не хочет говорить серьезно. Он всеми силами избегает конфронтации. Если вы начинаете серьезный разговор, он переводит все в шутку, словно ничего и не произошло. Если вы говорите, что вам нужно о чем-то поговорить, он говорит, что это глупо. Когда вы говорите, что рассержены, он принижает значимость ваших слов, и в результате вы ощущаете себя полной дурой.



Одни называют эту тактику слизняка, или амёбы.





Другие, тактикой трусливого хамелеона.

Под таким поведением Циник скрывает свой страх перед серьезным разговором, настоящими эмоциями и подлинной близостью. Его сарказм, это попытка устранить беспокойство, поскольку он не уверен в том, что сумеет с ним справиться. Поэтому общение с Циником – заранее проигранная битва. Он просто не хочет иметь дело, ни с какими неприятностями. Неприятности вызывают в нем напряженность и дискомфорт, и он пытается за юмором скрыть свою тревогу. Проблема заключается в том, что шутить, хитрить и изворачиваться постоянно невозможно. О таких людях говорят: «Скільки обезьяна не хитрує, а жопа у неї завжди – гола». Золотая узда, не делаете клячу – рысаком.

С женщиной, которая живет рядом с Циником, происходит очень странная вещь. Чем больше он «шутит», тем серьезнее и мрачнее она становится и, в конце – концов превращается в **Серьезную Женщину**. Она начинает говорить:

 Послушай, брось свои шуточки;

 Я говорю серьезно – нам нужно поговорить;

 Это важно для меня – я не шучу.

Пытаясь общаться с Циником, женщина обязательно начинает защищать себя, потому что он – большой мастер по преуменьшению важности того, что она пытается ему сказать. Женщина начинает чувствовать себя малозначимой и ненужной. А любые попытки выразить себя, наталкиваются на саркастический смех.

Живя рядом с Циником, женщина начинает чувствовать, что партнер ее не уважает. Пусть даже он, что-то делает мило и весело, но его саркастические замечания направлены на то, чтобы женщина почувствовала себя чрезмерно чувствительной, слишком эмоциональной и поняла, что ее эмоции не заслуживают внимания.



### Что мужчины могут сделать

Представьте, что бы женщина почувствовала, если бы, зайдя к своему начальнику, чтобы поговорить о проекте, над которым вы работаете, услышали от него нечто вроде: «Ой, это моя милая подчиненная! Похоже, вас что-то беспокоит? Бедная, бедная крошечка!». Полагаем вы рассердились бы и почувствовали себя оскорбленной. Так почему женщина не бунтует дома, когда ваш муж смеется с сарказмом и цинизмом над семейными потребностями и просьбами. Ведь вы хотите сказать мужу что-то важное.

Вопрос к мужчинам. Когда ваш ребенок приходит к вам в слезах из-за потерянного «мячика», вы же не станете высмеивать его и говорить: «Тоже мне плакса! Расплакался из-за какого-то мячика!» Так почему же вы позволяете себе говорить в подобном тоне с любимой женщиной?

Прислушайтесь к тому, что она хочет вам сказать, используйте все приемы, о которых мы вам уже рассказали и расскажем дальше, избавьтесь от своего сарказма, и у вас все будет хорошо!



## 9. Мужчины лгут, чтобы уклониться от неприятного разговора

1). Он говорит вам, что задержится на работе, но на самом деле собирается встретиться со своей старой знакомой.

2). Он говорит вам, что задержится на работе, но на самом деле собирается встретиться с друзьями в кафе.

3). Он говорит вам, что задержится на работе, но на самом деле собирается встретиться с юристом и поговорить о неудачных инвестициях. Он растратил семейные деньги.

4). Когда вы спрашиваете его, почему он ничего не ест, он ссылается на боль в животе, хотя на самом деле только что пообедал с другом, (подругой) которого вы терпеть не можете.

5). Вы говорите своему другу, что хотели бы провести с ним воскресенье, а он отвечает, что не может, так как ему нужно подготовиться к рабочей неделе, хотя на самом деле он уже давно пообещал бывшей жене отвести ее к родственникам.

Итак, женщина влюблена в очень милого мужчину. В нем нет ни одного острого угла. Так почему же женщина вечно ловит его на лжи? Потому что рядом с вами **Мужчина – Лгун**, (или на укр.. мові – брехун) который пытается скрыть все, что, по его мнению, может вас встревожить или обидеть, предпочи-

тая горькой правде сладкую ложь. Сейчас мы не говорим о серьезной лжи – по большей части он лжет по мелочам. Не думаем, что подобным мужчинам понравится эта глава. Они будут твердить, что никогда не лгут, а просто скрывают информацию, чтобы вас не расстроить. Но давайте взглянем правде в глаза: эти мужчины вовсе не пытаются защитить вас, они хотят защитить самих себя.

Лгун отлично умеет утаивать правду. Он никогда не заговорит о том, что, как ему кажется, может вызвать ваш гнев, который потом обрушится на него. Поэтому Лгун всегда является и чувствительным мужчиной, который безнадежно пытается угодить всем вокруг. Разумеется, это невозможно, поэтому Лгун большую часть времени, подобно страусу, пытается спрятать голову в песок и не видеть, что кто-то недоволен им и его поступками. А чтобы этого не видеть, он вынужден лгать.

Проблема заключается в том, что Лгун ничего не в состоянии скрыть, женщины сразу же чувствуют, когда он начинает лгать или утаивать истину, и это сводит их с ума. Когда Лгун видит, что его уличили в чем-то, нервно отодвигает тарелку и говорит, что неважно себя чувствует, но женщина сразу же замечает его ложь, и ее воображение разыгрывается не на шутку. Если Лгун всеми силами пытается уклониться от семейно-воскресного отдыха, жена даже не зная точно, что именно он скрывает, сразу же чувствует это, и воскресный день для ее, безнадежно испорчен.

Попытки Лгуна защитить женщину от неприятной правды оборачиваются обратным: **его ложь, уклончивость и скрытность заставляют ее тревожиться гораздо сильнее, чем если бы он сказал ей правду.** По крайней мере, женщина знала бы, с чем предстоит иметь дело. Но, не имея информации, она начинает нервничать и тревожиться, не в состоянии избавиться от негативных мыслей.

В конце-концов действия Лгуна приводят именно к тому результату, которого он так страстно пытался избежать, потому что правда все равно, выходит наружу, а когда это случается и женщина обнаруживает, что он ей лгал, она злится, разочаровывается и чувствует себя преданной.


Женщина разочаровывает с любимым мужчиной и чувствует, что он скрывает от ее что-то. Вы чувствуете это по нервному тону его голоса, по его попыткам сменить тему, по тому, как мужчина старается не встречаться с вами взглядом. Проблема заключается в том, что женщина еще не знает, что именно он скрывает. Она думает, там что-то ужасное и серьезное, например роман с другой женщиной, или что-то мелкое и незначительное, что ему просто не хочется обсуждать. И выяснить это невозможно, но в одном женщина уверена на сто процентов – он вам лжет. И это сводит вас с ума. Вы превращаетесь в **Безумную Женщину.**


**Помните:** основная потребность любой женщины, чувствовать себя в безопасности, но, находясь в отношениях с таким Лгуном, женщина чувствует себя совершенно – наоборот. Она сходит с ума, видит, что ей не доверяют, боится того, что может всплыть на поверхность. Она становится Безумной Женщиной, которая во всем ищет доказательства лживости партнера. Ложь мужчины – это дым от начинающегося пожара. Женщина чует этот дым, но не уверена, насколько сильный пожар за ним кроется. В конце–концов, она начинает придирчиво анализировать каждый разговор, каждое взаимодействие, каждую минуту, проведенную вместе, отыскивая признаки лжи и пытаясь понять, где правда, и где ложь. Мужчина не понимает того, что сводит женщину с ума, именно его ложь, хотя лжет он им из самых лучших побуждений.


Украинская действительность: «Чем меньше мы знаем, тем лучше мы спим».




### Что мужчины могут сделать

 Парни, пожалуйста, не лгите женщинам! Это сводит их с ума. Лучше горькая правда, чем сладкая ложь.

 Ваша ложь будит в женщинах: подозрительность, недоверие, отсутствие уверенности и любви. Сколько веревочке не виться, а конец всегда найдется.

 Говорите правду, даже если вы боитесь, что она женщине не понравится. Правдивая речь всегда проста и понятна.

 Проведите параллель сравнения меду вами, (мужчиной) и вашей женщиной. Вам еще меньше понравится, когда вы поймете, что ваша женщина вам постоянно лжет. А вы обязательно это поймете.

Когда вы делитесь с женщиной тревожной правдой, не скрывайте от нее своего беспокойства. Женщина чувствует, что она знает правду, что вы рядом с ней, а это для нее – главное:

1). Скажите жене: «Дорогая, я хотел бы, чтобы ты знала, что в это воскресенье я пообещал своей бывшей жене, отвести ее с ребенком к их родственникам в деревню.. Я знаю, тебе это не нравится, я и сам предпочел бы провести этот день с тобой, но, думаю, что должен им помочь. Пожалуйста, пойми, что за этим ничего не стоит. Я вернусь сегодня вечером».

Понравится ли вашей женщине, что вы решили помочь своей бывшей жене? Нет. Но она почувствует себя лучше, чем если бы не знала правды.

2). Дайте женщине шанс доказать, насколько сильно она вас любит. Говоря женщине правду, вы предоставляете возможность подняться над ситуацией и проявить свои лучшие качества. Когда мужчина лжет, он тем самым неизбежно пробуждает в женщине самые худшие качества.

3). Заметив, что ваша жена или подруга превращается в Безумную Женщину, спросите себя, а что бы я сделал на ее месте? Вполне возможно, что вы обнаружите в собственном поведении скрытность и лживость. Поняв, что происходит между вами, и поделившись этим с партнершей, вы успокоите ее.

**Запомните**, на все нужно время. Этот процесс может занять определенное время, так что будьте терпеливы. Уча других, мы учимся сами. Хочешь жить для себя, научись жить для других.



Украинская действительность, два друга играют в шахматы:

- Слышишь Василий, ты больше к моей жене не ходи.
- Почему, спрашивает другой?
- Не хорошо это, отвечает первый.
- Вашу семью не поймешь. Твоя жена говорит – хорошо, а ты говоришь – не хорошо. Вы уж сами там разберитесь между собой.




## 10. Мужчины предполагают худшее и действуют соответственно

- 1). Женщина сказала мужу, что им нужно поговорить, а он обвинил ее в том, что вы пытаетесь испортить ему день, начиная ссору.
- 2). В процессе разговора мужчина уже довел вас до слез. И в этот момент он называет вас истеричкой и заявляет, что не желает иметь дела с такой женщиной.
- 3). Мужчина говорит, что не может поделиться с вами своими чувствами, (а иначе вы его не правильно поймете) и ссылается на инцидент, произошедший с вами несколько лет назад.

Безнадежная ситуация, не правда ли? Что бы женщина ни сказала, у него на все найдется неприятный для вас ответ. Любые попытки общения истолковываются как нервный срыв. Что бы женщина ни сказала, это уязвляет вашего партнера, и он отвечает вам новым ударом. И так рядом с вами **Мужчина-Реактор**, крупный специалист по предположению худшего еще до того, как разговор начался. Он забывает, что необходимо чаще пользоваться ушами, чем языком.

Знаете ли вы, что Мужчины-Реакторы телепат? По крайней мере, таким он себя считает. Он уверен, что всегда может предсказать, как пойдет разговор. Мужчины утверждают:

 Я знаю, если мы начнем разговаривать, это займет всю ночь.

 Я знаю, что произойдет, – ты начнешь плакать и во всем обвинишь меня.

 Каждый раз, когда мы это обсуждаем, мы говорим об одном и том же. Так зачем же начинать снова?


Мужчины-Реакторы не живут настоящим – он реагирует на что-то, что могло произойти в прошлом или что может произойти в будущем. Женщине необходимо разобраться с его прошлым. Может быть, у него была непорядочная подруга или очень властная мать, все разговоры с которыми заканчивались эмоциональной катастрофой, поэтому теперь он как огня избегает любой беседы с вами. Когда женщина заговаривает с ним о чем-то, он словно попадает в


машину времени. Мужчина ведет разговор с самим собой. То, что говорите или делаете вы, не имеет значения. **Почему?** Потому что он уже знает, что произойдет, и твердо решил прекратить разговор, нравится женщине это или нет.


Излюбленный образ поведения Мужчины-Реактора, это вызвать в памяти худшие моменты ваших отношений и обрушить негативные эмоции на женщину, что оправдывает его нежелание общаться с вами. Возьмем пример, может быть, три года назад вы поссорились, у вас случилась истерика и вы всю ночь проплакали. Даже если вы хотите забыть об этом, Мужчина-Реактор не позволит вам этого сделать! Он будет напоминать вам этот случай каждый раз, когда вы захотите поговорить о самых простых вещах: «Я знаю, чем все это кончится – ты заведешься и будешь всю ночь орать на меня и плакать!»


Мужчина-Реактор – упрямый сукин сын. Он жестко решает проблемы, он всегда занимает оборонительную позицию, всегда готов защитить себя от того, или чего-то что ему кажется опасностью. Вот почему даже слабый признак эмоциональных проблем, (а проблемой ему кажется любая эмоция) заставляет его ошестиниваться и немедленно заканчивать разговор. Проблема заключается в том, что женщина не может поговорить с Мужчиной-Реактором, не будучи ни в чем обвиненной и оскорбленной. Простое желание, попытку что-нибудь обсудить он воспринимает как признак чрезмерной эмоциональности.

Это неизбежно, как бы женщины ни пытались избежать общения с таким мужчиной, сколько бы вы обещали себе, что не станете таким, как он, это всегда случается. Когда рядом с нами оказывается Мужчина-Реактор, женщины превращаются в Реакторов! Даже если женщина считается спокойной и сосредоточенной, через несколько минут общения с Мужчиной-Реактором она начинает защищаться. А самая лучшая защита – это нападение. Свои способности человек может узнать, только попытавшись применить их на деле.

 Как ты можешь называть меня истеричкой? Я не истеричка, это ты дурак!

 Что ты хочешь сказать, утверждая, что я иррациональна? Только я одна и пытаюсь сохранить здравый смысл в этой семье и никого ни в чем не обвиняю. А ты только занимаешься болтовней!

 Прекрати припоминать то, что случилось несколько лет назад! Своих промахов и ошибок не видишь. Ты несправедлив!

 Не тверди мне, чтобы я успокоилась! Я не сказала ничего ужасного. Просто я хочу обсудить предстоящий отдых на выходные дни, а ты опять начал ныть и упрекать!»

Как видите, другого выхода у женщины нет. Мужчина-Реактор заставляет вас вести себя точно так же, как он. Если мужчина называет вас истеричкой, не способной контролировать свои эмоции, что бы вы ни сказали, вам придется защищать себя. Если мужчина утверждает, что вы вынуждаете его к разговору, что вы не можете доказать, что он не прав, этим он заставляет вас нападать на него. Если мужчина приводит пример из вашего прошлого, вы тоже перетянете этот случай в настоящее, но с соответствующими добавлениями. Разговор с Мужчиной-Реактором – это вербальная западня, из которой невозможно выбраться без ущерба для себя.



**Что мужчины могут сделать**



**М** Не обвиняйте партнершу еще в начале разговора, предполагая, что она будет действовать определенным образом, иначе вы создадите пророчество, которое обязательно исполнится. Вы как бы программируете вашего собеседника, (партнера). Если вы обвините женщину в отстраненности, то она отстранится. Если вы обвините ее в гневе, то она ощутит гнев. Зароните в ее душе семена сомнения, и ваш разговор будет ходить по кругу.

**М** Не перестарайтесь, пытаясь запугать женщину в процессе разговора. Если она заплакала, не называйте ее истеричкой. Если она раздражена, не утверждайте, что она в ярости. Дайте женщине выразить свои эмоции, не преувеличивайте их, пока она сама не расскажет вам о своих чувствах.

**М** Во время разговора с партнершей живите настоящим. Не вспоминайте прошлые события, реакции и результаты. Дайте вам обоим шанс разобраться со всем здесь и сейчас. Не нужно постоянно копать в грязном белье. Человек для человека – святыня. Некоторые неписанные законы, сильнее всех – написанных.

**Обращение** к мужчинам и парням, надеюсь, вы многое почерпнули из этой главы, посвященной вашим привычкам в общении. Может быть, вы почувствовали, что и вам свойственна одна две из них, может быть, вы узнали себя в нескольких разделах, причем в гораздо большем их количестве, чем вам хотелось бы признавать. Хорошо уже то, что теперь вы можете понять, когда в вас пробуждается Мужчина-Загадка, Исчезающий Мужчина, Скрытник или Вулкан. И теперь вы знаете, что и как нужно сделать. Используя приемы, о которых мы вам рассказали, вы сумеете изменить тактику общения и станете для женщины тем любящим и заботливым мужчиной, каким вы и являетесь.

**Напоминание** для женщин. Дорогие дамы, нельзя сказать, что вам ничего не придется делать самим. Хотя все вышеперечисленные привычки в общении свойственны мужчинам, авторы уверены, что вы узнали кое-где и самих себя! Миллионы мужчин живут рядом с Женщинами-Начальницами, Женщинами-Невидимками или Скрытницами. Если вы действительно хотите, чтобы ваши отношения с партнером были гармоничными и здоровыми, проанализируйте собственную тактику общения и воспользуйтесь нашими советами. Только так вам удастся построить позитивные и здоровые отношения с любимым мужчиной.

**Помните**, на прекрасное, безукоризненное лицо приятно смотреть, но если оно совершенно, то мужчина остается холодным. Парни гоняются за красивыми и эффектными девицами, а женятся на «среднячках». Маленький, едва заметный изъян, небольшая метка на лице, или на вашем теле, придают теплоту и человечность.

Не старайтесь скрыть абсолютно все свои изъяны. Они нужны мужчинам, чтобы понять, полюбить и выразить нежные чувства.

Украинская действительность: «...сглаз, проклятия, порча – это совсем не сказки».

В наш такой беспокойный век, время стрессов, беспокойства, злословия и зависти часто возникают проблемы – неудачи, болезни, нелады в семьях, проблемы с детьми.

Иногда неосмотрительно сказанное слово может принести вашему собеседнику большие неприятности. В народе говорят: «В плохую минуту сказано». Поэтому думайте над своими пожеланиями, высказываниями, особенно при детях.

С так называемым бытовым глазом сегодня приходится сталкиваться на каждом шагу. Люди начитались разной литературы, но в своих отношениях так и остались безграмотными. Они не знают, что своим невежеством обременяют карму не только свою, но и своих детей и внуков, которым за это рано или поздно придется отвечать.


Сглаз, порча, проклятие, дурной глаз – это совсем не сказки... То, что в народе называют дурным глазом (порчей) – это на самом деле способность человека к мощным энергетическим влияниям на чужие эфирные тела. А проклятие часто преследует семью на протяжении нескольких поколений.


Как защитить себя и свою семью? Существуют методы, которые появились еще тысячу лет назад, но действенные и сегодня. В конце нашей книги, мы научим вас, как сопротивляться дурному глазу, и как мысленно сказать себе: «Я – пустота» и пропустить энергетический удар мимо себя. Так, что уважаемый читатель, у вас впереди – много интересного.


### **Совет мужчинам.**

Украина славится своими красивыми женщинами, и мужчины должны воспользоваться этим. Ваша жена должна соединять в себе черты любимой мамы для детей и любимой супруги для вас. Запомните, 2 начала в одном желани. Потому, что бывают женщины которые любят детей, а на мужчин смотрят как на самцов для продолжения рода и получение удовольствия. Никогда не берите в жены:

1). Женщин у которых постоянно примружены глаза. 2). Женщин, которые не ценят свой край, свою родину, (не ценящие прошлого, не оценят и будущего). 3). Необразованных, (задумайтесь о будущих детях). 4). Тех женщин, которые не пошли вам «на душу» с первого раза. 5). Аморальных. Еще просим вас обращать внимание на естественный цвет волос, (например в промежности): О Женщины брюнетки – жгучие, живые, кокетливые, веселые. Они хорошие спутники жизни, но очень разговорчивые, ходячие «трендычихи».

 Женщины блондинки – умеренные и спокойные, хорошие домохозяйки, любят детей, с уважением относятся к мужьям. Однако, требуют постоянного контроля в следствии непродуманных действий, к измене расположены 50х50.

 Женщины шатенки, (похожи на брюнеток), при желании из них получаются хорошие жены.

 Рыжеволосые женщины за редким исключением бывают верными подругами. Предрасположены выходить замуж по несколько раз, и каждый раз скрывают это. Могут быть внимательными матерями, но «спихивают» детей на бабушек. Любят деньги, вино и внимание мужчин.

Мужчины, обращайтесь внимание на пальцы своих возлюбленных, избегайте женщин с кривыми пальцами. Определяйте умную женщину – по разговору, легкомысленную – по походке. Мужчины разбудите свои инстинкты, и вы сможете разобраться в женщине, по ее манерам, походке, и прочим незаметным штрихам, на которые она не обращает внимание. Большое внимание уделяйте моменту, когда женщина плачет. Смех бывает наигранным, но во время слез, все скрытые инстинкты и припрятанные негативы – вылазят наружу. Помните об этих простых правилах, и у вас все получится в жизни.



Украинская действительность: «Доктор обращается к врачу, у меня между пальцами ног, очень чешется.

- Уточните, между какими пальцами?
- Между самими большими, ближе к основанию».



### **Расточительны или экономны?**

Древние говорили: «Не быть расточительным – доход». Вы расточительны или экономны? Проверить себя поможет вам следующий тест. Давать надо один вариант ответа.

1. Приходится ли вам братья за 2–3 работы одно временно?
  - а) редко;
  - б) часто;
  - в) никогда.
2. Получив зарплату, покупаете ли вы дорогие вещи, хотя понимаете, что потом будет трудно свести концы с концами?
3. Если вам понравилась красивая одежда, останавливает ли вас ее цена?
  - а) иногда;
  - б) никогда;
  - в) всегда.
4. Если у вас испортился какой-либо домашний прибор, например радиоприемник, предпочитаете ли вы купить новый или ремонтируете старый?
  - а) если есть возможность, куплю новый;
  - б) зависит от вида ремонта;
  - в) всегда занимаюсь ремонтом сам.
5. Если у вас появилась дырка в носке, что вы делаете?
  - а) штопаю носок;
  - б) выбрасываю;
  - в) сохраняю остающийся, вдруг пригодится.
6. Выключаете ли вы за собой свет, когда выходите из комнаты?
  - а) не всегда;
  - б) никогда;
  - в) всегда.

7. Звоните ли вы по телефону только по делу или без повода?

- а) как правило, по делу;
- б) люблю просто поболтать;
- в) как придется.

8. Удастся ли вам выполнять несколько дел одновременно?

- а) да;
- б) нет;
- в) в зависимости от того, какие дела.

9. Если в квартире накопились старые газеты, что вы с ними делаете?

- а) выбрасываю;
- б) отдаю в макулатуру;
- в) ничего не делаю – стопка газет растет до потолка.

10. Покупаете ли хлеба больше, чем требуется?

- а) да;
- б) нет;
- в) когда как.

11. Съедаете ли вы за столом все, что есть на тарелке или оставляете еду на донышке?

- а) иногда оставляю;
- б) никогда не оставляю;
- в) оставляю всегда.

12. Аккуратно ли носите одежду, обувь?

- а) да;
- б) нет;
- в) не всегда.

13. Аккуратно ли относитесь к чужим вещам?

- а) нет;
- б) да;
- в) даже более аккуратно, чем к своим.

Отношение к экономности неоднозначное. Например, женщинам очень нравится безрассудная щедрость мужчины, когда он за ней ухаживает, и не всегда нравится после того, как он стал мужем.

Теперь подсчитайте очки, сравнив ваши ответы с данной шкалой. Вариант ответа и оценка в баллах. Итого вы набрали:

**От 20 до 26 очков:** можно предполагать, что вы человек слишком экономный, всегда все тщательно обдумываете. Стараетесь жить не только сегодняшним днем.

**От 13 до 19 очков:** вы не любите разбрасываться средствами, которыми располагаете, но время от времени позволяете себе показать широкую натуру.

**От 6 до 12 очков:** вы живете на широкую ногу. Иногда, правда, вас охватывает желание экономить и вы начинаете отказывать себе в самом необходимом. Зато потом наверстываете упущенное.

Ключ к тесту			
№ вопроса	А	Б	В

1	1	0	2
2	2	0	1
3	1	0	2
4	0	2	1
5	2	0	1
6	0	1	2
7	2	0	1
8	2	0	1
9	0	2	1
10	0	2	1
11	1	2	0
12	2	0	1
13	0	1	2

**От 0 до 5 очков:** вы беззаботны, легкомысленно относитесь не только к деньгам, но и ко всему, что имеет материальную ценность.

## Темперамент и совместительство



Вы можете считать себя счастливой, родившись в конце XX столетия, потому что вы вошли в мир, радикально изменившийся благодаря потрясающему открытию, суть которого состоит в том, что женщинам дана возможность получать удовольствие в постели, достигая оргазма, (или оргазмов).

Не случайно, как только женщина обнаружила в сексе нечто большее, чем зачатие детей, он стал для нее национальным спортом №1. Потому что секс обогащает нас эмоционально и духовно, дает отдых мышцам, заставляет забыть все невзгоды, помогает от бессонницы и является одним из немногих подлинно прекрасных развлечений, не «об-

лагаемых налогом».

Следующим из самых больших достоинств секса является то, что вы не одиноки. У вас есть партнер, который, если ваш выбор удачен, восхищается вами и помогает соединиться вашим сердцам, мыслям и душам. Так и должно быть. В народе говорят, хороший напарник, (читай – партнер) это уже половина успеха.

Но так ли это в вашем случае? Если это не так, вы невольно лишаете себя всей сексуальной прелести. Ведь мы можем изменить свои отрицательные сексуальные «достижения» на эмоциональные стандарты любви. Чаще всего мужчины смотрят на женщин с сексуальным любопытством.

А женская чувственность – это именно то, о чем мечтает любой мужчина. Для него это важнее красоты, ума, таланта домохозяйки, способности быть

примерной матерью его детей. Он хочет иметь дело с чувственной женщиной, ибо именно она создает ощущение того, что он самый полноценный мужчина в мире.

Женщин, которые умеют убирать, хорошо выглядеть и растить детей, полным-полно, но женщина, сумевшая дать мужчине почувствовать его исключительность, стоит их всех вместе взятых, она становится бесценной для мужчины.

И пусть у женщины ноги «иксообразные», совершенно плоская грудь, косые глаза, редкие волосы, вы можете научиться быть чувственной, пожиная прекрасные плоды богатой, радостной и полноценной сексуальной жизни. Для этого нужно только перевернуть следующие страницы нашей книги и начать читать.

Многие, (мужчины и женщины) могут сказать, что самые конфузные, разочаровывающие и печальные события в вашей жизни произошли на почве секса. Пройдя через хорошее и плохое, люди предпочитают – хорошее. Думаю, вы делаете то же.

Секс неотделим от нас. Он с нами с самого рождения, когда мы получаем половое определение – мальчик или девочка, и до самой кончины, когда заполняется графа в свидетельстве о смерти. Вы не можете избежать секса, так что примите его и ждите от него только хорошее. Те из личностей, чей пол был определен как женский, приобрели замечательные привилегии, например, право быть нежными и хрупкими, право иметь удовольствие плакать на людях, когда этого хочется, отдаваться полностью любимому мужчине и получать иногда в подарок золотые украшения, браслеты и собольи шубы. Перед женщинами открывают двери, несут ваши чемоданы, зажигают вам сигареты, пододвигают стулья..., но и получаете вы порой по «полной программе». В любви как на войне.

Есть счастливицы, которые становятся сексуальными, казалось бы, без всяких усилий, но для большинства стать чувственной женщиной – долгий и трудный путь. Немногие добиваются успеха. Женщина сегодня нередко бывает обманутой, и мы это знаем. Еще более печально то, что женщин, как жертв, обвиняют во всех повседневных затруднениях. Но это не женская вина. Женщины в основном не глупы, не апатичны, не ленивы. Просто им никогда никто не объяснял, как стать чувственной и внутренне, и внешне. Ведь прославленные сердцеедки не делятся с другими дамами своими секретами... Женщины, добившиеся редкой чувствительности, молчат как рыбы, избегая этой темы. Им не нужны конкурентки!

Конечно, можно понять их сдержанность. Настоящих мужчин так мало, что каждая невольно в той или иной мере становится эгоисткой. Мужчины, хрупкие создания, их становится все меньше и меньше.. Если они выживают после рождения, то погибают в войнах, авткатастрофах, от переутомления, и, наконец, пройдя все это – могут получить какое-нибудь бытовое увечье.

В таком трудном соревновании только последняя дура поделится с потенциальными соперницами секретами своего успеха у мужчин. Но мы рассказываем женщинам, даже больше, чем достаточно. Основным источником информации о женщинах и женской сексуальности до сегодняшнего дня были романы, брачные руководства и журнальные статьи, которые мы указывали в начале нашей книги. Издательские работы о сексе, объясняет нам, что происходит с нашим телом, когда мы правильно себя ведем, но ничего не сообщает о том, как достичь этого правильного поведения.

Пример, у нашей знакомой Тамары Степановны П., в течение многих лет, женская сексуальность была развита так слабовато, (по секрету) ее нельзя было обнаружить даже самым чувствительным сейсмографом. Она была замужем,

родила ребенка, но личная жизнь не сложилась. Где были те струны оргазма, кипящие страсти и экстазы, о которых она так много слышала? Казалось, что-то с ней, не все в порядке. Но что именно? С анатомической точки зрения, у нее все на месте, медицинские обследования не выявили отклонений от нормы. Два врача: психиатр и психолог заявили однозначно, что у нее нет никаких подсознательных преград к созданию семьи, ( и к сексу, разумеется ТОЖЕ). Женщина-гинеколог, обследовала ее, и сказала: «Уважаемая, ваше тело в идеальном состоянии. Вам нужен мужчина, который сделает вас сексуальной стервой».

– Но где я его возьму, возмутилась Тамара Степановна. На базаре мужиков не продают, а с улицы «подымать» не хочу.

– И вот однажды в супермаркете, наша героиня засмотрелась на одного, ничем не примечательного мужчину.

– Тамару Степановну вдруг озарило, она хочет этого мужчину. Даже не зная, как его зовут, она страстно его захотела. Мы не будем описывать, как они познакомились, но с тех пор Тамара Степановна, словно расцвела.

– Через шесть месяцев после озарения в том магазине, и знакомства с женщиной, она стала довольно-таки чувствительной, а к концу года достигла с ним самых вершин экстаза. Это было раем, говорит Т.С., в конце концов я стала чувственной женщиной, и это не обмануло моих ожиданий. Я стала той женщиной, о которой раньше говорила гинеколог.

– Не то, чтобы мои прежние мужчины были слабаками в постели, нет – они были в порядке. Но мой сегодняшней мужчина – это высокий класс. Все дело во мне. Но почему, спросили мы?

– Я чувствительна по натуре, люблю секс, но, сколько ни старалась, никогда не достигала оргазма. Я была готова продать душу за один настоящий оргазм. Все отдать, только бы узнать, в чем тут дело. Все дело было в самих эмоциях и желании женщины.

– Оказалось все очень просто, как говорят в народе: «на каждый товар находится – купец». Она нашла свое счастье.

Большинство женщин со **слабым** и **средним** темпераментом, составляющие, как известно, большинство в Украине. При этом, женщины со слабой чувствительностью во время предварительной любовной игры ведут себя пассивно, молчаливо и проявляют заинтересованность только при обычном соприкосновении мужского и женского тел. Однако, все женщины положительно относятся к любовной игре, охотно принимая мужскую ласку. Только одни наслаждаются ею в тайне, молчаливо переживая ее в себе, другие, не задумываясь, проявляют свои эмоции и желания. Если при этом возбуждается еще сильнее и мужчина, то это лучшее совпадение.

Хотя некоторые женщины с **сильным** темпераментом могут быть пассивными во время игры, зато они проявляют необыкновенную страсть во время акта. Такие женщины более подвижны и более возбудимы. Они могут достигать высшей степени возбуждения во время игры и готовы к половому акту почти в любое время. Такие женщины могут сопротивляться близости, но затем покоряются мужчине. Они инстинктивно сопротивляются до тех пор, пока мужчина не овладеет ею. Затем, эта женщина может «выделять такие колена» в постели, что мужчина весь мокрый, но счастливый хочет ее еще и еще.

Во время прелюдий, одни женщины всячески выражают свою привязанность к мужчине, другие наоборот желают сами чувствовать восхищение и любовь мужчины. Некоторые женщины, даже хорошо воспитанные, во время прелюдии говорят невероятные непристойности, возбуждая себя еще больше, другие несут всякую чепуху, говорят бессвязно, лепечут по-детски. Вариантов – великое множество. Очень часты случаи несовместимости у супругов, которые возникают именно из-за оплошности мужчин, не умеющих управлять и

сдерживать оргазм. У женщин с **низкой** чувствительностью, сначала возникает периодически чувство неудовлетворенности и не наступления оргазма, что в дальнейшем может привести к прекращению состояния оргазма на некоторое время.

К другому типу женщин относятся женщины со **средней** чувствительностью. У них эрогенной зоной является вся область наружных половых органов, не считая клитора. У них оргазм наступает вне зависимости от того, происходит контакт или нет. Причем оргазм наступает довольно быстро с неистовыми телодвижениями и с возбуждением, распространяющимся по всей поверхности внешних половых органов. Эти движения еще более усиливаются при проникновении во влагалище и при надавливании пениса на клитор.

При этом мужчина может не контролировать наступления своего оргазма в течение длительного периода времени, а, вполне достаточно незначительной задержки для того, чтобы женщина достигала кульминации, и оргазм наступил у обоих партнеров одновременно. Даже если у мужчин оргазм наступает раньше, то, продолжая взаимные телодвижения непродолжительное время, мужчина может добиться оргазма у женщины.

Женщина такого типа темпераментна и обычно предпочитает определенный тип мужчин – устойчивых в своих привычках, сильных физически, со средним пенисом. Мужчина получает удовлетворение и удовлетворяет женщину обычным способом без возбуждения клитора. Такие женщины испытывают оргазм и не один раз, но при умелом обращении.

С мужчинами другого типа многочисленные оргазмы невозможны, так как они больше всего думают о собственном наслаждении, а не об удовольствии женщины. Несмотря на все это, женщины сближаются с такими партнерами, им нравится широкая грудь, крепкие руки и т.д. Но в результате близких контактов, такие мужчины, из-за непонимания женщин, вызывают у них неприязнь к самому половому акту.

Следующий тип – женщины с **высокой** чувствительностью. Они имеют такую нервную систему, что гораздо быстрее и интенсивнее реагируют на сексуальное возбуждение, чем большинство женщин, у которых возбудимые нервные центры находятся в клиторной зоне. У последних очень чувствительны и малые губы, и вход во влагалище, и шейка и свод матки; любой контакт с перечисленными органами рукой или пенисом приводит ее в состояние сильного возбуждения и оргазма даже без всякого касания или трения клиторной зоны. Казалось бы, что таких женщин легко удовлетворить, однако тут имеются свои проблемы. Сам ее оргазм длителен и может требовать много времени для того, чтобы она была полностью удовлетворена. Если у мужа нет сдержанности и самообладания, то он будет страдать. Значит, вне зависимости от темперамента у супругов может быть несовместимость полов.



### **Попирай запреты в любви**

Мужчины и женщины, как много сказано в этих двух словах, а сколько еще можно придумать самому. Моральным устоям, нас учили везде, где только можно. В любом обществе существуют социальные ограничения, диктующие, как далеко можно зайти в своих действиях. Некоторые из них, самые фундаментальные запреты и табу, уходят корнями вглубь времен; другие, не столь глубокие, определяются правилами вежливости и пристойного поведения в современном обществе. Ощущение, когда вас подводят к самому краю любых сексуальных ограничений, чрезвычайно обольстительно и манит нас воспользоваться этим. Люди прямо-таки жаждут приоткрыть и исследовать свою «темную сторону» обольщения и секса. Даже самая романтическая влюбленность не должна состоять из одной нежности и мягкости; намекайте на то, что вам присуща некоторая жестокость, даже с



привкусом романтического садизма. Разница в возрасте для вас ничего не значит, брачные узы не останавливают, вас не пугают и родственные связи. Достаточно, подвести своего мужчину, (женщину) к запретной черте, вызвать в нем желание, переступить вместе с вами черту сексуальной дозволенности, и потом ему будет трудно остановиться. Не дай Боже, ваш мужчина, (женщина) отведает сексуальных утех на стороне, и это понравится, считайте, что потеряли своего партнера, (партнершу). К хорошему, привыкаешь – быстро. Если начали соблазнять, ведите «жертву» дальше, чем она рассчитывала сама, – чувство общей вины и соучастия создаст крепкие узы.

Общество и культура базируются на ограничениях и запретах – такой тип поведения считается приемлемым и в украинском обществе. Но их границы размыты, и существенно меняются со временем. Альтернативой является анархия, беззаконие природы, но оно чуждо и страшит нас. Тем не менее, мы странные создания – люди: в тот самый момент, когда налагается какое-либо ограничение, будь то физическое или психологическое, нас начинает мучить любопытство. Что-то внутри нас так и тянет переступить запретную черту и познать, что за нею кроется.

Когда в детстве нам не велели заходить в лес дальше определенного места, то становилось ясно, что именно туда-то и хочется попасть больше всего. Яблоки в чужом саду всегда оказывались вкуснее. Но мы становимся старше и, как следствие, сдержаннее и пристойнее, между тем нашу жизнь окружают все больше границ и барьеров. Не принимайте, однако, свою благопристойность слишком всерьез. Она лишь прикрывает собой вынужденный компромисс, а порой и разочарование в нашей жизни. Можем ли мы исследовать темную сторону нашей личности, не подвергаясь наказанию или общественному порицанию? Нет. Она прорывается в наших снах. Иногда вы просыпаетесь в испуге с чувством вины за убийство, нанесение увечья, кровосмешение или супружескую измену, совершенные нами во сне, и не сразу осознаете, что никто, кроме нас, об этом не догадывается, что это сон. Но стоит намекнуть человеку, что с вами он получит возможность совершить путешествие к темной стороне жизни, за границы приемлемого и дозволенного, что вы поможете ему открыть клапан и высвободить часть индивидуальной и запертой черты характера, – и он в вашем распоряжении.

Вам придется пойти дальше, переступить грань, ибо потрясение и соблазн черпают силу не в словах, а в ту реальность, в которую вы способны завести свой объект. В определенный момент вы можете даже слегка подтолкнуть его туда, куда ему заходить уже не хочется. Потому, что человек по своей натуре – осторожное существо. Если мужчина пошел за вами из чистого любопытства, то может почувствовать страх и колебания, но если уже проглотил приманку, то будут не в силах противиться и послушно последует за вами, ибо, шагнув за барьер, очень трудно остановиться и повернуть назад. Человеческая природа требует большего и не знает в этом удержу. Запрещенный плод – сладок.

Как только люди узнают о чем-то, что это недозволенно, у них сейчас же возникает желание испробовать или заполучить это. Вот почему женатый мужчина или замужняя женщина кажутся особенно соблазнительной целью – чем более, если кто-то для нас запрещен, тем сильнее желание – быстрее заполучить.

Поскольку все запретное, притягивает, то вы постарайтесь казаться запретным и в глазах своих объектов, которых хотите соблазнить. Дайте понять своим поведением, что в вас есть нечто темное, что-то от изгоя. Объекты, привлеченные ореолом недозволенности, начнут запутываться в ваших тенетах. Если же они станут подражать вам, увлекайте их дальше, втяните их во что-то греховное, преступное, запретное – что бы это ни было. Многие из них

охотно схватят приманку. Вот почему мы вам все время говорим: «Не трудно найти женщину, которая ни разу не изменяла своему мужу, но очень трудно найти такую, которая смогла бы сделать это всего один раз в своей жизни»

Пример из исторических романов. Величайший повеса восемнадцатого столетия герцог Ришелье, имел слабость к молодым девушкам и обожал подкреплять обольщение всякого рода греховными шалостями, к которым молодость особенно восприимчива. Он старался восстановить девушку против родителей, высмеивая их набожность, ханжество или лицемерие. Стратегией герцога было развенчать в глазах своих жертв ценности, имеющие для них наибольшее значение, а именно ценности, которые устанавливают границы. Если речь идет о юных существах, то обольститель может с успехом использовать такие ценности, как семейные узы, религиозные устои и тому подобное.

Мы должны сказать, что эта стратегия применима и в наше время, к людям любого возраста, поскольку у каждой воспринимаемой всерьез ценности имеется своя теневая сторона, за каждой стоит сомнение, желание исследовать, что эти ценности запрещают.

Любови полагается быть нежной и деликатной, но в действительности она вполне способна высвободить необузданные и разрушительные эмоции, и это потенциальное безрассудство, ниспровергающее нормальную рассудочность, и привлекает нас в любви. Подойдите ближе к необузданной, граничащей с насилием грани любви, подмешав крупицу жестокости к ласкам и нежности, особенно если обольщение продвинулось к тем заключительным этапам, когда мужчина, (женщина) уже находится в вашей власти.

Чем более недозволенным выглядит ваше поведение, тем более мощное воздействие на обольщаемого оно способно оказать. Вызовите у своих объектов ощущение соучастия в преступлении, проступке, вину за которые они разделяют с вами. Постарайтесь создать ситуацию, в которой только вам двоим, было бы известно нечто такое, о чем не догадываются окружающие. Обменивайтесь фразами и взглядами, тайный смысл которых понятен лишь вам и никому более. Важно заставить объект почувствовать единение с вами против всего мира.

Из-за того, что сегодня люди становятся все более раскованными, стремятся к вседозволенности, по крайней мере, в частной жизни, обольщение только усложняется и теряет изрядную часть своей прелести. Старайтесь по возможности придать обольщению утраченный аромат греховности и недозволенности, пусть даже это ощущение будет только психологическим или иллюзорным. Должны быть препятствия, которые приходится преодолевать, и социальные устои, для того чтобы их расшатывать. Просто необходимо преступать законы и попирает нормы ради того, чтобы обольщение состоялось. Может создаться впечатление, что снисходительное ко всему современное общество практически не устанавливает никаких ограничений; и все же потрудитесь обнаружить хоть что-нибудь. К вашим услугам всегда найдутся какие-нибудь табу, «священные коровы», поведенческие стандарты – словом, можно отыскать сколько угодно «боеприпасов» для возбуждения чувства у своего мужчины, (женщины), используя нашу недозволенность и запретность.



### **Плотские соблазны**

С мужчинами и женщинами, (объектами), обладающими деятельным, живым умом, иметь дело рискованно: уж если они раскусят ваши манипуляции, то могут засомневаться и во всем остальном. Осторожно отвлечите их внимание, а тем временем пробуждайте в них дремлющие чувства, комбинируя безобидное поведение, не вызывающее ни малейших подозрений, с обликом, полным сексуальности. В то время как ваш сдержан-

ный, невозмутимый, даже бесстрастный вид убаюкивает их мысли и усыпляет бдительность, ваши взгляды, ваш голос, ваша манера говорить должны источать сексуальность и влечение. Пусть эти тонкие флюиды проникают им в душу, возбуждая чувства и распалия кровь. Запомните, ни в коем случае, преждевременно, не следует принуждать к физическому контакту. Вы должны заражать объекты своим жаром, соблазнять их, пробуждая страсть. Подведите их к этому моменту – такому интенсивному, яркому, настоящему, что нравственность, рассудительность и беспокойство о будущем тают без следа, а тело отдается наслаждению. Сегодня – более чем когда-либо – наш ум подвергается постоянной перегрузке, голова пухнет, не выдерживая бремени нескончаемых сведений, как нужных нам, так и не нужных вовсе. Всевозможной информации так много, что нас словно разрывает на куски, мы чувствуем, что не в силах собраться, сосредоточиться. Многие осознают эту проблему и по-своему занимаются ею: учатся в институте, или колледже, пишут статьи, проводят исследования, но все они приводят к единственному результату – появлению дополнительной любовной информации, которую необходимо переварить.

Отключить гиперактивный разум, вывести его из заколдованного круга представляется задачей почти невыполнимой; любая такая попытка только активизирует все новые мысли о любви – этакий лабиринт с зеркальными стенами, из которого нет выхода. Возможно, кто-то обращается к алкоголю, наркотикам, физическим нагрузкам именно как к средствам, помогающим хоть ненадолго заставить мозг сбавить обороты, успокоиться и на какое-то время погрузиться в реальность. Эта неудовлетворенность вашего объекта, представляет для умелого обольстителя возможности поистине бесконечные. Вокруг нас – великое множество людей, мечущихся в поисках избавления от интеллектуальной перегрузки. Люди хотят отдушины, соблазна и любви. Соблазн плотских утех – таких простых и немудрящих – заставит их проглотить приманку. Однако помните: единственный способ спасти перегруженное сознание и снять напряжение – это помочь ему сосредоточиться, сфокусировать свое внимание на чем-то одном.

Например, гипнотизер просит пациента смотреть, не отрывая глаз, на блестящий шарик, который качается из стороны в сторону. Как только пациенту удастся сконцентрировать на шарике все внимание, сознание его расслабляется, чувства пробуждаются, организм становится восприимчивее к всевозможным новым ощущениям и к внушению. А это значит, что гипнотизер может приступить к своей работе.

Женщина – тот же гипнотизер: вам необходимо заставить объект, (мужчину) сконцентрировать все внимание на вас. На всем протяжении процесса обольщения вы старались заполнить собой мысли вашего объекта. Письма и записки, откровенные признания и воспоминания – все это помогало вам постоянно быть рядом с мужчиной, даже в те моменты, когда физически вы отсутствовали. Теперь, вы добрались до конечного этапа обольщения, необходимо чаще видеться с мужчиной. Ваше внимание к нему должно сейчас стать более интенсивным. Чем больше мужчина думает о вас, тем меньше отвлекается на посторонние мысли о работе и своих обязанностях. Сосредоточиваясь на одной мысли, ум мужчины расслабляется, а все навязчивые «мыслишки», которые одолевают: действительно ли меня любят, не кажусь ли я глупым или некрасивым, что ждет нас в будущем, – бесследно исчезают.

**Помните:** все начинается с вас самой, (с женщины). Не отвлекайтесь и не позволяйте отвлекаться мужчине, станьте тем самым блестящим шариком в руках гипнотизера, на котором фокусируется внимание, – и мужчина безоглядно последует за вами. Как только гиперактивный ум вашего мужчины начнет


успокаиваться, а его лихорадочная деятельность замедлится, тут же оживут его чувства, и предлагаемые вами плотские соблазны подействуют с удвоенной силой. Теперь от одного вашего жаркого взора он вспыхнет, как солома. Конечно, нам привычно использовать те приманки, что воздействуют непосредственно на глаза, ведь мужское зрение – это чувство, на которое мужчины полагаются более, чем на все остальные. Слов нет, внешний облик женщины имеет огромное значение, но вам сейчас нужно добиться, чтобы не только зрение, но и все другие чувства пришли в движение.


Наша выше указанная знакомая Тамара Степановна П., никогда не упускает возможности дать мужчинам полюбоваться своей грудью, лицом, походкой, но и духи, и звук голоса – все в равной мере играет свою роль. Чувства мужчины теснейшим образом взаимосвязаны и переплетены, запах, например, может активизировать осязание, а раздражитель, воздействующий на осязание, в свою очередь активизирует зрение. Как говорит Тамара Степановна: «случайный» контакт – на определенном этапе пусть это будет простое соприкосновение – даст толчок и приведет к обмену взглядами. Поиграйте немного голосом, интонациями, да просто говорите чуть медленнее и тише. Ожившие чувства мужчины вытеснят голос рассудка.


На протяжении всего обольщения вам придется сдерживаться, притворяться, доводя жертву до иступления. При этом чувство неудовлетворенности неизбежно возникнет, как у мужчины, так и у вас. А к тому времени, когда настанет надлежащий момент, он будет кипеть от желания немедленно броситься в бой. Ведь мужчина раззадорен и заведен соблазнами. Почувствовав, что мужчина заинтересовался вами и не пойдет на попятный, отпустите свои приглушенные желания на волю, дайте им выплеснуться адреналину в кровь и зажечь вас. Ваше сексуальное влечение, будет заразительное. Мужчина почувствует ваш жар и в ответ загорится сам.

Соблазнителька подводит свою жертву к определенной черте, когда он невольно выказывает признаки возбуждения – имеются разные симптомы, позволяющие об этом догадаться. Едва уловив появление этих признаков, женщина должна действовать не мешкая, не давая мужчине отвлекаться от происходящего: прошлое, ответственность, сознание – ничто не должно тянуть назад. Ваши тела должны предаться наслаждению безоглядно.

Подводя своего мужчину к сексуальному моменту, не забудьте несколько важных вещей:

 **Первое:** взерошенный вид (неубранные волосы, платье в беспорядке) сильнее действует на чувства, чем аккуратный, подтянутый облик, поскольку наводит на мысли о спальне.

 **Второе:** обращайте внимание на неконтролируемые признаки возбуждения. Пылающие щеки, дрожь в голосе, слезы, неестественный смех, некоторые движения (скажем, невольное подражание, имитация каких-то ваших движений), непрерывное облизывание якобы пересохших губ – все это свидетельствует о том, что момент близок.

 **Третье,** в обольщении, как на войне, огромное значение имеют маневры, в ходе которых противники оказываются то ближе, то дальше. Вначале вы преследуете неприятеля на почтительном расстоянии. Когда погоня разгорячит жертву, поскорее сокращайте дистанцию и переходите к рукопашной схватке, не давая ни возможности для отступления, ни времени на обдумывание ситуации, никакого шанса оценить положение, в которое он или она попали.

Чтобы не испугать, прибегните к лести, заставьте вашу «жертву» почувствовать себя необыкновенно женственной (или мужественным). Это вина ва-

шей «жертвы», что вы потеряли голову, утратили сдержанность. Ничто не действует на объект сильнее, чем ощущение, что он для вас притягателен. Вы ведете, а объект следует за вами, повторяя ваши движения. Мужчина последует за вами куда угодно. Вы маните свой объект в мир сиюминутных наслаждений – уютный, покойный, – так выбросьте в окошко все запреты и предрассудки.



### Искусство решительного шага

Момент настал: уже очевидно, что вашего любовного объекта влечет к вам, но например, женщина пока не готова это признать, не говоря уж о том, чтобы действовать. Теперь пора отбросить рыцарство, доброту, кокетство – наступило время решительных действий. Не давайте времени женщине задуматься о последствиях, спровоцируйте конфликт, напряженность – так, чтобы ваш решительный поступок показался ей извращением. Колебания или осторожность покажут, что вы думаете о себе, вместо того чтобы полностью находиться в плену женских чар. Ни в коем случае не отступайте и не останавливайтесь на пол-пути, проявляя терпение и понимание, – но как раз сейчас от вас требуется обольщение, а не такт. Один из вас двоих должен пойти напролом, и этот человек вы – влюбленный мужчина.

Мы просим вас взглянуть на обольщение как на новый мир, в который вы вступаете, этот мир отделен от реального и не похож на него. Здесь действуют другие законы и помните то, что годится для повседневной жизни, в обольщении может вызвать противоположный эффект. Наш реальный мир отличается стремление к демократичности, современности, или, если хотите, уравниловке: люди хотят, чтобы все хотя бы казались равными. Чрезмерный дисбаланс денег, силы, власти вызывает зависть и недоброжелательство. Мы учимся быть вежливыми, приличными, но это не всегда удается.

В обольщении вы можете смело все это отбросить, открыть свою темную сторону своей личности, даже причинять боль – в определенной степени вы можете стать более похожим на самого себя. Ваша естественность сама по себе уже будет обольстительна. Проблема заключается в том, что, живя долгие годы в реальном мире, мы теряем способность быть самими собой. Мы «заклимаемся определенными рамками», становимся робкими, сверхвежливыми. Ваша задача – вытащить наружу кое-какие свои детские качества, с корнем вырвать напускное смирение, научиться показывать зубы. Из всех качеств, которые вам предстоит вновь обрести, важнее всего решительность. Никто из детей не появляется на свет робким и застенчивым; с первой минуты, ребенка заставляют – кричать. Со временем, приобретенные качества – своеобразная защита, которую мы вырабатываем, развиваем в себе годами. Мы обнаруживаем, что если не будем высовываться, дерзать, пытаться что-то совершить, то не придется и страдать от последствий провала, или успеха (бывает и такое). Многие думают, если они добры и никого не задевают, то у них нет недоброжелателей и уж тем более врагов.

Мы выглядим в общем мнении милыми, кроткими, чуть ли не праведниками. В действительности застенчивые люди часто поглощены своими проблемами, озабочены тем, как их воспринимают окружающие, и совсем не так уж безгрешны. Таким образом, смирение вполне способно с успехом сыграть определенную социальную роль, вот только для обольщения оно смертельно опасно. Возможно, именно вы играете роль тихони и скромника; это маска, которую вы носите постоянно. Пусть так, но, когда дело идет об обольщении, сорвите ее. Дерзость не просто бодрит и придает сил, она эротична, и без нее абсолютно невозможно обойтись, чтобы довести обольщение до развязки. Она – если только вы все делаете правильно и не перешли грань от дерзости к гру-

бости – скажет вашим любимым, что их чары заставили вас забыть о своей обычной скованности. Одновременно это послужит для них и приглашением последовать вашему примеру. Люди в большинстве своем мечтают о шансе раскрепоститься, выпустить на свободу подавляемую сторону своей личности. Дерзость на финишной прямой оболщания исключает всякую скованность и все сомнения.

**Запомните**, в танце не могут вести оба танцора. Один из двоих берет эту роль на себя, второй подчиняется. Оболщанию чужды уравнилельные тенденции и соглашательство. Если на завершающем этапе вы начнете сдерживать свои порывы из боязни обидеть партнера или сочтете правильным разделение власти любви и соблазна – считайте, что вы проиграли.

Оболщание – поле не для политики, а для наслаждения и поправки всяких запретов. Неважно, кто предпримет решительный шаг, мужчина или женщина, главное, что этот шаг должен быть сделан. Если вы очень уж беспокоитесь, как бы не обидеть партнера и не причинить ему зла, утешайте себя мыслью, что тот, кто сопротивляется, зачастую получает наслаждение во много раз большее, чем нападающая сторона.

Вспомните, сколько раз вы хотели быть соблазненной, представляли, как будете «сопротивляться и мучить» своего мужчину, а потом с каким наслаждением будете ему отдаваться. Ваше правило соблазна должно стать таким: «Все что хотят двое в постели, того хочет Бог». Как, сколько и куда, это не имеет значения, главное вы уже вместе и обладаете друг – другом.

Решительный шаг должен стать приятной, но при этом не слишком большой неожиданностью для женщины. Учитесь читать знаки, которые подают вам. Если обращение с вами начинает меняться – мужчина, (женщина) становится более податливым, начинает подражать вам, копируя слова, жесты, и все же пока остаются не понятная нервозность и неуверенность, не спешите. Ваш объект уже, в сущности, готов сдать, но пока еще не ожидает с вашей стороны решительных действий. Это и есть время для вашей атаки. Если пропустить этот момент и дотянуть до того, что объект уже сознательно будет ждать, когда же вы на что-то решитесь, неожиданности не получится и ваше наступление утратит свою пикантность. Вы хотите, чтобы в оболщании присутствовали двойственность и напряжение – так чтобы развязка принесла облегчение. Вам нужна любовная изюминка. Капитуляция вашего объекта принесет такую разрядку, как долгожданная летняя гроза. Не планируйте свой решительный шаг заранее – он должен казаться экспромтом. Просто дождитесь подходящего момента. Будьте внимательны, не пропустите благоприятную возможность. Тут-то у вас и будет пространство для импровизации, вы сможете создать у своего объекта ощущение, что не смогли совладать со своим влечением. Если же вы чувствуете, что мужчина, или женщина догадываются о ваших намерениях, отступите. Усыпите вначале бдительность своей любимой (го) и только тогда наносите удар.

Придайте вашему решающему шагу немного театральности. Пусть он надолго запомнится вашей любимой «жертве». Ваша напористость должна выглядеть привлекательно, красиво, словно завершающая сцена спектакля. Этого можно добиться внешними эффектами, экзотической или романтической обстановкой, или своим поведением. Элемент риска или страха – скажем, вас вот-вот могут найти, – обострит чувства.


**Помните**: вы творите любовное мгновение, которое должно стоять выше обыденности, выходить за рамки повседневной жизни. Делайте все красиво, разбросайте лепестки роз на кровати, наполните комнату красивыми воздуш-


ными шарами, выберите из своего детства любые, красивые желания и воплотите их в жизнь.

Старайтесь удерживать свой любовный объект в состоянии эмоционального возбуждения – это ослабляет их, и в то же время повышает патетичность момента. Не давайте ослабеть эмоциональному накалу, заражайте объекты своими собственными чувствами. Люди чрезвычайно восприимчивы к настроениям тех, кто их окружает, восприимчивость эта особенно обострена на завершающих стадиях обольщения, когда уже почти нет – сопротивления и мужчина, (женщина) находится под властью вашего обаяния. К моменту совершения решительного шага вам следует научиться вызывать у своего объекта любое эмоциональное состояние, какое требуется вам, – в противоположность внушению настроения с помощью слов. Вам нужно пробиться в сферу бессознательного, а лучше всего этого можно достичь, если заразить объект своими любовными чувствами, обходя его сознательную способность к сопротивлению. Любовь можно внушить человеку.

Многим кажется, что решительный шаг – прерогатива мужчины. Это, однако, не так. История изобилует примерами, когда женщины успешно брали инициативу на себя.

Существует два основных типа женской инициативы:

 **В первой**, более традиционной схеме кокетливая женщина пробуждает в мужчине влечение, сама же при этом полностью владеет собой. В последнюю минуту, доведя жертву до точки кипения, она отступает, предоставив ему сделать решительный шаг. Пусть мужчина думает, что он добился и соблазнил женщину. Этим приемом во все времена пользовались куртизанки. Он позволяет мужчине сохранять иллюзии относительно своей мужественности, однако в роли нападающей стороны здесь на самом деле выступает женщина.

 **Другой** вид женской решительности не предполагает мужских иллюзий: женщина просто берет инициативу в свои руки, сама подводит ситуацию к первому поцелую, ведет за собой своего мужчину. Соблазняет и решительно укладывает его в кровать, или как мы говорим «обрабатывает» мужчину, и словно случайно «уступает» ему, изображая полное отчаяние.

Многим мужчинам это совсем не кажется неуместным, напротив, они находят, такое поведение милых дам весьма волнующим. Все зависит от характера, наклонностей и комплексов вашего мужчины. В женской инициативности подобного типа есть своя прелесть. Женская решительность кажется из ряда вон выходящей, если сравнивать с их обычным поведением, допустимым в глазах равнодушного супруга, закомплексованного любовника, или робкого поклонника. Именно поэтому и необходимо к ней прибегнуть.

Авторы книги утверждают, что по крайней мере 85% причиной всех неприятностей между полами является сексуальная неудовлетворенность. Мы удивлены, тогда почему многие мужчины жалуются на холодность своих жен, хотя те же мужчины не сделали ни одной попытки растопить их лед. Мы знакомы с массой женщин, которые никогда не имели оргазма со своими мужьями, и при этом нашли полное удовлетворение с другими мужчинами. Необязательно об этом знать мужьям. Вряд ли это означает природную фригидность женщин. Просто мужья не сумели выявить потенциальную страстность этих женщин и автоматически сделали вывод, что те вовсе не любят секс. Им даже в голову не пришло, что они сами виноваты в холодности своих жен. Но монета, как правило, состоит из двух половинок, женщины порой виноваты в этой ситуации еще больше. Сколько женщин совершают необдуманных браков. Бабушкины советы: «Выходи внучка замуж, слюбится – смирится, и так проживет всю жизнь»,

а любовь не приходит. И каждый вечер, ложится такая «внучка» в постель к немилому мужчине в своих «байковых трусах». И вечно притворяется, то у нее голова болит, то месячные не вовремя пошли. Как говорят в народе, ни себе ни людям. Сама не получает от секса удовольствия, и мужчине не дает. В такой ситуации мужик, если не сопьется, то будет бегать от жены по четным дням – налево, а по нечетным дням – на право.

Со стороны женщин, очень много претензий к мужчинам. Это длинный список, где на первом месте пьянка, а на последнем – импотенция. Порой женщина бросает мужа не потому, что не получает удовлетворения, а по причине различных разногласий, и секс здесь стоит не на последнем месте. Случается, мужчина доводит женщину до оргазма при каждом сношении, и все же она несчастна с ним в сексуальной жизни.

Например, наша знакомая Валентина Евгеньевна Р., на вопрос о причине ее ухода от мужа, который был очень привлекателен, высок, силен, как бык. Она доверительно рассказала нам свою историю.








Муж будучи на 30 см. выше и на 40 кг. тяжелее нее, он каждый раз занимал в постели на ней такую позицию, (из ее слов) что она просто не могла дышать. Стараясь выбраться из-под него, она делала отчаянные движения, которые он принимал за выражение страсти, и еще с большим остервенением занимался сексом, а она синела при этом от недостатка кислорода. Она говорила ему об этом не один раз, он извинялся, обещал быть осторожнее, но привычка была сильнее его. Он как бугай наваливался на нее, и выходило, что его сексуальные утехы, становились очередным кошмаром для нее. Они старались менять позы и позиции, изучали разные сексуальные приемы, но видно психологическая травма не давала В.Е. получать оргазм от своего мужа. Секс для нее стал обузой, и они решили расстаться. Этот парень выехал из нашего города и завязал затем отношения с другой женщиной. Совершенно случайно, мы узнали, что через несколько недель совместной жизни, та другая женщина – выбросила белый флаг по той же причине и удрала от него.

Валентина Евгеньевна сошлась с другим мужчиной, на вид вполне нормальным и красивым. По ее рассказу, в искусстве любви он достиг довольно больших успехов. Его бедой был не секс, а пост-сексуальный синдром. Как только они кончали сношение, он просил поставить ему отметку по десятибалльной системе. Все отметки, он отмечал у себя в спальне на стенке. С этим можно было смеириться, если бы не пристрастие к алкоголю. В пьяном виде он требовал от нее секса, при этом никак не мог «кончить», целая ночь уходила на сексуальные упражнения, переходящие в негативные ситуации, за которыми кончается удовольствие. Мускулы вагины начинали уставать и болеть, вульва раздражалась, воспалялась, особенно после того, как первичное желание пропало 2 часа назад, а смазка вагины высохла еще раньше. Может мужикам этого не понять, но женщины понимают нас отлично. Через несколько месяцев она дала ему отставку.

Такого рода мелочи могут иногда погубить довольно приятные любовные отношения. Самый большой порок, однако, который может проявить мужчина в постели, помимо эгоизма, – это недостаток воображения, или как мы называем «прямолинейная тупость». Слишком часто мужчина, найдя какую-то «новую» технику секса в книге, которая редко удовлетворяет его партнершу, придерживается потом этой техники с упрямством бульдога. Ему кажется, что он нашел то, к чему стремился, зачем же искать что-нибудь другое? Да, его дама может достигать оргазма, но если она каждый раз наперед знает, что будет происходить в постели поминутно, то, держим пари, скоро она начнет умирать от скуки и искать чего-нибудь новенького. Представьте, вас «трахают», а



вы лежите с задранными ногами и читаете газету. У мужчин бывают ситуации по хуже, наш знакомый Иван Иванович, так убаюкался размеренными, сексуальными движениями, что даже задремал на своей супруге. А когда она кашлянула, он с перепугу – свалился, и чуть свой член не сломал. Наверное, большинству женщин известны такие мужчины. Для них исполнение полового акта, раз и навсегда – заученный ритуал. Похоже, будто они держат перед собой хронометр и отмечают каждую часть акта:

-  три минуты на дежурный поцелуй;
-  четыре с половиной минуты на ласкание груди;
-  две минуты двадцать секунд на манипуляции с клитором;
-  секс, ровно восемнадцать мелких и пять глубоких толчков;
-  три секунды на семя испускание;
-  пятнадцать минут на восстановления дыхания;
-  восемь часов, (отвернувшись к стенке) для здорового сна.

...Уф-ф-ф! Бывают такие мужчины. Однако, бывает, что женщине доставляет неудобство и прямо противоположное – слишком частые перемены. Но не от одного акта к другому (что не всегда хорошо!), а во время акта, от одного момента к другому. Иногда, например, мужчина находит правильный ритм, темп в хорошо выбранном положении, и только-только женщина начала входить в этот ритм вместе с ним, как он вдруг все меняет: замедляет или ускоряет свои сексуальные движения, или меняет свою позицию. Ритм нарушается, женский оргазм отодвигается, и все начинается сначала. Если такое повторяется во время акта несколько раз, женщина поклянется никогда больше не подпускать этого мужчину близко к себе. Вместо удовольствия, сплошное расстройство.

Мужчина не должен забывать, что женщине необходимо сосредоточиться на достижении оргазма. Когда она уверена, что мужчина будет продолжать свои действия, пока ей этого хочется, она может без труда достигнуть оргазма, но, если она все время боится, как бы он не остановился или же не начал что-нибудь новое, к чему еще надо будет приспособиться, ей становится очень трудно достичь сладострастных ощущений.

Некоторые сексологи утверждают, что для женщины, желающей наслаждаться сексом, самое лучшее – полностью отдаться мужчине, доверяясь ему во всем. Может быть, оно и так, но как довериться мужчине, на действия которого нельзя положиться? Некоторые женщины признались нам, что если бы у них было под рукой какое-нибудь оружие, они бы убили своих партнеров за такое отношение. Вот-вот у них должен наступить оргазм, а мужчина, бац и сменил ритм и позу. Все начинай сначала.

Большое значение во время сношения, в особенности в его заключительной стадии, имеет ритм. Кроме очевидной пользы непрерывного движения, (ведь если даже тереть друг о друга два куска дерева, то вспыхнет огонь), постоянный или постепенно ускоряющийся темп успокаивающее действует на женщину. Она знает, что может положиться на своего партнера и что он будет продолжать движения так долго, сколько это потребуется для ее удовлетворения.


Теперь вы видите, ритм, поза, медлительность, так же как и излишняя активность, – может оттолкнуть женщину от вас. Идеальный любовник проявляется в постели активность ровно настолько, насколько нужно, чтобы поддерживать в женщине соответствующий тонус.

Конечно, не все жалобы женщин относятся к сексуальному поведению мужчин. Есть и другие причины. Наиболее частой является рутинность, которая может разрушить любую любовную связь, как и большинство браков. Унылое


однообразии в (вне) спальни бывает столь же разрушительным, как и однообразие в (вне) постели.


Возьмем для примера какой-нибудь обычный роман современного женатого человека с любовницей. Начинается такой роман чаще всего очень страстно и волнующе, но вскоре вырождается в смертельно скучную рутину. Причины? Их не перечесать.

Вернемся, однако, к постели и посмотрим, что еще делают в ней мужчины, может, даже вольно, или невольно, но в конце концов приводящее к короткому замыканию даже самых многообещающих романов. И посмотрим, что же надо делать, чтобы избежать таких ошибок.

 Рассмотрим вначале самую распространенную жалобу женщин на то, что мужчины после сношения, уставшие, падают почти в обморок.

Почему-то считается слабостью (среди мужчин, конечно) проявить свою нежность к женщине за полученное с нею наслаждение. А женщина чувствует себя из-за этого униженной, использованной, словно вещь. Ей обидно, когда мужчина даже не пытается показать, что он очень ценит ее желание понравиться ему. Упаси Боже, авторы вовсе не имеют в виду сиюминутное выражение благодарности за ее внимание или же коленипреклонение с целованием подола ее платья! Но разве можно вести себя с женщиной после полового акта так, будто вы только что с ней познакомились? Когда член твердый, ты готов ей задницу целовать, кричать: «Я люблю тебя», а когда «оттрахал» ее, то можно и на х... посылать? Задумайтесь мужики. Уважаемые женщины, научитесь верить мужским словам не перед половым актом, а после него. Там больше правды.

 Мало есть на свете вещей, которые бы ранили женщину больше, чем поведение мужчины, скатывающегося с нее после полового акта, и тут же засыпает. Хуже бывает только в том случае, если он не догадывается слезть с нее сам! Пьяный – заснул на ней! Кому же понравится, если мужик 100 кг. живого веса используют вас в качестве матраса?! И такое безобразие испытывают в наше время многие женщины. Да еще в придачу к этому, бывает, остаются женщины неудовлетворенными! Ни любви, ни ласки, ни секса! За постоянное совершение таких тяжких преступлений мужчину следовало бы наказывать по закону – кастрировать. У женщин по этому поводу есть несколько нелюбимых слов мужчинам, для которых половое сношение является чем-то вроде анестезии.

 Прежде всего, просим запомнить, что все женщины настроены в этом вопросе совершенно одинаково. Непонимание! Как бы ни старались преодолеть заложенное в женщинах с детства чувство вины, от него все равно еще остается след. И когда мужчина обходится с женщиной как с парой грязных носков, которые можно отбросить и больше не обращать на них внимания, то женское чувство вины, (непонимания) будет усиливаться, и они начинают думать, что, наверное, их мать, (бабушка) была права, в конце – концов, секс – скверное и грязное дело. Должно быть, это так, если он кончается так грубо и некрасиво. Как бы хорошо ни проходил любовный акт, все может быть испорчено мгновенно, если сразу после него, или спустя 30 секунд после его окончания, мужчина отвернулся, начинает храпеть, бульбы пускает и пукает. Смотрит женщина на «чудо» лежащее рядом, и слезы текут. Ее мысли, мы описывать не будем, оставим без комментариев.

Да, конечно мужчины после секса устали, ошастливили женщину и ослабли, желание поспать у них действительно велико. Никто этого не отрицает, ведь только что мужчина так обрабатывал женщину, как тесто в ступе. Устал бедный, ждет, что его будут хвалить и жалеть. Не придуривайся, ваших сил

еще предостаточно. И нет никакого сомнения в том, что по крайней мере, несколько минут, вы в состоянии уделить своей даме.

Нет такой женщины на свете, которая не воображала бы себя самой лучшей любовницей, какую только может иметь мужчина. После полового акта она счастлива испытанным наслаждением, но еще больше она счастлива и горда тем, что дала наслаждение мужчине. И если мужчины своими действиями или же отсутствием таковых не показали женщинам, понравился секс или нет, то им не остается ничего другого, как лежать и чувствовать себя последней шлюхой, ненавидя мужиков и себя вдвойне, думая, стоило ли вообще все это делать.

Не говоря уже о том, что нежность после полового акта действует успокаивающее на женщину, она еще служит также весьма практическим целям. Например, если по какой-либо причине вы не дали своей даме полового удовлетворения, то проявление любви и чуткости после секса склонит ее к милосердию, устранив недовольство и в крайнем случае даст возможность провести еще одну попытку полового акта.

Многого не требуется. Большинство женщин удовлетворяется весьма малым в сексе. Нежно держа ее в своих объятиях, осыпая лицо легкими поцелуями, говоря ей, какая она красивая, как хорошо с ней, можно заставить женщину совершенно растаять от любви. Разве это значит давать слишком много? Ведь, в конце концов, мужчины действительно испытывали нечто восхитительное. Женщина помогла вам получить большое сексуальное удовольствие. Здесь рядом с вами подруга, разделившая вместе с вами самые интимные переживания, какие только могут быть между людьми. Так уделите ей внимание, ведь несколько минут назад, она была для вас самым дорогим существом. Как же вы можете столь безразлично обходиться с женщиной, (с которой минуту назад совокуплялись) словно с совершенно чужим человеком?! Короче говоря, мужчины мы устали читать вам лекцию на эту тему, и слава Богу, что мы покончили с выговорами.

Теперь расскажем о том, как стать самым любимым для той женщины, которую вы выберете. Это называется самая восхитительная ласка из всех, названная этой ласки, вы можете придумать сами. Стоп, это совсем не то, что вы думаете. Делается это так: с бесконечной нежностью вы кладете руку на щеку, (лицо) любимой, при этом смотрите ей в глаза, стараясь своим взглядом выразить ей благодарность, любовь, обожание. Проведите нежно пальцами по лбу, затем вниз и проследите линию губ кончиками пальцев. Иными словами, выразите своими глазами и руками свою любовь к ее лицу.

Ответ, который мужчина получит на столь несложный маневр, не заставит долго ждать. Есть что-то такое в ощущении мужской руки на женском лице, что даже самые выдержанные женщины испытывают при этом благодарные чувства. В этой ласке женщины чувствует такое сочетание любви и нежности, что может быть ошеломлена. Именно не сексуальность этой ласки действует на женщину – успокаивающее, и она начинает думать, что мужчина действительно любит ее, а не ее тело, или что-то ниже. Не удивляйтесь, если она бросится к вам на шею и начнет целовать словно вы ее бог и царь, она становится готовой ко всему. Кстати говоря, не бойтесь использовать этот прием ласки после полового акта как неожиданный прорыв нежных чувств. Неплохо также поиграть прядью волос в сопровождении с нежным взглядом. Учтите, что пристальный взгляд в женские глаза скорее смущает, чем льстит, но похвала ее красоте женщине всегда приятна.

Внимание мужчины, более всего важно в такие сладкие моменты, которые следуют после занятия любовью помнить. В такие моменты, женщина нужда-

ется в безмолвном успокоении, выраженном во взглядах и жестах. Вам, не нужно объяснить это с психологической точки зрения. Женщине просто хочется быть уверенной, что она все еще хорошо выглядит, что ресницы у нее не отклеились, губы не распухли, а внизу промежности – немного побаливает, но это приятное ощущение. Ей также необходимо почувствовать, что вы ее еще любите, несмотря, (а может быть, благодаря) на ее недавнее поведение во время полового акта, где она вытворяла не очень-то приличное, для достойной дамы. Но какова бы ни была причина, Мы обещаем вам, что нет такой женщины, которая бы не желала и не оценила бы ваше внимание и ласку. Эта ласка производит на чувства женщины гораздо большее воздействие, чем можно предположить, судя по ее простоте. Здесь даже слова не нужны! Все, что женщине нужно в этот момент, есть в ваших глазах и кончиках ваших пальцев.

Эффективность вашей ласки такова, что ее трудно переоценить. Конечно, ласка кончиками пальцев не является единственным способом доказать женщине, что, кроме мускулатуры, которая есть у каждого мужчины, вы можете быть еще и нежным и удивительным. О-о! Хороший любовник будет внимателен и к другим желаниям своей дамы. Часто мужчина хочет утолить жажду после жарких занятий любовью, и есть ли что-либо восхитительное, чем стакан холодной воды или вина, преподнесенный сексуально удовлетворенной женщиной. Авторы знают, дорогой мужчина, что вы обессилены, но лежать, словно разбитый параличом, и молить о глотке воды – это не самое лучшее, что вы можете сделать. Докажите своей любимой женщине, что у вас есть еще порох в порохнице!

Раз уж мы затронули тему благодарности, то позвольте нам сказать мужчинам пару слов об этом. Удовлетворение ведет к благодарности. Нигде это так не очевидно, как в сексе, и особенно у женщин. Как вам известно, ей гораздо труднее достичь оргазма, чем мужчине. Именно поэтому она испытывает гораздо более сильное удовлетворение, чем мужчина. И поскольку мужчине нетрудно достигнуть кульминации, женщина почти всегда испытывает при этом чувство торжества, ведь недаром сексологи говорят: женщина довела его до оргазма. И они правы. Поэтому, когда вы являетесь для нее причиной этого величайшего из удовольствий, ее самым естественным импульсом является, глубокая благодарность и желание выразить ее. Именно в такие моменты женщина становится мягкой, сентиментальной и в порыве чувств может сказать: «Я люблю тебя!» Но не принимайте это всерьез. Просим вас парни, не принимайте женские слова серьезно в такие минуты! Не обольщайтесь, если ваша подруга преувеличено реагирует после получения глубокого удовлетворения. Она просто хочет *в эту минуту* поблагодарить вас.

Некоторые женщины могут заниматься любовью одним лишь телом, у них душевный порыв отсутствует. Все ее существо участвует в акте, а души нет. И независимо от того, насколько женщины искусны и пресыщены, даже самый мимолетный секс является для них эмоциональным событием. Сам половой акт, вхождение в нее мужского члена, является для нее актом получения удовольствия. И если секс, что ей дает мужчина, доставляет ей хоть какое-то удовольствие, она уже благодарна и хочет это выразить словами. Неужели непонятно?! Вы только что сделали ей очень приятное, и ей хочется показать вам, что она это ценит. Поэтому говорит, что любит вас, но пропускает слова: «... в такие минуты». Не давая ей такой возможности, вы тем самым лишаете удовольствия и ее, и себя.

Вполне возможно, что ей нравится даже небольшой шуточный разговор пост-коитус, но прежде рассмотрим сексуальный разговор вообще. Большинство психиатров считает, что женщины возбуждаются от слов сильнее, чем от

зрительных стимулов, тогда как у мужчин наблюдается как раз обратное. Мужчина легко возбуждается от одного только разглядывания сексуальной сцены, о чем хорошо знают создатели порнофильмов. Недаром эти фильмы называют жеребьячими. Потому что похоть у женщин возникает редко при разглядывании сексуальных картин. Каждый человек имеет право на свое суждение. Авторы утверждают, что длительное, или постоянное разглядывание совокупляющихся животных, или людей не приносит ожидаемого эффекта. Нормальный человек, из любопытства посмотрит не продолжительное время и отвернется.

Нет ничего красивого и возбуждающего в продолжительном зрелище сексуально занятых друг другом людей, если вы сами остаетесь не удел. Зачем заводить себя, впрыскивать адреналин в кровь, если рядом нет партнера (ши). Совсем другое дело, когда вы вдвоем! В спальне с зеркалами мужчина, (женщина) с восхищением смотрят то в одно, то в другое зеркало на отражение происходящих любовных сцен. Женщина же вряд ли будет долго смотреть на них, скорее всего она закроет глаза. Большинство женщин не считают секс зрелищным состязанием, тогда как мужчины относятся к нему именно так. С точки зрения психологии, зрительная стимуляция сильно действует на мужчин, но слабо действует на женщин.

Единственным исключением из этого синдрома, это когда женщина: «...не хочу ничего видеть, но зрелище настоящей живой эрекции возбуждающегося мужского члена и изливание спермы, доставляет ей удовольствие». Многие женщины говорят, что когда они начинают секс с новым мужчиной, будучи при этом совершенно холодными; они стесняются, нервничают и по-настоящему даже совсем не желают секса с ним. Но как только мужчина разденется, и женщина увидит его эрегированный, вздрагивающий от похоти член, она начинает заводиться и дрожать от страсти.

Если мужчина начнет своим членом проводить любовные игры с женщиной, даст ей поиграться с ним, (женщины, что маленькие дети, все, что ни дашь им в руки, тянут себе в рот) то вряд ли она долго будет «сопротивляться». И представьте себе женщину, что она знает и видит, что сама является причиной мужской эрекции, вызванное ею же возбуждение заражает в свою очередь ее саму. А вот изображение члена (на фотографии или в фильме) чаще всего вызывает у женщин – зевоту. Совсем по-другому действует словесное возбуждение. Ведь женщина любит ушами. По какой-то причине слова, вызывающие в мозгу образ тех же самых сцен, которыми мужчина восхищается, глядя на них в реальности, на женщину действуют гораздо сильнее, чем, если бы она все это видела. Женщина, скорее всего, развращается чтением порнографического текста, но картинки она пропускает не глядя. Из разговоров с другими женщинами мы убедились, что такое отношение к порнографии является типичным. Почему это так, авторам не совсем ясно. Но, мы думаем, что это происходит из-за того, что женское воображение всегда смягчает и романтизирует свои образы. Разница здесь такая же, как между радио и телевидением. Во времена господства радио, женщина могла себе представить образы, и могла идентифицировать себя с героиней романа, или повести. Женщины легко представить себя в роли той, чей голос она слышит, или той, о ком читает. Но взгляните на картину или фотографию с улыбающейся женщиной, сидящей, широко раздвинув ноги, а напротив нее смотрящего к ней в вагину мужчину с членом в 25-30 см. длиной.... Попробуйте представить себя в этой ситуации.

Теперь для мужчин, помните всегда старинную мудрость: «Обращайтесь с дамой как с проституткой, а с проституткой – как с дамой, и вы никогда не ошибетесь». Да, не забудьте, в кровати никакие слова не должны быть запрещены,

кроме слов: «Нет! Не буду! Не хочу! Не дам!» Находите взаимопонимание, ищите стимулы. Другие разговоры тоже могут быть очень возбуждающими. Некоторые женщины, не очень-то хорошо отвечающие на обычные действия, вдруг подстегиваются своими фантазиями, которые греют их воображение.

Но, найдя какую-нибудь интересную форму общения, никогда не употребляйте ее слишком долго. Используйте свое воображение только для того, чтобы разжечь воображение своей партнерши. Научитесь также определять моменты, когда молчание – золото. Нет ничего более отвлекающего и неуместного, чем задать какой-нибудь вопрос женщине во время оргазма. Это как раз такой момент, когда самый красноречивый разговор ведется одними движениями, без всяких слов. Мужчина, понимающий женщину и ее тело, услышит все, что она говорит ему, своими порами тела, а не ушами.

Как только женщина начинает выказывать симптомы приближающегося оргазма: учащенно дышать, дрожать, постанывать, она вовсе не расположена к тому, чтобы ее прерывали и заставили вдруг думать о чем-то другом, кроме своих собственных сладострастных ощущений.

Вопрос всем мужчинам. Можете ли вы достигнуть оргазма, когда звонит телефонный звонок, или стучат в дверь? – вот так же чувствует себя женщина, когда она подходит к финишной черте, а вы ни с того ни с сего, вместо продолжения секса, начинаете разговаривать с ней на другие темы. Вы не забыли, что авторы вам сказывали о необходимости сосредоточиться? Так вот, дайте женщине сфокусироваться на своих ощущениях, и если она задыхается и стонет от ваших сексуальных действий, то вряд ли нужно спрашивать, нравится ли ей это! При небольшой практике каждый мужчина может легко научиться, когда ему следует держаться спокойно. Прислушиваясь к страстной музыке женских вздохов и стонов, обойтись без излишней лирики, чтобы завершить ее распосудию, т.е. научиться молчать. Вот после окончания секса вы можете спросить все, что вам угодно, дорогая, понравилось ли тебе . . . . ., что понравилось больше всего, хороши ли были паузы и любой другой вопрос, пришедший вам в голову.

Отсюда авторы снова возвращают вас к периоду после секс игры.

Может, женщина хочет поговорить с вами, а может быть, и нет, но если даже не хочет, то для мужчины лучше, если она заговорит и ответит на все вопросы, чем даст единственное, от ворот – поворот. Поэтому, ради всего святого, говорите положительные слова!.. О-о, скажите женщине, какое необыкновенное возбуждение вы испытали, когда она кончила первый раз! Вам даже трудно было дожидаться второго, чтобы кончить вместе с ней! Спросите, удобная ли была позиция, или она предпочтет в следующий раз другую? Скажите ей, как горячо и тесно было вашему члену, там у нее внутри и какие чудесные ощущения вы от этого испытали. Скажите, что вам очень нравится, когда она вот так вот делает ногами и, встречая член, поддает ягодицами. Если вы с ней давно занимаетесь любовью, то можете довольно прямо намекнуть на то, что вам не нравится. Пост-коитусовый период, самое удобное время для разговоров о любви, сексе и желаниях. И дело не только в информации, просто это самое благоприятное время для того, чтобы проявить друг другу любовь и дружбу.

Авторы говорят, если у вас есть интерес к женщине и хоть малейшее желание увидеть ее снова, то как раз в этот момент удобнее всего обеспечить себе следующее внимание. Неважно, насколько хорошо вы делаете свое дело, неважно, что вы косоглазый карлик с неприятным дыханием, или толстый буратино с маленьким членом, но если вы нежны и внимательны к женщине после занятия любовью с ней, то это единственное, против чего она не сможет устоять. Такая мелочь, даже если больше ничего у мужчины нет, заставит ее возвра-

щаться к вам снова и снова. Мужчина может быть груб, неверен, испорчен до мозга костей, но если он посвящает несколько минут после любовной сладости – женщине, ему будет прощено практически все. Вот какими эмоционально восприимчивыми являются женщины! Но только, просим вас, не говорите феминисткам, что мы вам сказали, и не давайте им читать нашу книгу. Причину, вы поймете позднее.

Кто знает, может мужчины поймут, или вы откроете для себя, что пост-коитусовый разговор и объятия с женщиной, вознаградят вас гораздо больше, чем уступка своему желанию: «После секса, я смертельно хочу спать».

Украинская действительность, если бы в Украине все люди стали смелыми и дерзкими, то дерзость очень скоро утратила бы свою привлекательность. Один из наших авторов записал в своем дневнике: – Я хотел стать вторым Микеланджело, но обнаружил, что не умею рисовать;

– Я хотел быть музыкантом, но обнаружил, что не умею играть;

– Я пожелал стать певцом, но выяснилось, что у меня нет голоса;

– Я не собирался писать книги, но выяснилось, что я умею это делать. Так почему нашим любознательным читателям не передать крупицу своих знаний. Будьте счастливы всегда и всюду!

### **Терпимы ли вы?**



Прислушиваетесь ли вы к чужому мнению? Относитесь ли вы к нему с уважением, терпимы ли вы?

Перед вами тест, который, надеюсь, хотя бы приблизительно поможет определить степень вашей терпимости. Условие: отвечайте быстро, не задумываясь.

**1. Вы считаете, что у вас возникла интересная идея, но ее не поддержали. Расстроитесь?**

*а) Да.*

*б) Нет.*

**2. Вы встречаетесь с друзьями, и кто-то предлагает начать игру. Что вы предпочтете?**

*а) Чтобы участвовали только те, кто хорошо*

*играет.*

*б) Чтобы играли и те, кто еще не знает правил.*

**3. Спокойно ли вы воспримете неприятную для вас новость?**

*а) Да.*

*б) Нет.*

**4. Раздражают ли вас люди, которые в общественных местах появляются нетрезвыми?**

*а) Если они не переступают допустимых границ, меня это вообще не интересует.*

*б) Мне всегда были неприятны люди, которые не умеют себя контролировать.*

**5. Можете ли вы легко найти контакт с людьми иной профессии, иного положения, обладающими привычками, вам не свойственными?**

*а) Мне трудно было бы это сделать.*

*б) Я не обращаю внимания на такие вещи.*

**6.** *Как вы реагируете на шутку, объектом которой становитесь?*

*а) Мне не нравятся ни сами шутки, ни шутники.*

*б) Если даже шутка будет мне неприятна, я постараюсь ответить в такой же манере.*

**7.** *Согласны ли вы с мнением, что многие люди «сидят не на своем месте», «делают не свое дело»?*

*а) Да.*

*б) Нет.*

**8.** *Вы приводите в компанию друга (подругу), который становится объектом всеобщего внимания. Как вы на это реагируете?*

*а) Мне, честно говоря, неприятно, что таким образом внимание отвлечено от меня.*

*б) Я лишь радуюсь за него (нее).*

**9.** *В гостях вы встречаете пожилого человека, который критикует современное молодое поколение, превозносит былые времена. Как реагируете вы?*

*а) Ухожу пораньше под благовидным предлогом.*

*б) Вступаю в спор.*

А теперь запишите по два очка за ответы: 16, 2.6, 36, 4а, 56, 66, 76, 86, 9а.

### **Результаты**

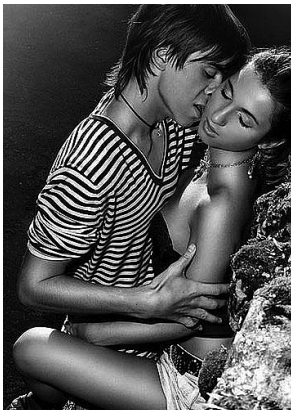
**От 0 до 4 очков.** Вы непреклонны и, простите, упрямы. Возникает впечатление, что вы стремитесь навязать свое мнение другим во что бы то ни стало. Часто повышаете голос. С вашим характером трудно поддерживать нормальные отношения с людьми, которые думают иначе, чем вы, не соглашаются с тем, что вы говорите и делаете.

**6–12 очков.** Вы способны твердо отстаивать свои убеждения. Но, безусловно, можете вести и диалог, менять свое мнение, если это необходимо. Способны иногда и на излишнюю резкость, неуважение к собеседнику. В такой момент вы действительно можете выиграть спор с человеком, у которого более слабый характер. Но стоит ли «брать горлом» тогда, когда можно победить более достойно?

**14–18 очков.** Твердость ваших убеждений отлично сочетается с большой тонкостью, гибкостью вашего ума. Вы можете принять любую идею, с пониманием отнестись к достаточно парадоксальному на первый взгляд поступку, даже если вы их не одобряете. Вы достаточно критически относитесь к своему мнению и способны с уважением и тактом по отношению к собеседнику отказаться от взглядов, которые, как выяснилось, были ошибочны.



## Момент истины



Вы уже поняли, что обольщение, это ваш ключ к счастью, власти и успеху. Зададим простой банальный вопрос нашим мужчинам, скажите, вы когда ни будь, встречали в своей жизни женщину, которая позволила бы своему возлюбленному мужчине, рассказывать вам сказки тысячу и одну ночь? Нет. Вот и слава Богу, а то мы за волновались, что вы уже начали овладевать сексуальной наукой, и не пытаетесь оплодотворить ее.

Может быть, в это трудно поверить, но есть мужчины, которые не могут сказать, когда у женщины наступает оргазм. Есть даже такие, которые думают, будто у женщины вырабатывается некий «женский эквивалент» мужского семени. Мы знаем, что вы не можете быть таким невеждой, но на случай, когда кто-нибудь попросит вас описать сле-

дующие женщины во время оргазма, вам следует запомнить и сказать следующее:

1). Конечно, нет двух женщин, проявляющих одинаковые симптомы. Даже у одной и той же женщины это протекает каждый раз не похоже. Но есть некоторые симптомы, одинаковые для большинства из них. Например, дыхание: все женщины начинают часто дышать, задыхаться при приближении оргазма. Наблюдается обычно и дрожь, начинающаяся с ног, но постепенно охватывающая все тело. Лицо искажается, как будто женщина находится в агонии, движения бедер ускоряются, очень часто становятся просто бешеными. Она способна схватить вас, словно в тиски, или царапаться, кусаться, хотя это случается не так часто, как об этом говорят. Большинство женщин издадут какие-то звуки, иногда несколько не похожие на стоны или крики, другие только вздыхают. Своим членом мужчина должен чувствовать судорожные схватки влагалища, обычно ведущие к конвульсивным движениям всего тела на вершине оргазма. Женщины, испытывающие поистине взрывной силы оргазм, иногда кричат или даже теряют сознание.

2). Если вы много раз имеете дело с одной и той же женщиной, то может случиться, что иногда она вас обманет, то есть сделает вид, будто у нее оргазм, и сделает это она по одной из двух причин:

👤 Чаще всего, чтобы пощадить мужское самолюбие. Этим приемом очень часто пользуются проститутки, изображая страсть и привлекая клиентов. Всем женщинам известно, как чувствительны мужчины в этом отношении, и поэтому женщина старается выказать все возможные признаки непередаваемого оргазма, хотя на самом деле, чуть не засыпает под ним. Если бы мужик не давил и не колыхал, возможно, уснула от такого секса. А так женщина имитирует, только ради того, чтобы вы не почувствовали себя неудачником.

👤 Иногда женщина, как бы она ни стремилась к оргазму, никак не может достигнуть его по той или иной причине. То ли не «сцепляются» какие-то шестеренки» в ее женском механизме, то ли она устала, или 36 других причин мешает ей получить наслаждение. В таких случаях, сексуальный процесс начинает надоедать ей, и, поскольку она знает, что вы, как внимательный любовник, не оставите ее в покое, пока не дадите ей «удовлетворения», она притворяется, создает видимость оргазма, чтобы поскорее окончить неприятное занятие. Не комплексуйте по этому поводу.

Одно из самых больших удовольствий для любой женщины, удовлетворяющее также ее тщеславие и самолюбие, это слышать, что мужчина «кончает». Не потому, что женщина не знает, когда у мужчин наступил сексуальный оргазм с психологической точки зрения. Здесь авторы хотят остановиться и пояснить свои слова. Когда изливается сперма в вагину, это чувствует каждая женщина, но помимо физиологического акта семяизвержения, для мужчины необходимо психологическое удовлетворение. Мужчине необходимо внутреннее, (душевное) ощущение мужского оргазма. Даже если бы женщина ничего не почувствовала, большинство мужчин замедляют движения или совсем прекращают их, не оставляя у женщины никаких сомнений в том, что произошло семяизвержение. Однако следует заметить, что извержение семени, это еще не значит, что мужчина удовлетворен.

Слова нашего знакомого Евгения Ш., у него есть подруга, и после каждой встречи:

«Какая женщина, я ее не видел целую неделю, они ни слова мне не сказала, зато в постели, она с меня сделала «мокрую мочалку». Что она только вытворяла, пять раз подо-мною, восемь раз на мне, по три раза сидя и стоя. – Забрала все мои силы. Сексуальная стерва, нет правильнее – сексуальная бомба! Молодец подруга, таких, надо беречь. – Сколько раз он давал себе слово. Все, больше не пойду. Проходит 3-4 дня, а ноги сами несут к ней».

Но какое волнующее чувство испытывает женщина, когда мужчина издает хотя бы звук в тот момент, когда у него начинается семяизвержение. Одна молоденькая девчонка 17-18 лет, с восторгом рассказывает подругам о мужчине, с которым она имела дело. На вопрос, чем он такой замечательный, и она ответила: «Ах, Боже мой, я заставила его кричать! А когда он кричит во время своего оргазма, я просто схожу с ума от наслаждения. В следующий раз я ему кое-что придумаю поинтереснее».

Наша выше указанная знакомая Тамара Степановна, поведала нам о своем разговоре со своим партнером на тему симптомов мужского оргазма: «Дорогой, почему ты молчишь во время секса?

– Он ответил, что боится, не помешает ли им это.

– Но когда я ему объяснила, какое удовольствие слышать стоны и крики мужчины в экстазе, он начал понемногу расслабляться, а вскоре стал, полностью отдаваясь своим чувствам.

– Господи, как он стонет, как он рычит, как это меня заводит!!

– Однажды мой друг сказал, что никогда еще не испытывал такого необыкновенного восторга, проявления всех чувств, когда он через крики освобождается от накопившейся энергии.

– Я скромно подумала. Так же, как и я».

Просто это еще один способ показать женщине, как вы цените ее во время занятия любовью. Мы все испытываем гордость от хорошо выполненной работы.

Итак, если вы из тех мужчин, которые лишь тяжело дышат, когда кончают, то попробуйте хотя бы чуть-чуть вскрикнуть, застонать, или сказать слова благодарности. Только не молчите, дайте понять, что женщина вам доставила удовольствие! Уверю вас, это доставит и добавит кое-что к наслаждениям женщины.

**Помните**, женщина по своей натуре должна притворяться, (хотя многие из них слишком часто вынуждены это делать!). Если мужчина хорошо знает свою подругу, и видит, что наступили сбои в их сексуальной жизни, необходимо выяснить и устранить причины. Если необходимо, то обратитесь к специалистам: медикам, психологам, или психиатрам для устранения причин.

Но если ее поведение, это чисто случайно несрабатывание рефлексов, то мы не видим причин, почему ей не использовать свои актерские таланты в постели.

Эта небольшая информация не должна делать мужчин подозрительными, и каждый раз, когда у женщины наступает оргазм, вы должны радоваться за нее, (но горе мужикам, если вы не доводите ее до состояния оргазма!) Если мужчина считает, что каждый раз оргазм у женщины настоящий, то не задавайте ей лишних вопросов, типа таких: «Дорогая, ты уже приехала», или «Я вижу ты уже закончила, скажи, тебе было хорошо со мной?», или «Скажи, а почему ты так слабо кричала в постели»? Если женщина действительно не удовлетворена, то, к сожалению мужчин, вы узнаете об этом достаточно скоро. Но до тех пор, пока ваша подруга считает необходимым устраивать вам временами маленькие спектакли, можете считать себя счастливым и не волноваться.

Значительный процент женщин способны на многократные оргазмы, хотя многие из них так никогда и не узнают об этом, не получив такой возможности. А ведь помочь им достичь более одного оргазма во время секса, практически довольно легко. Помните, повторение, мать учения. Все, что мужчине следует сделать, это использовать ту же технику, при помощи которой вы довели ее до первого оргазма. Другими словами, не прекращайте стимуляцию клитора и всего остального, о чем мы говорили с вами. После первого оргазма чувствительной женщине требуется лишь короткий отдых, может быть, минута или две, и она снова готова в бой.

Дайте женщине чуть-чуть расслабиться, но ни в коем случае не позволяйте остыть совсем. Обычно женщина, способная к многократным оргазмам, может иметь три или четыре оргазма лишь с небольшими паузами между ними. Если мужчина, в состоянии это выдержать, то можете вместе с ней поэкспериментировать и установить, сколько раз подряд она способна иметь оргазм. Не заходите, однако, дальше, чем ей по-настоящему этого хочется. Ничто не может быть хуже в сексе, чем переход границы, за которой кончается удовольствие. Мускулы вагины начинают уставать и болеть, вульва раздражается, воспаляется, особенно после того, как желание удовлетворено и смазка начинает высыхать.

Мужчины помните, что всегда нужно заканчивать секс, пока у вас и у подруги есть еще запас сил, пусть лучше она недополучит, чем почувствует отвращение. Полежите и поласкайте друг – друга, пример как в еде за столом, полное насыщение наступит через 20 минут. А если не наступит, приступайте к повторной СЕРИИ секса.

После того, как вы были с женщиной несколько раз и достаточно хорошо изучили ее поведение, можете определить, когда вам самому следует кончать. Прежде всего, попытайтесь убедиться, что она раньше вас получила все, что ей хотелось. С другой стороны, если у вас достаточно мужской силы, вы можете присоединиться к ее второму или третьему сексуальному оргазму. Ну, а если вы можете кончать в одно время с ней, то так и делайте! Предоставьте себе и своей подруге – сладостный момент истины. Многие руководства по сексу всякий раз утверждают, что самое идеальное сношение только то, которое заканчивается одновременным оргазмом. Однако тут есть определенное недоразумение. Да, конечно, это неплохо, но все же не самое главное. Фактически, каждое стремление, во что бы то ни стало, достигнуть оргазма, приводит часто к снижению эффекта. Подходя к оргазму, вы можете настолько увлечься собственными ощущениями, что даже не заметите, кончила женщина или нет. И может оказаться, что, пока она находится в самом начале оргазма, вы уже вынуждены извлечь свое орудие – пенис, по причине нашего преждевременного «приезда», а это будет верхом разочарования. А посему дорогие мужчины, ду-

майте, тренируйтесь и действуйте вместе с женщиной. Если на первых порах не удастся приехать одновременно, то, ради Бога, не считайте это неудачей.

Помните, не важно сколько раз за ночь вы имели сексуальных контактов, важно другое, их качество.

Лишь немногие мужчины полагают, что они не несут никакой сексуальной ответственности ни в браке, ни в любовной связи. Какая глупость! Никто не станет утверждать, что все разбитые сердца на почве неудовлетворенности, находятся на совести женщин и, что разрыв брачных уз происходит только по инициативе мужчин.

Авторы заявляют, что когда в суде стоят двое по поводу развода, то еще не известно, чьей вины больше. А дети? Вы о них подумали, каждый из вас найдет себе «компаньона» в постели. На эту тему у авторов книги есть хорошее издание: «Семья и разводы» 2008 год.

В несовместимости и разводах, причин очень много, никаких сомнений нет, что по крайней мере половина из них происходит из-за того, что женщине, (мужчине) до смерти надоел – партнер. Женщина ушла к – другому. Когда это случается, все обычно сочувствуют мужчине, выражая ему свои симпатии. Никто даже не задается вопросом, в чем причина ее ухода. Большинство считает, что она глупа, неблагодарна и не имеет понятия, какое сокровище она потеряла. А поэтому ему будет даже лучше без нее.

Мужчина, не долго горя, сходится с другой женщиной. Клин надо вышибать – клином. Первые полгода он ей жалуется, какая была стерва, его предыдущая жена и т.д. А в период второй половины года, мужчина начинает повторять те же ошибки, что и с предыдущей женой. Причина простая, надо научиться искать причины в себе, анализировать ситуации и находить выход из создавшегося положения.



«Скажи дорогая, а ты смогла бы выйти замуж за форменного дурака?»

– Трудно сказать, все зависит от суммы денег, что у него есть»!?

Украинская действительность, если водитель не умеет ездить, то сколько не меняй ему разбитых машин, толку от него не будет, одни убытки. И еще, если хочешь знать, какая в будущем будет твоя жена, внимательно присмотришься к теще. Яблочко от яблони, далеко не катится.

Никто не стремится получать советы, зато деньги получать горазды все. Что же выходит, деньги

лучше, чем советы?

Если бы мы удовлетворились найденным, (не только в любви и сексе), мы бы никогда и ничего больше не искали. Ошибка начинающего любовника в том, что он желает увязать любовь с техникой секса. Вопрос. Может не подготовленный спортсмен стать олимпийским чемпионом? Нет! Только упорный труд, сделает из него мастера.

## Организованный ли вы человек?



Спрос на организованных людей превышал, превышает и будет превышать предложение, потому что нет более надежных, результативных, точных и внимательных «изделий рода человеческого».

Организованного человека отличает определенная система работы, техника личного труда, уважение ко времени. Организованный делает в три раза больше, проживая как бы три жизни.

Неорганизованный человек идет на поводу у времени и дел, его «заедает текучка». Организованный умеет управлять и временем и делами. Его стиль работы, результаты труда показывают, что организованность – огромная сила.

Предлагаемый тест служит не только для проверки личной организованности, но и средством, которое может побудить также к постижению секретов самоорганизации, к выработке организационных навыков и привычек.

Как пользоваться тестом? После прочтения каждого вопроса, нужно выбрать только один вариант ответа. Затем по ключу, который помещен в конце теста, найти количественные оценки выбранных вами вариантов ответов. Далее сложить все оценки и полученную сумму соотнести с оценками результатов, которые приведены после ключа к тесту.

### Вопросы к тесту:

**1.** *Имеются ли у вас главные, основные цели, к достижению которых вы стремитесь?*

- а) у меня есть такие цели;*
- б) разве можно иметь какие-то цели? Ведь жизнь так изменчива!*
- в) у меня есть главные цели и я подчиняю свою жизнь этим целям;*
- г) цели у меня есть, но моя деятельность мало способствует их достижению.*

**2.** *Составляете ли вы план работы, дел на неделю, используете ли для этого еженедельник, спецблокнот и т.д.?*

- а) да;*
- б) нет;*
- в) не могу сказать ни да, ни нет, так как намечаю главные цели в голове, а план на текущую неделю, день – в голове или на листке бумаги;*
- г) пробовал составлять план, используя для этого еженедельник, но потом понял, что это ничего не дает;*
- д) составлять план – это лишь игра взрослых людей в организованность.*

**3.** *Отчитываете ли вы себя за невыполнение намеченного?*

- а) отчитываю в тех случаях, когда вижу свою вину, лень или неповоротливость;*
- б) отчитываю, несмотря на субъективные или объективные причины;*
- в) сейчас и так все ругают друг друга, зачем же еще отчитывать самого себя;*
- г) придерживаюсь такого принципа: что удалось сделать сегодня – хорошо, а что не удалось – выполню, может быть, в другой раз.*

**4.** Как вы ведете свою книжку с номерами телефонов деловых людей, знакомых, родственников, приятелей и т.д.?

а) я хозяин своей записной книжки: как хочу, так и веду записи телефонов, фамилий, имен. Если понадобится чей-то номер телефона, обязательно найду его;

б) часто меняю записные книжки с записями телефонов, так как нещадно их эксплуатирую. При переписке телефонов стараюсь все сделать по науке, однако при дальнейшем использовании вновь сбиваюсь на произвольную запись;

в) запись телефонов, фамилий, имен веду почерком настроения. Считаю, был бы записан номер телефона, фамилия, имя, отчество, а на какой странице записано, прямо или криво – это не имеет никакого значения;

г) использую общепринятую систему: в соответствии с алфавитом записываю фамилию, имя, отчество, номер телефона, если нужно, то и дополнительные сведения (адрес, место работы, должность).

**5.** Вас окружают различные вещи, которыми вы час то пользуетесь. Каковы ваши принципы расположения вещей?

а) каждая вещь лежит там, куда ее кто-нибудь положил;

б) периодически навожу порядок – каждой вещи свое место;

в) периодически навожу порядок в расположении вещей, предметов. Кладу их туда, куда придется, чтобы не загружать голову «расположением». Спустя некоторое время опять навожу порядок;

г) считаю, что данный вопрос не имеет никакого отношения к самоорганизации.

**6.** Можете ли вы по истечении дня сказать, сколько времени и по каким причинам вам пришлось потерять напрасно?

а) могу сказать о потерянном времени;

б) могу сказать только о месте, где напрасно потеряно время;

в) если бы потерянное время обошлось в деньгах, тогда я бы считал его;

г) всегда хорошо представляю, где, сколько и почему было потеряно время;

д) не только хорошо представляю, где, сколько и почему было потеряно время, но и изыскиваю причины сокращения потерь при повторении подобных ситуаций.

**7.** Каковы ваши действия, когда на совещании, собрании начинается переливание из пустого в порожнее?

а) предлагаю обратить внимание на существо вопроса;

б) любое совещание или собрание представляет собой сочетание как «полного», так и «пустого». Когда Наступает пустое, ждешь полного, когда приходит полоса полного, то немного устаешь и для разрядки ждешь пустого. В таком чередовании и проходит совещание или собрание и ничего тут не поделаешь; и) погружаюсь в небытие;

г) начинаю заниматься теми делами, которые взял с собой в расчете на «переливание».

**8.** Предположим, вам предстоит выступить с докладом. Будете ли вы уделять внимание не только содержанию доклада, но и его продолжительности?

а) буду уделять самое серьезное внимание содержанию доклада. Думаю, что продолжительность нужно определить лишь приблизительно. Если доклад будет интересным, то всегда дадут время, чтобы закончить его;

б) уделяю внимание в равной степени содержанию и продолжительности доклада, а также его варианты в зависимости от времени.

**9.** Стараетесь ли вы использовать буквально каждую минуту для выполнения задуманного?

а) стараюсь, но у меня не всегда получается в силу личных причин (упадок сил, настроения и др.);

б) не стремлюсь к этому, так как считаю, что не нужно быть мелочным;

в) зачем стремиться, если время все равно не обгоним;

г) стараюсь и пытаюсь, несмотря ни на что.

**10.** Какую систему фиксации поручений, заданий и просьб вы используете?

а) записываю в своем еженедельнике, что выполнить и к какому сроку;

б) фиксирую наиболее важные поручения, просьбы, задания в своем еженедельнике. Много пытаюсь запомнить. Если забываю о мелочи, то не считаю это недостатком;

в) стараюсь запомнить поручение, так как это тренирует память. Однако должен признаться, что память часто подводит меня;

г) придерживаюсь принципа «обратной памяти»: пусть помнит о поручении тот, кто их делает. Если поручение нужно, то о нем напомнят.

**11.** Какая у вас точность при деловых встречах, при приходе на собрание, совещание, заседание?

а) прихожу раньше на 5–7 минут;

б) прихожу точно или за 1–2 минуты до начала;

в) как правило, опаздываю;

г) всегда опаздываю, хотя пытаюсь прийти раньше;

д) если бы было издано научно-популярное пособие «как не опаздывать», то я, вероятно, поучился бы не опаздывать.

**12.** Какое значение вы придаете своевременности выполнения заданий, поручений?

а) считаю, что своевременность выполнения – это один из важных показателей моего умения работать, это своего рода триумф организованности. Однако мне кое-что всегда не удается выполнить вовремя;

б) своевременность выполнения – это карьеризм. Лучшие немного затянуть выполнение;

в) предпочитаю меньше рассуждать о своевременности, а всегда выполнять в срок;

г) своевременно выполнять задание или поручение – это верный шанс получить новое. Исполнительность всегда оперативно наказывается.

**13.** Предположим, вы пообещали что-то сделать или в чем-то помочь другому человеку, но обстоятельства изменились таким образом, что выполнить обязательство довольно затруднительно. Как вы будете себя вести?

а) сообщите человеку об изменении обстоятельств и о невозможности выполнить обещание;

б) постараюсь сказать человеку, что обстоятельства изменились и выполнение обязательства затруднительно. Одновременно скажу, что не нужно терять надежду на обещание; в) буду стараться выполнить обещание. Если выполню – хорошо, не выполню – тоже не беда, так как я довольно редко не сдерживал своих обещаний;

г) ничего не буду сообщать человеку. Выполню обещанное во что бы то ни стало.

### Интерпретация результатов

**1. Вы набрали от 72 до 78 баллов.** Если вы действительно живете по этим принципам, то вы относитесь к числу наиболее организованных людей. Пусть вам не кажется, что вы достигли предела. Организация, в отличие от природы, дает наибольший эффект тому, кто считает ее ресурсы неисчерпаемыми.

**2. Вы набрали от 63 до 71 балла.** Вы считаете организацию серьезной частью работы. Это дает вам несомненное преимущество перед теми людьми, которые вспоминают об организованности лишь от случая к случаю. Но вам следует внимательно присмотреться к самоорганизации, улучшить ее.

**3. Вы набрали меньше 63 баллов.** Ваш образ жизни, ваше окружение научило вас быть кое в чем организованными. Организованность то появляется в ваших действиях, то исчезает. Это признак отсутствия четкой системы самоорганизации. Существуют объективные организационные законы и принципы. Постарайтесь проанализировать свои действия, расходы времени, технику работы. Вы увидите то, о чем и не подозреваете в настоящее время. Чтобы стать организованным человеком, нужно преодолеть себя, нужно проявить волю и упорство.

### Ключ к ответам на вопросы

Варианты ответов и оценки ответов в баллах					
№	А	Б	в	г	Д
1	4	0	6	2	–
2	6	0	3	0	0
3	4	6	0	0	–
4	0	0	0	6	–
5	0	6	0	0	–
6	2	1	0	4	6
7	3	0	0	6	–
8	2	6	–	–	–
9	3	0	0	6	–
10	6	3	1	0	–
11	3	6	0	0	0
12	3	0	6	0	–
13	2	0	0	6	–





## Маленькие секреты мужчин

Современная компания, решила подыграть своему товарищу, надели красные повязки дружинников и заявили на дискотеку. Наш друг Валерий прихватил с собой несколько своих фотографий в возрасте от 1 до 20 лет. Найдя ранее понравившуюся ему девушку, он быстро подошел, и строго спросил: «Вы знаете, кого ни будь из этих людей на фотографии»? Ошеломленная девушка долго всматривалась в лица, а потом громко рассмеялась. Так Валерка завоевал ее сердце. Помните мужчины, женщинам необходимо ваше внимание как воздух, нужно немного праздника, пусть небольшого, но чтобы обязательно ради нее.

### ☉ Пышные формы показатель здоровья

Женщинам больше не следует скрывать свои большие бедра. Ученые довели, что пышные формы являются показателем здоровья женщины. Специалисты по Гарварду уверяют, что жир, который собирается на бедрах и на ягодицах, имеет полезные для организма женщины – свойства. Прежде всего, эти жировые накопления защищают их от диабета 2 типа. Причем большие бедра более эффективные в профилактике диабета настолько же, как и специальные медицинские препараты узкого действия.

А вот большая грудь не имела на организм женщины подобного положительного эффекта. Скорее наоборот: канадские исследователи довели, что женщины с большим бюстом страдают от диабета на 40-60% чаще, чем женщины со средней, или малой грудью.

### ☉ Выбор невест

В наши просвещенные времена мало кому известно, что средневековые рыцари выбирали себе невест, исходя из их «фруктовых предпочтений» – выставляли перед прекрасными девами блюда с разнообразными фруктами, а затем внимательно наблюдали, какие именно плоды уплетали их возможные избранницы. Нынче этот экзотический обычай канул в «Лета». Однако, как оказалось, напрасно: американские психологи, изучив фруктовые пристрастия современных женщин, разработали даже типологию их характеров. И так, какой фрукт вы любите больше всего?

### ☉ Яблоки

Если женщина больше всего любит яблоки, то она тверда так же, как и обожаемый ею плод. Она не любит романтики, чужда любым экспериментам, (в том числе и в постели), однако надежна и обстоятельна.

### ☉ Груши

Женщина, испытывающая слабость к грушам, соблазнительна, весьма эротична, подобно сочной мякоти и овальной форме зрелого плода. Она обычно околдовывает своего кавалера неотразимым шармом, ей хочется, чтобы ее носили на руках и обращались с ней, как с драгоценной игрушкой, или с еще более драгоценным сосудом. Однако она нередко бывает обидчивой и долго хранит следы обид в своем любвеобильном сердце.

### ☉ Бананы

Любительницы бананов производят на мужчин сильное впечатление, однако они весьма болезненно реагируют на любую критику в свой адрес, ведь под «шкуркой» плода скрывается мягкая, чувствительная и ранимая личность.

☉ Виноград

Девиз женщин, предпочитающих виноград: «Хочу удовольствий!». Им доставляет наслаждение чувствовать, как лопаются во рту нежные плоды этих «винных ягод». Они чаще всего легко готовы разделить свою постель с другим мужчиной, одиночество их пугает, и в такие минуты они ищут утешения в напитках из столь любимого ими винограда.

☉ Клубника

В меньшей степени тянутся к наслаждениям женщины, поклонницы клубники. Они обычно питают слабость не только к уюту, но и к шику, обладают определенным шармом, привлекающим к ним многих поклонников.

☉ Апельсины

А вот женщины – фанаты апельсинов столь же загадочны, как и замкнуты в себе. Мужчине весьма нелегко бывает проникнуть в их душу. Обычно они скромны и старательно защищают себя не только от нахальных поклонников, но и от всего внешнего мира толстой кожей. Если же кому-то повезет, и он сумеет-таки добраться до «сердцевины» любительницы апельсинов, то ему может открыться, что по сути своей она чаще всего интеллигентна, способна на добрую шутку и, вообще, в ней бьется творческая жилка. Подобного рода женщины обычно далеко не сразу раскрываются в интимных отношениях, однако они чаще всего интересны именно этой своей все более открывающейся новизной.

☉ Дыни

Любительницы дынь, легко расстраиваются до слез, прислушиваются к мнению других, обладают прекрасной интуицией. Они убежденные пессимисты и часто оглядываются назад, вместо того, чтобы идти вперед. Они не торопливы, порой им не хватает решительности. В то же время эти женщины беспокойные и впечатлительные, им необходимо контролировать свои эмоции. Любят домашний уют, обеспеченность, наделены сексуальностью. Следует обратить внимание, что среди любительниц дынь, много бездельников и азартных игроков.

Что должен знать о женщинах каждый мужчина, для того чтобы иметь хорошую жену и стать идеальным мужем и любовником. Каждый взрослый мужчина хочет иметь жену, которая:

 хозяйка в доме;

 специалист на работе;

 леди на улице;

 б...дь в постели, (с мужем).

И не дай Бог, ей что-то перепутать. Катастрофа для женщины – обеспечена. А если мужчины еще не нашли своей настоящей любви, поверьте нам, любая женщина будет рада оказаться рядом с вами, при условии, ниже перечисленного.

☉ Группа крови и сексуальность

Давно выяснилось, что группа крови мужчин играет большую роль в сексуальной жизни. Группа крови связана напрямую с чувствами, характером и манерами поведения. Авторы книги с уверенностью заявляют, что группа крови мужчин влияет на взаимоотношения с женщинами.

 Мужчины с первой группой крови, это дикие самцы. Они привыкли получать все сразу. Если женщина не готова, или не хочет иметь с этим мужиком

сексуальные контакты, то он начинает «военные действия», и не успокоится до тех пор, пока не добьется своего. Радикальные и решительные действия, вплоть до физических, отрезвляет таких донжуанов. Ведь признаться своей жене, что «фингал» под глазом ему поставила женщина за непристойное поведение и домогательства, не лучший метод оправдания. У мужчин первой группы, мысли о сексе появляются шесть раз на одну минуту. Досчитайте, сколько раз, это будет за 8 часовый рабочий день. Есть маленькое но, когда на домогание таких мужчин, женщина отвечает секундной готовностью, при этом настойчиво тянет его в постель и кричит: «Я навек твоя!», это сразу охлаждает пыл мужика, и он начинает искать пути к бегству.

Вторая группа крови делает мужчин терпеливыми, спокойными, уравновешенными. Когда такие парни остаются один на один с «большой» сексуальной любовью, их охватывает паника. Внешне это не видно, но присмотритесь к их поведению и причинам, по которым они стремятся удрать. Многие, молодые женщины считают мужчин со второй группой крови, закомплексованными и занудами. Причина, такие парни долго водят девчат по кинотеатрам, угощают конфетами, украдкой гладят колени, нащупавши резинку на трусах, резко одергивают руки, боятся залазить в бюстгальтер и т.д. Эти парни напрочь забывают золотое правило: «Если женщина молча пускает вас к своей груди, то следующий шаг должен быть решительный. Нижнюю часть женского тела с интимным местом, нужно брать без разрешения, настойчивым приступом. Представьте, что перед вами неприятельская крепость, вы, что будите спрашивать разрешения: «Можно войти?».

Утешение мужчинам со второй группой есть то, что их поведения и манеры нравятся зрелым женщинам.

Мужчины третьей группы никого не завоевывают, они просто назначают свидания, общаются, психологически «обрабатывает» женщину, и от этого получает удовольствие. Любят: «тусоваться», секс для них, один из видов хорошего время проведения, который такого мужчину ни к чему не обязывает. Если на свою настойчивость в отношении секса получает отказ, мужчина спокоен «высохшее дерево». На нет и суда – нет. Завтра будет другое настроение у женщины, или совсем поменяем подругу.

Слезы и уговоры покинутых женщин, все равно, что горохом об стенку, чем больше упреков, тем сильнее бегство.

Четвертая группа крови. Мужчины с полной противоположностью, часто не понятны с напускным туманом. Часто бывают не решительными и страдают от душевных мук, при этом всеми силами – держат марку. Мужчины больше позволяют себя любить. Они просто завораживают женщин и играют ними. Но если влюбляется сам мужчина, ему «хана», страдает по полной программе от душевных мук. Видно сам Господь Бог вмешивается в действия мужиков 4 группы и наводит свою справедливость. Страсти кипят, а логика отсутствует. Мужчины этой группы используют свои чувства, для разрешения конфликтных противоречий. В их спорах всегда проявляется настоящее лицо. Следует заметить, из этих мужчин получают ответственные мужья, у которых семья всегда находится на первом месте.



Молодой мужчина женится второй раз. Вечером, оставшись один, он признается своей новой супруге: «Дорогая, я должен тебе признаться, что у меня на почве ревности — скверный характер. Я часто беспричинно бываю очень ревнив.

— Дорогой, улыбнулась жена, а кто тебе сказал, что у тебя не будет причин? Не волнуйся и не переживай, обещаю, что без причин, ты меня ревновать не будешь».

Украинская действительность, по статистике любовь между молодыми людьми не держится больше 4 лет. Затем она или пропадает, или переформатируется в другое чувство. По мнению ученых, (в первой фазе влюбленности), в мозгу человека, вырабатываются специальные химические соединения, оседающие в нейронах. В таком состоянии, человека можно сравнить с одним из синдромов навязчивых идей, (иллюзий). Влюбленный человек постоянно «носитя» со своей любовью, и не хочет ни о чем другом — думать. Выше указанные, химические соединения, вследствие анатомических показателей не могут существовать в организме человека больше 4 лет. Влюбиться во второй раз в одного и того же человека — нельзя. Вторичная привязанность имеет другое название, например, сексуальное стремление, интеллектуальное влечение, платоническое общение, или приоритетность в доверии.

### Любят ли вас люди?



Ответьте «да» или «нет» в зависимости от того, согласны с утверждением или не согласны. Постарайтесь ответить на все вопросы. Не торопитесь — работайте в привычном для вас темпе.

1. Вы должны помнить, что почти ежеминутно в течение дня подвергаетесь тщательной оценке тех, с кем вам приходится общаться.

2. У человека должно быть достаточно развито чувство независимости, чтобы обсуждать с друзьями свое хобби, невзирая на то, разделяют или нет они его энтузиазм.

3. Разумно ли демонстрировать свою правоту даже тогда, когда у вас есть сильный соблазн поступить иначе?

4. Если человек достаточно образован для того, чтобы замечать ошибки в речах других, ему следует их поправлять.

5. Когда встречаетесь с незнакомыми людьми, вы должны быть достаточно остроумны, контактны и очаровательны, чтобы произвести на них впечатление.

**6.** Когда вас представляют другому человеку и вы не расслышали его имя, следует ли попросить повторить его?

**7.** Вы должны быть уверены, что вас уважают за то, что вы никогда не позволяете другим шутить над собой.

**8.** Вы должны быть настороже, чтобы другие не начали подшучивать над вами.

**9.** Если вы общаетесь с блестящим собеседником, стоит ли соревноваться с ним?

**10.** Человек должен стараться, чтобы его поведение соответствовало настроению компании, в которой он находится.

**11.** Вы должны помогать своим друзьям только потому, что может прийти время, когда вам понадобится их помощь.

**12.** Не стоит оказывать слишком много услуг, потому что лишь немногие могут оценивать это по достоинству. Лучшие, если другие зависят от вас, чем вы от них.

**13.** Настоящий друг старается помочь тем, к кому испытывает дружеские чувства.

**14.** Человек должен выставлять напоказ лучшие качества, чтобы его оценили по достоинству.

**15.** Если в компании рассказывают анекдот, который вы уже слышали, следует ли перебивать человека, который хочет его рассказать?

**16.** Если в компании рассказывают уже известный вам анекдот, вы должны быть достаточно вежливы, чтобы посмеяться.

**17.** Если вас приглашает в гости друг, а вы собрались в кино, вы должны сказать, что у вас болит голова или придумать какое-то другое объяснение, не рискуя обидеть друга, говоря ему действительную причину.

**18.** Прав тот, кто требует, чтобы окружающие поступали всегда наилучшим для него образом, даже когда они и не хотят того.

**19.** Должен ли человек упрямо и настойчиво защищать свои убеждения всякий раз, когда кто-нибудь выразит противоположное мнение?

### **Итоги**

За каждый ответ, который совпадает с правильным, начисляйте себе по 5 баллов.

Правильные ответы: «да» – 6, 13, 14; «нет» – все остальные.

Сложите сумму баллов.

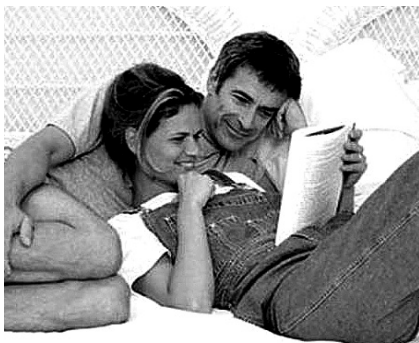
«Отлично»: 85–100.

«Хорошо»: 75–80.

«Удовлетворительно»: 65–70.

«Плохо»: 9–60.

Чем выше сумма баллов, тем больше оснований считать, что окружающие любят вас.



## Магическая десятка

Сосчитайте до десяти, прежде чем дать волю своему гневу, при счете 10-ть вы увидите, что ваш гнев оказался нелепым, Срочно улыбнитесь по этому поводу. Авторы предлагают Вам рассмотреть десять семейных заповедей, и взять на свое вооружение:

1. Честность и этичность;
2. Приверженность к морали;
3. Уважение к личности;
4. Способность к коллективной работе;
5. Воспитание детей;
6. Новаторство в семейных отношениях;
7. Морально-психологический климат;
8. Трудолюбие и эффективность;
9. Чувство ответственности за семью;
10. Вера, надежда, любовь.

Возможно, дойдя до этого места, какими бы разумными ни казались мужчинам наши слова, вы уже услышали знакомый внутренний голос, который твердит: «Ни фиги себе! Послушай, что эти авторы надумали, да это же просто еще одна книжка, которые так любит моя жена. Она вечно пытается «исправить» меня, словно я сломанный пылесос, уверен, она будет убеждать меня, что причина всех проблем только в мужчине, что я должен измениться. На какой черт мне это нужно! Почему я должен меняться? Это только пустая трата времени!»


Уважаемые мужчины и женщины, если кто-то из вас негодует, значит наша книга задела за живое, и она вам не безразлична. Нужно только правильно во всем разобраться. Авторы утверждают, что эта книга призвана сделать вас умнее и компетентнее. Давайте для начала мы рассмотрим простой вопрос. Скажите, вы в своей жизни, уже любили когонибудь? Если да, то это хорошо. Если нет, то это тоже хорошо. Значит наш вопрос не покажется вам странным. Скажите, что для вас лучше: «Любить самому, или позволять себя любить»? Варианты для женщины:


1. Мужчина влюблен в женщину, а она позволяет ему себя любить. При этом вам приятно его внимание, но свое сердце не обманешь. Вы хотите сами любить, и быть внутренней счастливой. А вам приходится с не любимым ложиться в постель, отдаваться ему, обнимать, целовать.


2. Женщина страстно влюбилась в мужчину, а он равнодушен. Мужчина позволяет вам его любить. Часто отворачивается от вас, избегает секса, вас не ласкает, а когда обнимает, то выражение его лица, словно притрагивается к лягушке.

И так дорогие женщины, какой вариант вы выбрали? Ни какой! А почему? Вы хотите сами любить, и чтобы вас любили. Но так в жизни бывает очень редко. Для этого необходимо трудиться, да именно трудиться, над созданием своего счастья. Никто на «блюдецке с каемочной» вам ничего не принесет. Женщины по своей натуре эгоисты, при внешней любезности, каждая готова за свое счастье драться до победного конца. Значит, женщине сегодня мало, что она имеет простого парня, она хочет сделать из него заботливого мужа, внима-


тельного отца семейства и классного любовника. Тогда давайте вместе возьмемся за перевоспитание наших мужчин.


 Женщины хотят, чтобы мужчины понимали их, искренне желали понять, кто они такие и почему добиваются именно этого.


 Женщине больно и обидно, когда оказывается, что любимый мужчина не может понять их. Но истина заключается в том, что женщины сами не всегда понимают самих себя.


 Почему, например, одна и та же женщина, только что казавшаяся сильной и уверенной в себе, через минуту оказывается хрупкой и уязвимой?


 Что заставляет женщину чувствовать себя то всемогущей богиней, то маленькой беспомощной девочкой?

 Почему женщины могут поддерживать, ободрять и защищать всех, кого угодно, – кроме себя самих? Почему они с легкостью дают мудрые советы другим и не прислушиваются к ним сами?

 Почему женщины с легкостью справляются одновременно с громадой дел, а потом опускают руки перед непосильной ношей и огромной ответственностью? Почему порой женщине больше всего хочется накрыться «медным тазом» и переложить все заботы на плечи кого-нибудь другого? Чтобы польстить женщине, мы спросим, откуда она берет силы любить так глубоко и страстно?

 Почему женщины с легкостью жертвуют собственным желанием, чтобы исполнить желания и потребности – мужчины?

 Почему женщины требуют от мужчин больше времени, внимания и заботы, чем те же мужчины требуют от женщин?

 Почему женщины такие, каковы они есть сегодня?  
Диалог мужчины и женщины: «Я хочу разобраться в своих делах самостоятельно, – отвечает он резко.

– Я не нуждаюсь в твоих советах.

Но я всего лишь пыталась помочь... – лепечет женщина.

– Почему бы не оставить меня в покое? Ты что, мне не доверяешь? – взрывается мужчина.

– Терпеть не могу, когда ты начинаешь командовать и контролировать меня! И он выходит из комнаты, хлопнув дверью.»

Женщина стоит и смотрит, как уходит ее муж. Ваше сердце разрывается от боли, а глаза наполняются слезами. Женщине хочется побегать следом за ним, но вы не можете найти правильные слова, чтобы объяснить ему то, что вы чувствуете, как вам хочется помочь ему и поддержать его. Но все ваши очередные усилия заканчиваются ничем. Ситуация только накаляется. Вы чувствуете, что снова потерпели неудачу. И в глубине души у вас зарождается сомнение: «А что, если он прав? Может быть, я действительно пытаюсь его контролировать, лезу к нему в душу? Нет, я только хочу подсказать ему и быть рядом, что в этом плохого?»

Как видите, простой семейный диалог мужчины и женщины, а как он раскрывает психологию недопонимания друг – друга.

Женщина знает, что мужчина, которого вы любите, переживает тяжелое время, связанное со сложными решениями, касающимися бизнеса. Он тревожится, не уделяет вам достаточно внимания, а ведь вам так хочется помочь ему. Как-то вечером после ужина вы заговариваете о его ситуации, высказывая соб-

ственные соображения о происходящем, о том, как можно разрешить его проблему, какие шаги можно предпринять вместе. Но почему-то вы замечаете, что вместо того чтобы обрадоваться, муж начинает хмуриться все сильнее. И вот вы чувствуете, что, он абсолютно закрылся от вас, словно вы ничего и не говорили.

– В чем дело, дорогой? – спрашиваете вы с тревогой. А он молчит.

Возьмем другой пример, приближаются долгие праздники, и вы хотели бы провести их вместе. Вы надеетесь, что муж сам скажет вам об этом, но он молчит, и вы начинаете тревожиться. Как-то вечером вы сами заговариваете о беспокоящем вас вопросе.

Ты уже думал о том, как проводить праздники?

Пока нет, – отвечает муж.

Что ж, – говорите вы с некоторой обидой. – Я надеялась, что мы можем провести их вместе. Может быть, даже куда-нибудь поехать.

Ваш муж умолкает, а через несколько минут недовольно говорит:

– Поговорим об этом позже.

Почему позже? Что он хочет этим сказать? Женщина впадает в настоящую панику.

Ты не хочешь провести праздники со мной? – спрашивает жена дрожащим голосом.

Конечно, хочу, – с раздражением отвечает ваш муж. – Но почему нужно все планировать заранее? Разве мы не можем поступить спонтанно? Ты постоянно о чем-то беспокоишься! Вечно ты все драматизируешь.

Вы не знаете, что на это ответить. Вы знаете только то, что чувствовали бы себя гораздо лучше, если бы были уверены в том, что на праздники вы все время будете с мужем.

Разговор обрывается. Вы ощущаете сильную боль в сердце, которая никак не проходит. И вы думаете: «А может быть, муж прав? Может быть, я действительно слишком много беспокоюсь»? Наша сотрудница Елена Сергеевна Х. беседует на кафедре со своей подругой: «Мой муж уехал в командировку. Долетев до места, он обычно звонит мне, чтобы сообщить, что все в порядке. Но сегодня звонка нет. Вечером, ложась спать, она ждала, что зазвонит телефон. Несколько раз Елена звонила ему в гостиницу, но ответа нет. Она оставила несколько сообщений, но он все не звонит. Уже два часа ночи, она не может уснуть от беспокойства. Где он? Почему он до сих пор не перезвонил? Почему он не захотел пожелать мне спокойной ночи? В конце концов, Елена Сергеевна забывается тревожным сном.

На следующее утро женщина просыпается с новой надеждой, ожидая звонка от мужа, но телефон по-прежнему молчит. Она ищет ему оправданий, но вам слишком сложно убедить себя. «Если вечером он очень устал, то утром-то мог бы и позвонить!» Часы идут, но звонка все нет. Беспокойство Елены перерастает в настоящую паранойю. Она уже начинает представлять себе худшее. «Может быть, что-то случилось, – думаете вы. – А вдруг он заболел? Мысль о другой женщине, пока вас не задела. Проходит еще полдня, а вдруг он просто избегает меня?» И потом приходит самая страшная мысль: а что, если он с другой женщиной?! Какая я дура, что сразу не догадалась!

Наконец вечером муж звонит Елене, причем, к ее изумлению, ведет себя так, словно ничего не случилось.

Почему ты мне не звонил ни вечером, ни утром? – спрашивает она встревоженно. – Я так беспокоилась!

Я же звонил тебе из аэропорта, – говорит он удивленно. – А после ужина я был так измучен, что сразу же завалился спать. Утром же мне нужно было под-



готовиться к новой встрече. Мой день так заполнен. Я собирался позвонить тебе позднее, вечером.

Елена пытается объяснить мужу, что она беспокоилась, но все бесполезно. Муж слушает вас, и по его реакции вы чувствуете, что ваши слова его раздражают.

– Я что, обязан докладывать тебе о каждом своем шаге? – спрашивает он сердито. – Почему ты всю ночь не спишь только из-за того, что я тебе не позвонил?

Разговор заканчивается на неприятной ноте. Повесив трубку, Елена чувствует себя отвратительно. Она всего лишь хотела дать мужу понять, что скучает по нему. Почему он не понимает, как я беспокоюсь? Что удивительного в том, что женщина волнуется, если муж долго не звонит и не снимает трубку? А может быть, он прав? Вы начинаете думать: «А может быть, это я не права? Может быть, я слишком многого от него требую?»

Большинству женщин отлично знакомы подобные ситуации и эмоции. В той или иной степени, все женщины испытывали такие чувства, общаясь с мужчинами. Скажите мужчины, вас удивляет мужская реакция на то, что женщинам самим кажется совершенно естественным.

Авторы уверены, что мужчины прочитали эти истории с совершенно иными чувствами. «Вот прекрасные примеры того, что женщины требуют от мужчин непонятно чего и выводят их из себя!» – сказали вы себе. И сегодня мужчины совершенно правы. Эти сценарии типичны: женщины часто ведут себя совершенно непонятно для мужчин, что последних ужасно раздражает.

Очень легко обвинять тех, кого мы не понимаем. Если не руководствоваться в личных отношениях мудростью и здравым смыслом, отношения могут закончиться, даже не начавшись. Уникальные и неповторимые характеристики женского характера мужчинам кажутся совсем не столь прекрасными. А порой и сами женщины себя не понимают. Но, мужчинам следует разобраться в секретах женской природы, и все станет ясным. То, что казалось мужчинам неприемлемым, станет прекрасным, а то, что раздражало, будет нравиться.

Авторы хотели открыть вам несколько истин относительно женской природы, которые помогут как женщинам, так и мужчинам. Проводя предварительные исследования, мы задавали женщинам вопросы: **А).** Что в себе самой женщинам хотелось бы объяснить мужчине, которого вы любите? **Б).** Какие глубины своей души вы хотели бы раскрыть перед мужчиной? **В).** Какие черты женской природы, женщинам хотелось бы раскрыть партнеру? **Г).** Что делает женщин совершенно не похожей на мужчину? **Д).** Почему мужчины воспринимают мир совсем не так, как женщины? **Е).** В силу каких характеристик женщины ведут себя, чувствуют и говорят так, а не иначе. Каковы же эти характеристики? Давайте вместе рассмотрим три основные характеристики женщины:

1). Для женщин главное – любовь.

2). Женщины – творцы по натуре.

3). У женщин совершенно необычные отношения со временем. Справка психологов: «Поверьте, мужчины, с вашей стороны, женщины нуждаются в гораздо более сильной эмоциональной поддержке, чем мужчины могут себе представить».



## Внимание мужчины

Демонстрируйте женщине свою любовь и привязанность. Это самый эффективный способ дать ей почувствовать себя в безопасности. Вот несколько способов, какими мужчина может продемонстрировать женщине свою любовь:






-  Выражайте свою любовь и привязанность простыми словами.
-  Говорите женщине о том, что она нужна вам, и объясняйте почему.
-  Не скрывайте своего физического влечения, не только перед сексом, но и в другое время.
-  Когда женщина дает понять мужчине, что не уверена в крепости ваших отношений, говорите ей то, что ей нужно услышать, чтобы перестать беспокоиться, – и не один раз, а несколько раз. Повторение, мать учения.
-  Почаще вступайте с женщиной в контакт, чтобы она чувствовала, что вы думаете о ней.




Таблица. Уверенность и безопасность







Что возвращает женщине ощущение безопасности	Что делает женщин неуверенными
Верность	Флирт
Комплименты	Критика
Настойчивость	Непостоянство
Надежность	Ненадежность
Вовлечение	Исключение
Сочувствие	Осуждение
Общение	Молчание
Конфликтные ситуации	Конфликты
Совместные планы	Неопределенность
Поддержка, ободрение	Отстраненность

У каждой женщины есть собственный список того, что может вернуть ей ощущение безопасности и уверенности. Это лишь краткое резюме авторов, о чем говорили им женщины, принявшие участие в исследованиях, проведенных перед написанием этой книги. Если женщины читают нашу книгу, мы предлагаем вам не пожалеть времени и составить собственный список того, что лишает вас уверенности, а что позволяет почувствовать себя в безопасности. Если у вас есть такая возможность, покажите свой список партнеру. Мужчины, если любимая женщина хочет показать вам подобный список, пожалуйста, обдумайте его как следует. Женщина дает вам ключ к пониманию своего сердца.

### Женщины хотят ощущать связь

Мужчины, как вы думаете, что объединяет все нижеперечисленные виды женского поведения?

-  Они прижимаются к вам и держат за руку, когда вы идете рядом.
-  Они спрашивают вас, что случилось, если вы задумываетесь.
-  Они вспоминают о чем-то красивом, что вы видели вместе.

-  Они спрашивают, нравятся ли вам, как они расставили цветы в комнате.
-  Они будят вас среди ночи, чтобы поговорить о ваших отношениях.
-  Они подробно рассказывают вам о своем разговоре с братом.
-  Они хотят знать, как вы провели день на работе.
-  Они целуют вас в коридоре, во дворе и на улице.
-  Они демонстрируют вам новую пару туфель, купленных на распродаже и ждут одобрения



### **Всеми этими способами женщины пытаются установить с вами связь**

Кое-что из приведенного выше списка мужчинам нравится, кое-что выводит их из себя, но все эти поступки свидетельствуют лишь о том, что женщины пытаются установить с мужчинами связь. Что мы имеем в виду, говоря о «связи»? Должны признаться – мы никогда не считали, что это слово нуждается в объяснении, пока не поговорили с некоторыми мужчинами, и перечислили им женские потребности.

Почти сразу же заметили удивленное выражение, появившееся на лице собеседников. – Что-то не так?


Не могли бы вы объяснить нам то, чего мужчины никогда не понимали, нерешительно сказал наш знакомый Виктор Федорович.


Конечно, а что именно?


Что вы имеете в виду, говоря, о желании женщин ощущать связь? (Слова В.Ф.). Моя подруга постоянно пользуется этим словом. «Мы не связывались целую неделю», – говорит он. Или сообщает мне, что она мгновенно ощутила связь с новой коллегой на работе. А иногда она говорит вообще нечто загадочное: «Я хочу ощущать с тобой связь, когда мы занимаемся сексом». Говоря по правде, я совершенно не понимаю, о чем она говорит.

Мы слушали этого мужчину, которого хорошо знаем и уважаем, и понимали, что он не дурачится. Он был предельно честен с нами. Неужели и другие мужчины похожи на него? Неужели слово, которое играет такую важную роль в словаре женщины, совершенно непонятно мужчинам?

Нам кажется, что так оно и есть:

 Мы подозреваем, что мужчины часто ощущают «связь» с женщиной, когда женщинам очень недостает близости.

 Мы подозреваем, что мужчины недооценивают важность подлинной связи с женщиной и не понимают, как часто это им нужно.

 Мы подозреваем, что большинство мужчин, слыша от своих жен что-то вроде: «Дорогой, я чувствую, что в последнее время связь между нами начинает ослабевать», недовольно морщатся, поскольку не понимают, о чем вообще идет речь.

Что это за слово – связь? **Связь** – это подлинная близость, заполнение пустоты, существующей между двумя людьми. Именно это женщины и подразумевают под связью. Многие умеют ценить моменты подлинной близости. Связь это неотъемлемое качество нашей природы, и мы говорим об этом, не задумываясь.

Вы никогда не видели, как женщина делает покупки в большом магазине? Женщины не просто бродят между полками и смотрят на товары. Проходя мимо, они касаются ткани, берут предметы в руки, гладят их, рассматривают со всех сторон. Что же этим делают женщины? Женщины устанавливают связь. И они не останавливаются на установке связи только с продаваемыми предметами. Женщины заговаривают с продавцами, с другими покупательницами, восхищаются их покупками, дают советы, выражают свое одобрение. Другими словами, женщины не просто покупают, они вступают в отношения, устанавливают связь. Все это не кажется необычным, до тех пор пока мы не заметим делающего покупки мужчину. Он ведет себя совершенно по-другому. Большинство мужчин, если им приходится идти в магазин (если это, конечно, не магазин электроники), проходят по нему, словно прокладывая дорогу по минному полю.

Что и как делают мужчины в магазине? О Конкретно устанавливается цель прихода в магазин. О Целенаправленная покупка товара, перекинулся двумя-тремя словами с продавцом и пошел к кассе. О Мужчина не ходит между товаром, не гладит и не щупает руками. Не заговаривает с первым встречным и не спрашивает его совета. Так как не видит необходимости в пустой связи. Эта связь в мужчине устанавливается на энергетическом уровне, и он внутренне уже ответил себе на вопрос: Да, или Нет. Нужна, или не нужна ему эта связь.

Они как бы боятся, прикоснуться к чему бы то ни было, даже если собирается это купить. Если они могут купить что-то без физического контакта, они так и поступят. «Я возьму вот это», – говорят они, указывая на рубашку или пиджак так, словно это ядовитый паук. В отличие от женщин, мужчины не любят устанавливать связи.

Разумеется, когда мужчину ведет в магазин женщина, все происходит совершенно иначе. Мы часто наблюдали подобную картину с огромным изумлением. Мужчина старается постоять в сторонке, возле стены, и всем своим видом показывает, что он здесь лишний, что он пришел в магазин, под «дулом пистолета». В это время женщина свободно перемещается по проходам, по-дружески прикасаясь к товарам, а мужчина угрюмо молчит, у него уже испорчено настроение. То, что вызывает восторг у женщины, у мужчины вызывает отторжение. Такова психология взглядов мужчины и женщины на одно и то же действие. Мужчины терпеть не могут «лазить» с женщинами по магазинам.

Может быть, обратиться к продавцу? – радостно спрашивает женщина у своего партнера.

Ни за что! – говорит он, всеми силами пытаясь избежать контакта с кем угодно.

Но тут женщина видит симпатичный, на ее взгляд, свитер или пиджак и немедленно обращает на него внимание своего спутника.

– Дорогой, пощупай, какой замечательный материал! – с восторгом говорит она.

Женщина хочет, чтобы он прикоснулся к предмету! И смелый мужчина стискивает зубы, протягивает два пальца, еле касается свитера и как можно быстрее отдергивает пальцы, надеясь, что другие мужчины его не видели. Потом незаметно вытирает пальцы.

Именно так все и происходит, или почти так. Мы могли кое-что несколько преувеличить для наглядности, чтобы произвести на вас впечатление. Но смысл остается прежним. Для большинства женщин установление связи так же естественно, как и дыхание. Вот так женщины общаются с окружающим миром. Мужчины же, со своей стороны, не любят устанавливать связи. Они при-

выкли существовать более автономно. Хотя в определенных случаях, мужчины с удовольствием шупают, например, как накачаны колеса, или женщину в подворотне.

Прошлым летом на отдыхе, мы устроили небольшую вечеринку. Почти никто из приглашенных не знал друг друга. Мы собрались после полудня. Было очень тепло, поэтому мы вышли во дворик, откуда открывался великолепный вид на окрестные холмы и море. Прошло несколько минут, и авторы осознали удивительную вещь: все женщины (а их было шесть человек) собрались вместе. Они стояли очень близко, лицом друг к другу, образуя тесный кружок. В то же время у мужчин была совсем иная картина. Шестеро мужчин выстроились в шеренгу, почти как на плацу, отвернулись друг от друга и смотрели только на окружающий их пейзаж! Поведение обоих полов было настолько типичным, что мы невольно рассмеялись. Женщины разместили свои тела так, чтобы иметь максимальные возможности для *установления связи*, а мужчины встали так, чтобы не быть вынужденными смотреть друг на друга. Они предпочли автономность.

Дорогие женщины, последите за собой в течение дня, обращая особое внимание на те способы, которыми вы устанавливаете связь:



Вы первой целуете и обнимаете своих детей и мужа.



Вы звоните подруге, чтобы поддержать ее, поскольку узнали, что ей предстоит важное собеседование.



Вы на минутку останавливаетесь, чтобы поговорить с соседкой и узнать, поправился ли ее ребенок.



Вы с благодарностью машете рукой шоферу, пропустившему вас при переходе улицы.



Вы говорите своей коллеге о том, что сегодня она особенно хорошо выглядит.



Вы отправляете по почте письмо, или благодарность клиенту, на прошлой неделе оказавшему вам важную услугу.



Вы заговариваете с женщиной, стоящей за вами в очереди.



Вы звоните мужу среди дня только для того, чтобы сказать, что вы его любите.



Почему же связь так важна для женщин? Потому что женщины дают жизнь детям, потому что женщины генетически запрограммированы на связь – иначе они бы не могли стать хорошими, заботливыми матерями. Потому что, как мы с вами уже говорили раньше, для женщин главное в жизни – это любовь, а через связь можно эту любовь проявить. Женщины понимают, что любовь создает близость, а близость необходима для души и сердца. Запомните мужчины, без вас у женщин не будет истинной любви, близости, секса и детей.

Вы им нужны как кислород для организма. Именно способность к установлению связи и определяла ценность женщины в древнем обществе. Ценность женщины в глазах мужчины определялась ее способностью к общению, установлению гармонии, созданию уз сотрудничества. Наш успех в деле завоевания мужчины, даже внутри племени, это есть женское выживание – целиком и полностью зависело от женской способности к общению.

Именно поэтому, когда женщина ощущает установленную связь, она чувствует себя в безопасности. Она с кем-то говорит, она ощущает поддержку, она

не одинока. Верно также и обратное – утрата связи вызывает в женщине страх и ощущение потери.

В книге «Как любить мужчину, не теряя его» Беверли Энгел цитирует: «Женское «я» существует вокруг способности устанавливать связи и отношения. Совершенно понятно, что многие женщины нарушение этой связи воспринимают не просто как утрату отношений, но и нечто близкое к полной потере самой себя». Авторы думают, что мужчины отлично знают, как женщины любят создавать связи с другими женщинами – с подругами, сестрами, матерями, дочерьми. Но они часто не осознают, насколько важно для женщин установить такую же близость с мужчинами. Украинская действительность, и что интересно женщины находили в мужчинах в старые времена? – Когда раньше? – Ну, в доисторические времена, когда не было денег.



### Что женщины хотят, чтобы мужчины поняли

Женщинам нужна эмоциональная связь с любимым мужчиной. Эта близость позволяет женскому сознанию расслабиться, а сердцу раскрыться. Чувствуя подлинную связь с любимым мужчиной, женщины соединяют свои сердца своеобразным эмоциональным кабелем, по которому любовь и поддержка циркулируют между нами, объединяя нас в единое целое. Между личностями более не существует стен и барьеров, мы открываем друг другу двери и впускаем друг друга в свой мир. Только так мы ощущаем близость с любимым, а ведь это именно то, что нам порой так необходимо в современной жизни.

Близость, основанная на связи, позволяет женщине ментально расслабиться, отдалиться от душевным порывам, почувствовать себя в безопасности. Связь – это наиболее эффективный способ создать эмоциональную безопасность, о которой мы с читателями говорили в начале этой главы. Очень часто, когда женщины не чувствуют себя в безопасности, они обращаются к своим партнерам, чтобы установить с ними связь.

Утрачивая связь в личных отношениях, женщины чувствуют себя отстраненными от любимого мужчины, ощущают, что нить, связывающая наши сердца, порвана или, по крайней мере, на какое-то время ослабела. Женщинам необходима связь, потому что они понимают, что цена разъединения слишком высока. Когда женщины чувствуют утрату связи, они всеми силами пытаются восстановить ее путем общения, разговора или времени, проведенного вместе. Женщины изо всех сил стараются восстановить гармонию в отношениях между ними и партнерами.

**Запомните:** поскольку для женщин любовь, это главное в жизни, они считают себя в некотором роде хранительницами отношений, ответственными за поддержание эмоциональной связи. Таким образом, устанавливая связь с партнером, женщины демонстрируют свою готовность, сохранить любовь.

Понимает ли читатель разницу между неволей и близостью, связью и общностью? Как правило, когда мужчины думают о связи, они подразумевают именно общность. Общность позволяет мужчинам почувствовать себя близкими друг другу – их объединяет совместная деятельность. Они встречаются на спортивном матче, вместе смотрят телевизор, делятся тем, чему научились на своей работе, или вместе отправляются в соседний бар пропустить по рюмочке.

Когда же о связи говорят женщины, они подразумевают близость эмоциональную. В чем же различие между общностью и связью?

Ⓢ **Общность** – это совместная связь, включающая в себя физическое подобие и совместную деятельность.

⊗ **Близость** – это совместная связь, включающая в себя эмоциональную близость и общую уязвимость обоих.

Как же различие между близостью и общностью влияет на личные отношения между мужчиной и женщиной? Просто разительно! Для большинства мужчин общность является близостью.

Когда мужчины хотят почувствовать близость с другим человеком, они начинают искать общности.

Мужчины слышат, что женщины хотят связи и близости, и ошибочно полагают, что женщины говорят об общности.

Но, говоря о связи и близости, женщины имеют в виду совсем другое – им нужна близость эмоциональная.

Наболевшие слова нашей сотрудницы Любы, (44 года): «Всю свою жизнь я не понимала, почему мужчинам кажется, что они уже достаточно близки с женщиной, хотя, на мой взгляд, до подлинной близости было еще очень далеко. Я не раз оказывалась в тупике, не понимая, почему любимому мной мужчине больше ничего не нужно. Приведу пример, чтобы вам стало ясно, о чем я говорю. Мы проводили отпуск с моим другом, и уже через несколько дней я почувствовала себя подавленной. Было все хорошо, но я не чувствовала подлинной близости и связи с партнером. Когда же я пыталась это ему объяснить, он просто меня не понимал.

– Здесь так здорово и весело, недоумевал он. Чего тебе нужно?

– Да он прав, там было хорошо, но не было эмоциональной близости между нами.

Сидишь вечерами одна, ждешь звонка, или весточки. А порой меня разочаровывал звонок от мужчины, с которым нас связывали долгие отношения. Ничего особенного не происходило – звонок как звонок. Но я не ощущала эмоциональной связи с ним. А когда я говорила ему об этом во время нашего следующего телефонного разговора, он начинал злиться.

–Что ты хочешь сказать, спрашивал он? Мы с тобой проговорили целый час. Тебе этого мало?

Оглядываясь назад, я понимаю, в чем заключалась проблема. Мы испытывали общность, но подлинной близости не возникало. Для мужчин это совершенно приемлемо, им не нужно большего. Но, как и большинству женщин, мне была нужна более интимная близость, более эмоциональная и глубокая».

Однажды к авторам обратилась одна пара. Женщина чувствовала себя одинокой и хотела большей близости с мужем. Муж же слушал, ее так, словно она говорила на иностранном языке.

–Но между нами существует связь и близость, возражал он.

– Мы все выходные разбирались в гараже! Мы постоянно вместе. Почему же ты говоришь, что мы недостаточно близки?

Жена посмотрела на него глазами, полными слез, и ответила:

– Неужели ты не понимаешь, что мне нужно? Мне нужна твоя ПОМОЩЬ!

Мы тогда подумали: «Неужели этот мужчина считал, что совместная уборка в гараже может означать близость?» Мужчина был искренне убежден, что совместная деятельность, пусть даже такая прозаическая, как уборка гаража, означала общность между ними.

Почему же для мужчин главное – это общность, а не близость? Мужчины учатся этому от своих отцов. Общество подталкивает мальчиков к командному стилю общения, тогда как девочки предпочитают общаться друг с другом. Мальчики традиционно еще в самом раннем детстве осознают, что их ценность заключается в совершении поступков. Девочек же учат тому, что их ценность не только в свершении, но и в общении.

Представьте себе двух маленьких мальчиков, мирно катающих машинки по полу. Родители смотрят на них и говорят:

– Молодцы, ребята. Вы так хорошо играете.

Теперь посмотрите на двух маленьких девочек, которые сидят рядом, болтают и хихикают. Родители смотрят на них и говорят:

– Молодцы, девочки.

А представьте себе, что мальчики усядутся рядом и начнут хихикать и шептаться. Что-то в этой картине неправильно и почему? Потому что мы привыкли видеть девочек эмоционально близкими друг другу, что, по нашему мнению, совершенно неестественно для мальчиков. Проходят годы, из мальчиков вырастают взрослые дяди, которые продолжают играть в те же машинки, но большие и настоящие. А из девочек вырастают взрослые тети, которые требуют от взрослых мужчин эмоциональной близости. Получается бег по кругу жизни.

Подлинная близость не подразумевает сосуществование и общность. Она означает гораздо большее, чем просто нахождение рядом с другим человеком. Связь требует большего, чем простая общность, она требует близости. Вы не один раз слышали определение близости, дающее самую сущность этого понятия: ВЗГЛЯД В САМУЮ ДУШУ.

Близость – это такое состояние, когда человек позволяет другому заглянуть в свою душу и сам хочет проникнуть в самую глубь души другого человека. Близость – это не простое сосуществование рядом друг с другом, это раскрытие своей души и самых глубинных своих чувств. Как мы с вами увидим, близость – это одна из важнейших составляющих прочных и успешных личных отношений.


**Примечание.** Постарайтесь понять, что авторы не считают общность чем-то ненужным и неправильным. Общность – это очень важная часть взаимоотношений между людьми. Но для любовной связи общность – не главное. Любовь строится на близости, как эмоциональной, так и душевной. Слова создают мостик между внутренним миром мужчины и сердцем женщины. Значит слова создают близость между двумя людьми.


Женщине нужно не только мужское присутствие в ее жизни, чтобы понять, что вы любите и цените ее.

Ей нужно, чтобы мужчины демонстрировали свою любовь и оценку в своих поступках и выражали это в словах.

Простите, ребята, но одного вашего присутствия женщинам недостаточно. Вот четыре секрета, которые помогут мужчинам сделать так, чтобы любимая женщина почувствовала, что вы ее любите и цените: О Покажите женщине, что ее счастье для вас главное в жизни.

 Проявляйте интерес к ее жизни.

 Показывайте ей, что вы нуждаетесь в ней и цените ее присутствие в своей жизни.

 Показывайте ей, что вы не воспринимаете ее любовь как должное. Внушите ей, что ее любовь для вас – дар небес.

Что ж, ребята, пока вы не успели возмутиться, послушайте наши объяснения. Для большинства женщин любовь – это главное, что есть в их жизни, поэтому они всеми силами стремятся сделать любимого мужчину счастливым. И будем честными, большинство мужчин тоже более всего заняты мыслями о том, как сделать счастливыми самих себя. Они просто не привыкли думать о своих партнерах так же много, как много думают о них женщины.



**Помните**, женщина думает о своем партнере практически постоянно. Всем нам хорошо известно, что большинство мужчин совсем не таковы. Они думают о женщинах – периодически. Мужчины часто бывают гораздо более эгоистичны, чем им кажется, и чем им хотелось бы быть.

Когда мужчина показывает женщине, что она для него, главное в жизни, что он хочет сделать ее счастливой, она чувствует, свою ценность

Просто женщины слишком часто ощущают, что женское счастье для мужчин совсем не главное. Мужчина много думает о своей работе, об увлечениях и отдыхе, и только когда женщины начинают возмущаться и шуметь, он соглашается обратить на них свое внимание.

Женщины часто спрашивают у своих партнеров:

«Дорогой, чем бы тебе хотелось заняться сегодня вечером?», «Что бы ты хотел на обед?»,

«Чем бы нам заняться вместе с детьми в эти выходные?» Женщины любят все устраивать и почти всегда сначала интересуются предпочтениями своего партнера, прежде чем высказать собственные. Когда же таким образом поступает мужчина, женщины взлетают на седьмое небо от радости! Вот что высказала одна наша знакомая женщина, Марина Владимировна (37 лет):

«Когда мой друг знает, что важно для меня, и находит способ это осуществить, я чувствую себя любимой, потому что он показывает мне, что думает о моих желаниях и чувствах».

**Памятка для мужчин:** «Уделяйте время своим женщинам, иначе вам начнут помогать другие мужчины»

Уделите женщине свое время сами, пусть даже и очень немного. Это порадует ее куда больше любого подарка.



### **Обращайте внимание на то, что происходит с женщиной.**

Знаете ли вы, что, если женщина приходит на телевизионную игру своего мужа, значит ее подруга, без сомнения, выиграет приз. Подруги обращают гораздо больше внимания на то, что происходит в жизни женщины, чем ее муж. Поверьте авторам, все подруги жены одного из авторов знали, когда та должна идти к гинекологу, и никто из них не забыл даты! А муж пропустил это мимо своих ушей. Вывод: «Обращать внимание на тех, кого любят женщины, свойственно женщинам на генетическом уровне».



Спрашивайте женщину о том, что важно для нее.



Спрашивайте женщину о событиях, происходящих в ее жизни.



Когда важное событие осталось в прошлом, просто поинтересуйтесь тем, как ее дела.



Говорите на темы, на которые ей хотелось бы поговорить.



### **Спрашивайте женщину о том, что она думает и чувствует.**

Женщина часто пытается проникнуть во внутренний мир мужчины, спрашивая его: «О чем ты думаешь?» или «Что ты чувствуешь?» Мы прекрасно осознаем, что большинство мужчин *терпеть не могут* подобных вопросов. Мужчинам приходится отвечать, а это для них очень неприятно. Задавая подобный вопрос, женщина вторгается в такие сферы, о которых мужчины говорить не любят. Но женщины спрашивают об этом лишь для того, чтобы мужчина знал, что его любят, заботятся о нем, беспокоятся о том, что с ним происходит. Слова жены одного из авторов: «Когда муж

спрашивает меня о том, что происходит в моей жизни, и живо интересуется моими делами, он словно говорит мне: «Трогая, то, что важно для тебя, важно и для меня. Я хочу знать о тебе все!»



### **Показывайте женщине, что вы нуждаетесь в ней и цените ее присутствие в своей жизни**

Если мужчина спрашивает нас о том, что он может сделать для того, чтобы его женщина почувствовала, что он ее любит и заботится о ней. Мы всегда предлагаем ему сказать ей, что он любит ее и нуждается в ней. Женщины любят ушами! Знаете ли вы, что большинство женщин даже не подозревают о том, как мужчины их любят и ценят?

Если мужчины так ценят женщин, почему же они об этом не догадываются? Потому что, парни, вы не удосуживаетесь это показать, или хотя бы сказать об этом! Мужчины пытаются казаться самодостаточными и независимыми. Мысль о том, чтобы продемонстрировать свою потребность в другом человеке, кажется им странной и даже пугающей. В результате мужчины делают одну огромную ошибку, бессознательно пытаются доказать себе и другим, что они не так уж и нуждаются в своих партнерах.



Мужчины не просят у женщин помощи и поддержки.



Мужчины недооценивают женские советы и помощь.



Мужчины отстраняют женщин от участия в принятии решений.



Мужчины усиливают неуверенность женщин в себе, отказываясь отвечать на их вопросы.

И что же должна думать женщина, к которой относятся подобным образом? Что в ней не нуждаются, что ее не уважают, что ее не ценят. А это очень больно!

Мужики, ищите возможности сказать женщине о том, что вы ее любите, что она нужна вам, что вы скучаете без нее, когда вы не вместе, что вы не мыслите своей жизни без нее. Сделайте так, чтобы она почувствовала себя особенной. Ваша подруга это ваш тыл.



### **Позвольте женщине участвовать в вашей жизни.**

Мужчины часто не впускают женщин в свою жизнь, даже тех женщин, которых они любят. Этому есть множество причин – мужчины хотят быть независимыми, боятся подчиниться, попасть под контроль, бессознательно защищаются от страха перед отказом. Но результат оказывается тем же самым: женщина чувствует, что ею пренебрегают, и то, что она может предложить, оказывается бесполезным и ненужным.

Позволяя женщине участвовать в жизни мужчин, вы даете женщине почувствовать, что она играет важную роль, что она особенная, что она необходима вам. Спрашивайте ее мнение о политике, о новостях, о ситуациях, словом, обо всем вокруг. Так вы дадите ей понять, что она важна для вас, что вы цените то, что она думает, что ее мнение вам интересно. Позвольте партнерше стать вашим учителем. Будьте готовы учиться у нее тому, что она знает лучше вас. Может быть, она – отличный организатор, или замечательно играет в теннис, или умеет погружаться в глубокую медитацию. Уважайте ее таланты и способности, просите ее научить вас чему-либо, поделитесь с вами опытом. Не смейтесь, если у нее что-то не получилось, лучше пусть женщина признает ваше

превосходство сама. И не забывайте говорить ей о том, какой большой вклад вносит она в вашу жизнь.

Просите у женщины помощи и совета, не отказывайтесь, когда она предлагает это сама. В ее словах могут быть крупинцы правды.

Мужчины могут быть очень гордыми и упрямыми. За последние несколько тысяч лет, мужской мозг настроился на то, что, приняв помощь со стороны, мужские достижения перестают быть значительными. Что, не справившись с кризисом самостоятельно, мужчины признаются в собственной слабости, что все нужно делать в одиночку, что только так можно стать настоящим мужчиной, заслуживающим восхищения и уважения. В результате большинству мужчин очень сложно, а порой и невозможно, попросить о помощи и поддержке – особенно у любимой женщины.

Женщины чаще всего жалуются на то, что любимые мужчины не позволяют помогать им. Женщины чувствуют себя исключенными из жизни дорогим им мужчин и начинают считать, что не могут предложить ничего ценного.

Женщина никогда не сможет почувствовать свою ценность, если мужчины к ней не относятся как к равной.

Украинская действительность, свекровь высказывает невестке: «Полю не умеешь мыть, обед готовишь плохо, сына моего постоянно пилишь... , не могу понять, что ты за женщина!? Вот я в твои годы!...

– Стоп! Мама, если мне память не изменяет, то вы в мои годы уже успели похоронить троих мужей!»

Люди в Украине часто задают один и то же вопрос: «Что общего между мужчиной и женщиной?»

Ответ: они оба проводят время в раздумьях над тем, как сделать мужчину счастливым.

## Джентльмен ли вы?



Для того чтобы стать настоящим джентльменом, необязательно иметь смокинг и болтать по-английски. Ответив на вопросы этого теста, мужчины поймут: требуется ли им взять, пару уроков этикета или можно с полным правом причислить себя к сонму «истинных джентльменов».

*1. Провожая подружку домой, вы натываетесь на огромную лужу, которую не обойти, не объехать. Ваши действия:*

- а) Любимую на руки – и вперед (1 очко).*
- б) Сейчас брякну по «сотовому» и подтянутся пацаны с надувной лодкой (2).*
- в) Дорогая, настоящие герои всегда идут в об-*

*ход: тут недалеко, всего несколько кварталов (3).*

*г) Тут-то мы и распроцаемся, милая... (4).*

*2. Перед дверью в театр, открывающейся с трудом, ваша спутница останавливается и смотрит на вас.*

*Ваши мысли:*

- а) Взять за ручку дружно вместе, потянули... (3).*
- б) Не женское это дело – двери открывать (1).*
- в) Подождем, пока еще кто-нибудь подойдет. А мы уж за ним – шмыг! (2)*

- з) И чего это меня в театр понесло, надо было в «Макдоналдс» идти (4).
3. Вы сидите с девушкой в баре, приносят «карту вин». Спутница возлагает выбор на вас. Как вы поступите:
- а) закажете то, что подороже (2).
- б) Долго будете думать, что лучше выбрать: «минералку» или апельсиновый сок (3).
- в) С понтом возмутитесь, что в заведении нет именно того, что вы хотели заказать. Хотя можно было выбрать, другое взамен (1).
- г) На ушко шепнете подруге, что спиртное дешевле пить дома, чем в баре. Поэтому лучше ограничиться кофе (4).
4. На улице внезапно похолодало. Ваша спутница начинает потихоньку замерзать. Ваши действия:
- а) Обзываете девушку последними словами за то, что она не оделась потеплее (4).
- б) Предлагаете ей свой пиджак, про себя гадая, свалитесь ли завтра с воспалением легких (1).
- в) Предлагаете купить даме что-нибудь тепленькое в ближайшем магазине (2).
- г) Удивляетесь – что это стучит: то ли каблучки спутницы, то ли ее зубы (3).

**Итоги:**

**16 очков.** Вы в полной мере оценили предложенный вам тест. Может, вы и не джентльмен, зато с чувством юмора у вас все в порядке.

**15–5 очков.** Так и не ясно, то ли вы джентльмен, то ли ваша дама – «джентельвумен». У вас все зависит от настроения, но все же: начать ухаживать за женщинами никогда не поздно!

**4 очка** – хороших манер вам не занимать. Да вы настоящий джентльмен, сэр!



## Кого выбирают мужчины

Мужчины ищут и выбирают себе противоположность. Тихие – напористых, уверенные в себе – робких. То есть они ищут в партнере те качества, которых им самим недостает.

Девушки предпочитают высоких парней. А высокие парни знают себе цену и как насмешку, выбирают себе низких девчат. Маленькие мужчины часто страдают из-за своего роста и скрывают это за внешней агрессивностью. Зато невысокие парни более приспособлены к жизни, к борьбе за выживание. И как результат – мужья они зачастую хорошие.

Мужчины предпочитают знакомиться с красивыми девчатами, а вот женятся чаще на самых обыкновенных середнячках. Мы об этом уже писали в своей книге. Среди старых дев немало красавиц.

Когда дело доходит до женитьбы, то мужчины обращают внимание на нижеследующее.



Мужчин притягивает личность его избранницы. Он должен гордиться ею, как охотник трофеем. Этому немало способствует ее умение делать что-то не только лучше его, но и всех, кого он знает.


Область этого совершенства может быть любой – вышивание, прыжки в воду, художественный свист, рисование, танцы, хорошая хозяйка умеющая печь пятиэтажные торты. Уверенность женщины в себе привлекает их больше, чем красота. По мере общения мужчина начинает ценить в женщине индивидуальность.


Мужчина отдает предпочтение той девушке, которая, по его мнению, будет способна на нежность, привязанность к нему и умеет любить по-настоящему.




### Женская покорность

Очень важно для мужчины, чтобы его избранница была ему покорна. Тогда он чувствует себя с ней мужчиной. Еще в старые времена было заложено требование к мужу воспитывать в жене покорность. Этому вторит О. Бальзак: «Женщина только тогда по-настоящему трогательна и хороша, когда она подчиняется своему господину». А вот мысль Д. Рильке:

 «Терпеть – дар женщины».

 «Мужчины болезненно воспринимают, если женщина выглядит умнее его. Это принижает его как лидера».

 «Умная женщина – та, в обществе которой можно держать себя как угодно глупо» – эти слова французского поэта и философа П. Валери отражают мужскую точку зрения.

Вспомните фильм «Влюблен по собственному желанию». Красавчик, которого играет Янковский, влюбляется в Веру, некрасивую женщину, но сильную, энергичную, настойчивую.

Психологи утверждают, что при поиске «своей половины» люди подсознательно стремятся найти определенный тип. И тому есть два подтверждения.

1) Замечено, что нередко девушки выходят замуж за «копии» своего отца, а мальчики женятся на девушках, похожих в чем-то на мать. Эта похожесть может быть в мелочи: тембр голоса – и он женится на не выученной и не воспитанной дурнушке, потому что у нее такая же, как у мамы, манера говорить.

2) Почему многие, не один раз «побывавшие в браке» так и не нашли своего счастья? Потому, что опять одинаковых выбирают. Одинаковых в смысле набора тех черт, которые желают видеть у своего избранника. Значит их ожидает очередной крах.



### На ком женятся

Девчата помните, что легко дается, то парнями не ценится. Девушки, которые запросто соглашаются на секс «поехали в гости», заведя импортное авто, сразу садятся, этим не только не способны вызвать возвышенные чувства, они перестают вызывать даже желание у сильной половины. Посадил в машину, повез домой, или в посадку, после десятиминутного разговора – оттрахал, на что потратил 5-7 минут. Затем дежурные пять минут на разговоры, и в лучшем случае вызвал такси, а в худшем случае – выгнал из машины. Так уж мужчины устроены, что им везде нужно чего-то добиваться, а добившись, ты уже не нужна. А как может интересоваться, а тем более интриговать то, что заранее известно?!

На девушках с таким поведением, как правило стараются не жениться. Срабатывает стереотип: «Сегодня легко пошла со мной, значит, завтра согласится с другим».

Если вы хотите выйти замуж, чтобы и с квартирой, и с машиной, и прочим – помните, что у богатых есть принцип «Дешевые вещи не приобретаем, быстро приходит в негодность».

Если женщина заставила мужчину потратить на себя кучу усилий, эмоций, нервов, в конце концов денег – он сам вас ни за что не отпустит. Но для начала девчата, научитесь уважать себя сами. Не торопись говорить «да». Поспешное «да» сразу понижает вашу цену. Всякий мужчина по опыту знает, что женское «нет» означает «может быть», а «может быть», означает – «да».



### **Инстинкт и любовь**

Не путайте половой инстинкт «воздыхателя» с любовью. Влечение парней безлико, ему почти все равно – эта или другая.

Формула инстинкта: «Хочу, чтобы мне было хорошо». Формула любви: «Хочу, чтобы тебе было хорошо», и только из этого желания, когда оно взаимно, рождается гармония: «Нам хорошо».

Кстати, парень поинтересовался вашей семьей, увлечениями, интересами? Что вы о нем знаете? Кстати, он оставил свой телефон или только ваш взял? Что вы вообще о нем знаете, кроме того, что он «наплел вам три короба»? Всегда помните:

**Во-первых**, любят тех, кто любит себя сам. Регулярно ли вы бываете в парикмахерской? Ухаживаете ли за своим лицом? Делаете маникюр? Следите за своей фигурой и т.д.

**Во-вторых**, «пустышками» мужчины не интересуются. Если и познакомились, то это на период секса, но не более.

Что вы читаете? Бываете ли в театре, на концертах? Знаете ли о событиях в вашем городе, в стране? Умеете ли поддержать беседу в компании? Наши авторы сейчас наблюдают за несколькими молодыми парами, у них похожее начало. Девчата приехали с деревни, устраивать свою жизнь, имея за плечами по 9 классов образования. Заметьте, не учиться, а «удачно выйти замуж». Эти девчата к 20-летнему возрасту, уже имели столько мужиков, сколько наши авторы, за всю свою жизнь не видели – в бане. Нашли нормальных молодых парней, которые не имели опыта в жизни и сошлись «гражданским» браком. О наши современные нравы, то, что раньше, (до 2000 года) называлось бл...вом, сегодня зовется – гражданским браком. Авторы просят нашу молодежь и их родителей думать и не идти на поводу у других людей. Сегодняшняя мораль современной молодежи, это упадок нравственных устоев общества. Молодежь, рожденная после 1980 годов, это совсем другие дети, у которых слово мораль, можно менять по три раза на день, в зависимости от обстоятельств. Присмотритесь повнимательнее к ним, и ответьте, какие ценности для них приоритетные?

Обидно то, что каждый из них хочет иметь хорошую жену, (мужа), одежду, квартиру, машину и прочее. Заметьте, слово – все хорошее. А можно ли с дерьма слепить пулю? Нет! Ответ ясен. В народе говорят, на затоптанной дорожке, даже трава не растет.

И вот через время, (по мнению авторов) первые признаки отрезвления от любовного дурмана, начинают наступать через 9-12 месяцев. У парня открываются глаза, и видит он все в другом свете. Нет общих интересов и разделения взглядов, в доме нет женщины – генератора идей, нет направляющей силы. Да и в гости они перестали ходить, по той причине, что когда за столом такая гра-

жданская жена начинает вставлять «свои пять копеек», компания притихает и начинается мертвая тишина. Парню остается с угрозой шептать своей «жене»: «Рот закрой – дура». Вот так они и живут сейчас, а мы ждем, чем это все закончится, для того, чтобы написать для вас новую книгу.



### **Психика и психическое состояние**

Наши авторы очень много времени уделяют психологии общения личности. За последние 5 лет в свет вышли наши книги:



«Воспитание самосознания» 2006 г.

«Наука совершенствования» 2007 г.

«Непосредственное познание» 2008 г.

«Скромно о нескромном» 2009 год, конкретно, она является первой книгой и началом «Межличностные секреты».

Во всех своих изданиях, наши авторы затрагивают тему психической стойкости, как сложное свойство личности, синтеза отдельных черт и способностей, которые зависят от многих факторов. Одно из ведущих мест, занимает фактор социальной среды.

Психические свойства – постоянные психические преобразования человека, которые образуются в процессе жизнедеятельности, воспитание и самовоспитание.

Например, на грунте психического процесса ощущения, любви, восприятия, секса, памяти, внимания, воображения, мышления и воли могут проявиться новые свойства человека. Которые проявляются, (выражаются) в форме чувствительности, восприимчивости, памяти, внимательности, эмоциональности, сексуальности, словоохотливости, молчаливости, вдумчивости, благоразумия, фантазерства и т.п..

Психические состояния – это разные виды интегрированного отображения человеком взаимодействия внутренних и внешних психических влияний в определенной статический отрезок времени.

Мы затронули время рождения нашей молодежи, в период с 1980 по 2000 года. Почему в нашем обществе, «появились» дети с другими моральными устоями. Основная причина в том, что начало 90-х годов в Украине характеризовалось упадком во всех сферах культуры, воспитания, морали, этики и т.д. Не для кого не секрет, что воспитание ребенка завершается до 5-7 летнего возраста. Дальше идет процесс познания, на который оказывает влияние социальная среда, в которой находится все элементы общества.

Вспомните период 90-х годов, разгул бандитизма, отсутствие морали в обществе, на свет вылезли все «гноиники застоя», где приветствовались многие аморальные поступки. И вот на этих примерах воспитывалась молодежь, рожденная в 80-х годах. Плоды такого «воспитания», общество будет ощущать еще 30-40 лет. Почему так долго? А что конкретного сделано в украинском государстве, может по настоящему заработали Законы. Нет! Посмотрите на наших судей – Зварышей и им подобных. Посмотрите на нашу украинскую «элиту» в Верховной Раде, или в верхних эшелонах власти. Что хорошего могут привить эти люди, своим детям. А остальная молодежь смотрит на безнаказанность «верхушки», и тоже попирает моральные устои общества. Мы загубили всю

подготовительную и воспитательную систему. А ведь в бывшем СССР этим вопросам уделялось серьезное внимание. Никому из нас не безразлично, какая будет власть в Украине, и кто будет руководить ею. Сегодняшняя молодежь хочет иметь все сразу, много и хорошего качества.

Вопрос, когда в обществе хороших бытовых товаров, или продуктов питания мало, (до 20%). Куда девать остальное посредственное, или не качественное? Как быть с самими людьми? Причем большинство из них существует без четкого осознания отображенного предметного содержания. Прошу вас, скажите, что делать, и куда девать молодежь рожденных в 80-х годах. Следует заметить, что дети рожденные в 2000 годах, уже имеют положительные сдвиги в моральном воспитании.

Примером психических состояний молодежи могут быть любовь, бодрость, усталость, апатия, депрессия, эйфория, отчуждение, потеря чувств реальности, скука, страх, отчаяние и т.п. Психические состояния так или иначе характеризуют психику человека, определяют своеобразность разных психических процессов. Психические состояния возникают при наложении психических процессов, которые протекают в данный момент, на свойствах человека.

Вместе с психическими процессами, (психическими свойствами) психические состояния имеет **три** главные **формы** психической деятельности. Они тесно связаны с индивидуальными особенностями личности мужчин и женщин.


1.) Предметом специального изучения есть психические состояния людей в условиях стресса при экстремальных обстоятельствах (отвергнутой любви, в боевой ситуации, авариях и в других чрезвычайных ситуациях).


2.) К другой группе подсистем принадлежат механизмы психики. «Механизм психики – орудие, метод человека, благодаря которому объединяются в целость ее органы и системы передачи и преобразование энергии и информации в процессе ее деятельности» (С.Д. Максименко).


Авторы книги акцентируют, что механизмы психики мужчин и женщин, это своеобразные орудие приема, раз кодированная переработка и передача нашей психоэнергии во всех направлениях.


Другие авторы поддерживают наши мысли, и выделяют такие механизмы психики: отображение, проектирование и опредметнивание и др. Они указывают, что психическое отображение личности – активный целостный процесс, который оказывается в разных формах и характеризуется единством познания, переживание и стремление, единством психики и деятельности человека.

3.) Психическое отображение содержит систему функций, которые регулируют деятельность человека:

 **во-первых**, активный характер, обусловленный поиском и подбором соответственно условиям среды способов действий;

 **во-вторых**, имеет опережающий характер, обеспечивая функцию предвосмотрения в деятельности и поведению;

 **в-третьих**, каждый психический акт является результатом действия объективного через субъективное отображение, через человеческую индивидуальность, которая накладывает отпечаток своеобразности на ее психическую жизнь;

 **в-четвертых**, в процессе деятельности психическое отображение постоянно углубляет, совершенствуется и развивается.

Ведущую роль в индивидуальном формировании психического отображения – играет усвоение человеком в процессе познания, обучения и работы материальных и духовных богатств, произведенных человечеством, вхождение



ее в систему общественного отношения. Психическое отображение вбирает в себя все содержание жизненного процесса и регулирует его.

Путь проектирования – это совокупность и последовательность умственных или психомоторных действий человека, вследствие чего создаются любовные образы, схемы поведения или знаковые системы – теории строения материальных предметов или действий машин, сооружений, их узлов, а также собственных действий, которые оказывают содействие решению теоретических или практических задач.

Но перед человеком приоткрывается возможность конструировать и создавать, строить и рассматривать предметы и явления из элементов известного и осознанного – в пределах потенциальной осуществленности. Механизм психического опредмечивания – это процесс преобразования и воплощение человеческих душевных сил и способностей из формы живой активности в образ застывшей предметности. Опредмечивания является элементом сознательной и целесообразной деятельности человека. Эта деятельность имеет **три** основные формы:

**А)** – материальную, а именно: производство, любовь, секс, физическая работа – в процессе которых человек превращает и воплощает себя в окружающем мире;

**Б)** – психическую – изготовление и интерпретация содержания отображения, отбор ценностей, умственные операции и переживания и т.п.;

**В)** – создание себя самого – развитие душевных и духовных потенций, а также устранение разных форм отчуждения.












По мнению авторов книги, механизмы психики являются динамическими. Они постоянно находятся в зависимости от видов и форм психической деятельности. Вследствие этого, можно говорить о таких психических механизмах как: любовь, секс, ощущения, восприятие, запоминание, анализа, синтеза, представление, регулирование, побуждение, проектирование самих себя и прочее.



### Что раздражает мужчин

Даже если мужчины не говорят вам об этом, их очень раздражают небрежный вид женщины и ее плохие привычки. В результате опросов сотен мужчин получился вот такой совсем не маленький список жалоб, высказанных ими в адрес своих подруг.

В первую очередь у всех вызывают раздражение:

-  чрезмерно раскрашенное лицо, как у индейца на тропе войны,
-  запах изо рта,
-  «женские усы»,
-  немодная и неаккуратная одежда,
-  волосатые ноги,
-  небритые подмышки,
-  недостаток образования,
-  нездоровое питание, (отсюда и внешний вид),
-  неестественные волосы (слишком откровенно выкрашенные или завитые, сильно жесткие от лака и т.д.),
-  изношенные вещи или бесформенные халаты дома,
-  строевая походка, (отсутствие сексапильности)

- 👤 обилие драгоценностей, украшений, бижутерии, это сигналы о плохом вкусе,
- 👤 слишком громкий смех, (смех без причины – признак «дурачины»),
- 👤 неприятный вагинальный запах,
- 👤 дряблость тела, (помните, в здоровом теле, здоровый дух),
- 👤 плохая кожа, скрываемая обильной косметикой,
- 👤 несвежий запах тела или его смесь с сильным дезодорантом,
- 👤 облупившийся лак на ногтях и не ухоженные пальцы,
- 👤 длинные ногти, что свидетельствует о плохом вкусе,
- 👤 кровавого цвета лак на ногтях, (и тем более непонятные рисунки, а так же ногти зеленого и синего цвета).

Почему все это так важно в искусстве нравиться? Потому что мужчина более ориентирован зрительно, чем женщина. «Мужчины любят глазами». Мужчине очень легко возбудиться от визуального раздражителя, но еще проще испытать отвращение к тому, что он видит. Несмотря на то, что женщины часто высказывают в адрес мужчин те же жалобы, они гораздо быстрее переступают через свои претензии, погружаясь в эмоции.



### Идеал женственности

Традиционный идеал «женственности» в понимании мужчин: нежная, красивая, мягкая, ласковая, пассивная и зависимая, хозяйственная и образованная, позволяющая мужчине чувствовать себя по отношению к ней сильным и энергичным.

Эти качества и сегодня очень высоко ценятся, и они составляют ядро эталона женственности.

## Подавляете ли вы партнера (партнершу)?



Выявите свое отношение к нижеследующим утверждениям знаками «+» или «-»:

1. Иногда я чувствую злость по отношению к своему сексуальному партнеру.
2. Поиск новых чувственных наслаждений, наиболее важное в сексе.
3. Во время любви я могу стонать, кричать и т.д.
4. Иногда во время близости мне хочется оцарапать, а то и ударить партнера.
5. Иногда я испытываю желание унижить сексуального партнера.

6. Обычно я испытываю агрессивность по отношению к сексуальному партнеру.

Сравните свои ответы со следующим: 1 +; 3 +; 5 +; 2 -; 4 +; 6 +.

**Комментарий сексолога.** Высокие показатели совпадений ваших ответов со знаками таблицы (более 3) свидетельствуют о наличии установки на подав-

ление и подчинение партнера. Самые высокие показатели (5–6) говорят о склонности к нанесению оскорблений партнеру по сексу, желанием унижить его.

Низкие показатели (0 или 1) характеризуют нормальные отношения с сексуальным партнером, отсутствие агрессивности и стремления подавления партнера.



## Большие мужские секреты

Знание их облегчает общение с мужчинами.

1. Мужчины ненавидят быть неправыми, но больше всего мужчинам не по душе, когда женщины узнают раньше них, что они неправы. Когда женщина предлагает сделать что-то по-другому, он слышит в этом осуждение: «Ты делаешь неправильно».

Это идет от первичного воспитания. Мальчиков фактически приучают: «Ты хороший тогда, когда все сделал хорошо и правильно. А если нет, ты плохой!» Поэтому самооценка мужчин целиком зависит от его достижения цели.

2. Мужчины ненавидят, когда женщины расстраиваются или нервничают. Потому что он тогда считает, что должен что-то предпринять. А поскольку переживания женщины относятся к внутреннему миру, в котором мужчина не разбирается, то он ощущает психологический дискомфорт, разряжающийся агрессией на его источник, т.е. на женщину.

Чтобы не допустить этого, женщине достаточно помочь мужчине, сказав ему, что надо сделать. Слова они воспринимают буквально, без интерпретаций и подтекстов, в которых женщины – истинные мастера.

3. Мужчин меньше занимают вопросы любви и взаимоотношений, чем женщину. Мужчины самоутверждаются прежде всего через свою работу, дело, достижения. Женщины самоутверждаются через взаимоотношения. Особенности мозговой деятельности мужчины таковы, что им труднее переключиться с мыслей на чувства, чем женщине. Поэтому если у него неприятности на работе – ему не до чувств. Он старается изолироваться, отдохнуть, собраться с мыслями, с жена не понимая этого, лезет со своими «очень важными» разговорами о всяких пустяках.

4. Мужчины любят учить и влюбляются в тех, кто принимает их в качестве учителей. На этом однокурсницы «ловят» ребят-отличников, попросив после занятия объяснить что-то «непонятное в конспекте», дальше используют их по усмотрению и своему желанию.

Андре Моруа справедливо отметил: «Множество женщин сделало блестящую карьеру, умея лишь слушать, к тому же и слушать не обязательно: достаточно делать умный вид, что ты слушаешь».

5. Мужчины, хотя и восхищаются умными женщинами и решительными женщинами-лидерами, но семью предпочитают создавать с другими – с теми, с которыми они ощутят себя, хотя бы формально, главой семьи. Поэтому женщине в общении с мужчиной, от которого она «положила глаз», лучше подальше запрятать свои лидерские качества. Хочешь удачно и быстро выйти замуж, научись быть скрытной, напускай туману. Если вы умная, не выставляй этого на показ. Помните, что в историческую быль, Василиса Премудрая вошла по одной причине. Будучи умной, вышла замуж за Иванушку Дурачка, и поти-

хоньку управляла ним. При этом все действия претворяла в жизнь через своего Дурачка. И жила их семья в любви и достатке.

Напоминание женщинам, никогда не спорьте с мужем – дураком, люди не заметят разницу между вами, и будут считать вас обеих – дураками.



### Как управлять мужчиной

Потребность одобрения – это «наркотическая» потребность, она растет по мере удовлетворения, и она никогда не удовлетворяется.

Следует беспрерывно, горячо, убедительно доказывать мужчине, что только он, единственный, неповторимый и несравненный может все, что за хочет, ибо он есть царь и бог в вашей семье. И мужчина щедро оплатит вам, если не своими достижениями, то своей привязанностью. Он сам захочет всего, чего вы хотите..., только правильно и умно направляйте его.

Упаси Бог, если женщина, которая обращается к мужчине, применяет сарказм, или иронический тон, он сразу «закроется»!

Критика достигает цели лишь в контексте неустанно растущего одобрения: признавайте его преимущество и заслуги заранее, давайте ему авансы на мелкие расходы самолюбия, похваливайте за то, чего он не сделал (но, разумеется, сделает в будущем) – и все будет в порядке, он будет и рыцарем, и домработником...

Знаки крайнего неодобрения – упреки, слезы, истерики и т.д. – должны применяться лишь в аварийных положениях и оформляться так, чтобы демонстрировать женскую слабость.

☉ Никогда не называйте мужчину уменьшительным «Котик», «Рыбка», «Соколик», «Цыпка» и пр.

☉ Лучше: «Мой хозяин», «Мой идеал», «Рыцарь ты мой!», «Аполлон», а в интимных случаях «Половой гигант», «Сексуальный Геракл» и т.д. Женщины, не улыбайтесь, лучше похвалить заранее, чем иметь проблемы в будущем.

Как понять, что мужчина хочет понравиться. Мужчину выдают «жесты прихорашиваний». Он каждый день требует свежую рубашку, надушивается, поправляет галстук, запонки, пиджак, подтягивает носки и много других «павлиньих» жестов.

Выпрямляет тело, отводит назад плечи («грудь колесом»), двигает подбородком вверх-вниз, втягивает живот, крутит усы, принохивается к себе и т.д.



### Типичные недостатки мужчин

Главный мужской недостаток, отмечаемый и молодыми и пожилыми женщинами – самоуверенность мужчин.

☉ Часто мужчина охладевает к предмету своей страсти, как только добьется своего.

☉ Мужчина слишком многого хочет добиться сразу. В отличие от женщин, мужчины не способны полностью отдаваться любви. Поэтому женщине не стоит ревновать мужчину к его увлечениям.

☉ А страстная любовь, например, сангвинику или холерику быстро наскучивает. Мужчины устают от экзальтированной любви. Пример: Вронский и А.Каренина из романа Л. Толстого



### О красивых и «некрасивых» женщинах

Феномен некрасивой женщины – чисто психологический, внутренний. Потому что на самом деле, если женщина уверена в себе, у нее благополучные ро-

дители, она, даже будучи такой вот «толстой Клавой», будет приятной, обаятельной. Женская красота – это не физические качества. Она складывается из самооотношения, (того, насколько вы сами себя любите и чувствуете готовность быть приятной) и умения подать себя.

Сейчас изменилось отношение к категории прекрасного. Если раньше это было нечто красивое, гармоничное, то сейчас это – выразительное. Один из известных визажистов сказал, что чем более некрасива женщина, тем интереснее ее можно сделать. Очень важно найти в ней что-то выразительное, (глаза, нос, изгиб шеи, контур губ) и сделать это главным акцентом внешности. И главное – глаза. Любой женщине можно сделать красивые глаза. В частности, вставив контактные линзы, можно сделать глаза любого цвета. Народная мудрость гласит: «Не родись красивой, а родись счастливой».

Среди красивых от природы, счастливых совсем не больше, чем среди остальных. Красота может быть и обузой. Красивая женщина не притягивает, а настораживает, а потом отталкивает. При этом женщине как бы дается возможность выбрать самой из того скромного числа мужчин, которые вокруг нее вьются. Вот мнение одной из признанных красавиц Украины: « Это невероятное внимание всех и каждого очень сильно подавляет, и в конце концов выбор совершить не можешь», (она сама была третий раз замужем, и эти три замужества она считает своей неудачей).


О проблемах красавиц говорит тот факт, что многие из них несколько раз были замужем, а простого женского счастья – нет. Это значит: много раз они испытывали разочарование в избраннике, проходили крайне неприятную процедуру развода (который, кстати, относится к числу сильнейших разрушительных для здоровья стрессов).


Вступающий в брак надеется, что это на всю жизнь. Женщины сменившие многих мужей охотно бы поменялись судьбой с теми, кто всю жизнь прожил с одним любимым человеком. Цель женщины – быть счастливой. А красота – это как бы самый легкий путь достижения этого. Но надо понимать, что прежде всего женщина должна быть солнышком, которое излучает семейное тепло. У нее вырабатываются различные правила и стратегия конструктивного общения с мужем, которого она ставит на первое место. Если этого нет, то рано или поздно женщина становится некрасивой и превращается в каргу, которая никому не нужна. Это закон природы. А посмотрите на стареньких, но счастливых бабушек, их лица светятся счастьем, и совсем другой вид у несчастливой женщины.



### Что притягивает мужской взор?

Сексологи разных стран проводили свои не зависимые обследования. Стоят три женщины:


 одна – высокая,

 другая – среднего роста,

 третья – изящная, «невелика».

Как правило, мужчины прежде всего смотрят на женщину, которая как бы компенсирует им собственный рост:

 высоким парням нравятся Дюймовочки,

 низким – высокие,


 а средняя женщина нравится всем мужчинам.

Затем с помощью скрытой камеры фиксировали взгляды на женщин среднего роста, которые были блондинками, шатенками, брюнетками. Вновь тот же закон:

 темноволосым нравятся светловолосые и т.д.

А вот пропорции тел привлекают всех приблизительно равноценно. Так уж бывает: мужчина непременно окидывает взглядом почти каждую женщину. Но нет возможности увидеть сразу ВСЮ женщину; что-то в ней привлекает больше, что-то – меньше. По мнению чехословацкого журнала «Дикобраз»:

 вид сзади: в 50 случаях из ста мужчин – ноги и попка,

 вид спереди, в 24 случаях из ста мужчины прежде всего обращают внимание на глаза женщин, причем специалисты полагают, что это число могло быть и больше, если бы женщины не носили очки с затемненными стеклами.

В 1980-81-е годы проводили социологическое исследование. Студентам, курсантам, солдатам и молодым рабочим задавались вопросы типа «Что во внешности женщины Вам нравится больше всего?» Ответы были такими: красивая фигура – 62,5%, симпатичное лицо – 27,5% и т.п.

Поставили на первое место (% мужчин), 2009 год.	
Глаза 22,6	Губы 7,9
Фигура 14,4	Бедро 7,5
Бюст 11	Волосы 6,6
Улыбка 10,8	Походка 5,4
Ноги 10,4	Руки 3,4

Прошло тридцать лет. Что же изменилось? Основные параметры привлекательности остались теми же, хотя стали более детализированными: на лице выделяются красивые глаза, улыбку, губы и т.д.

Что же теперь стоит на первом, втором, третьем и т.д. местах? Посмотрим на схему.

Эта таблица показывает, что какой бы элемент внешности у женщины ни был привлекательным, всегда найдутся мужчины, которые это заметят и оценят.

Парни, а как привлекательна женская грация! Не случайно многие мужчины влюбляются, наблюдая, как танцует женщина, как она ходит, поворачивает голову, как в работе двигаются ее руки. Важна не просто красота тела, а и совершенное владение им. Сколько раз приходилось встречать красивых лицом женщин, которые тотчас теряли свою привлекательность оттого, что неуклюже двигались, были угловаты, сутулились, нелепо размахивали руками или сидели в некрасивых позах. Посмотрите телепередачи из европейских стран. Где вы увидите женщину, которая бы сидела, расставив колени или согнувшись в три погибели? Обратите внимание на наших «ново украинских» артистов на сцене. Ни голоса, ни умения двигаться, зато оголенность – выше всякой нормы. Подобные женщины, ради пяти секундной «славы» так оголяют свой бюст, что «сиськи» просто выпадают наружу. Или последние достижения на сцене, тело «артистки» разрисовано красками, нижнего белья нет, на животе нарисован В.И. Ленин с бородой в промежности и каскад телодвижений, имитирующий «собачий секс». Пошлые и дисгармоничные движения, незнание того, что красиво именно для нее, снижает обаяние женщины.

Но раз уж мы коснулись сравнения наших женщин с западно-европейскими, то бросается в глаза, что лица и фигуры наших женщин более привлекательны. Наш украинский, (женский) генофонд прекрасен!



### Другие исследования

Британские психологи провели в нескольких странах исследования шкалы ценностей мужчин с различным темпераментом. Оказалось, что больше всего зачаровывает уличных самцов, это женский чувственный рот – за него подали голосов 83% опрошенных. Далее в списке следуют: большая упругая грудь, длинные ноги, стройная фигура, а также округлые бедра и женственные ляжки. Два последних места в секс-списке занимают миндалевидные глаза и длинные густые волосы.

По другим исследованиям больше всего привлекает мужчин женская грудь. Есть данные, что многие мужчины начинают «осмотр» женщины с ее попки. Вся эта разногласица мнений

только подтверждает два непреложных факта:

1) – на вкус и цвет товарища нет;

2) – для каждой женщины найдется мужчина, которому в ней что-то нравится.



### Что привлекает и отталкивает мужчину?

Мужчин исключительно привлекает женская уверенность в себе. Но только в меру. Самоуверенная женщина вызывает раздражение в большей мере, чем самоуверенный мужчина. Если тело женщины далеко от совершенства, ее положительная самооценка и уверенность в собственном теле сделают ее не менее привлекательной.

Многое отталкивающее у мужчин проистекает из-за низкой самооценки самих женщин, если она не считает себя привлекательной и показывает такое отношение к самой себе, (вид, плохая осанка, излишний вес, дряблость мускулов и отсутствие чувства собственного достоинства). Если женщина не любит себя, думает мужчина, почему я должен ее любить?

Мужчин привлекают женщины, которые показывают свой интерес к ним – но без излишнего усердия.

Некоторые женщины очень стараются быть сексуальными, и эта их старательность отталкивает мужчин. Излишняя агрессивность, назойливость, как и излишний материализм очень скоро отпугнут мужчину. Плохие привычки отталкивают мужчин сразу, и среди них мужчины выделяют курение и тягу к алкогольным напиткам.

Плохой выбор платьев, украшений, духов передают отрицательные импульсы. Иногда женщина мирится с незначительным недостатком или дефектом внешности, который легко устранить при помощи дантиста или дерматолога. Плохие зубы, изъяны на лице или волосах, конечно, мешают женщине понравиться.

Так же мужчины не любят чрезмерно деловых, капризных, расчетливых, корыстных и вульгарных женщин.

Вульгарное или дешевое поведение, как в быту, так и на сцене – отталкивает мужчин. Мужчинам не нравятся громкие визгливые голоса, сквернословие, откровенно вызывающая одежда и «индейская» окраска лица.

Обычно мужчины предпочитают утонченный подход, говоря, что женщина «должна быть мягкой и неуловимой», «должна уметь увлечь незаметно». Сексуальные женщины инстинктивно понимают это и признают, что редко пользуются откровенной, вызывающей сексуальностью, делают это незаметно и не навязчиво.

На инстинктивном уровне мужчина хочет убедиться, что партнерша не ответит ему агрессивностью. Поэтому покорность привлекает, а агрессивный «язык тела» женщин – отталкивает.

Успех также усиливает привлекательность, и когда женщина имеет успех на работе, это часто передается через ее настроение, придавая ей особый шарм.


Личностные недостатки – с некоторыми из них не справиться – могут снизить привлекательность. Одним из огромных женских недостатков, является лень, закрепощающая женщину. Только кропотливая работа над собой, сделает женщину имитатора, истинно красивой и обаятельной.

**Помните женщины**, у вас есть 4 правила красоты и 21 подсказка, как понравиться мужчине:

 До 20 лет красота – подарок природы,

 В 25 лет красота – просто везение,

 После 30 лет для красоты – необходима работа,

 После 35 лет, красота требует – тяжелой и изнурительной работы.

*Какой следует быть женщине, чтобы нравиться мужчинам:*

1. Любите того, кого вы любите от всей души, и доверяйте ему.  
2. Не спорьте с ним, особенно при всех, а при нем с другими.  
3. Вселяйте в него уверенность в его силах, а также в его благородстве, в его трудолюбии, щедрости и любви к вам.

4. Будьте нежны с ним и чаще повторяйте, что вы его любите, что никто, никогда так любить его, как вы, не будет.

5. Ни в чем никогда не упрекайте его. Вместо упрека в редких случаях всплакните, без всхлипываний, как бы пытаясь скрыть слезы.

6. Если ему хочется целоваться с вами, радостно и с удовольствием целуйтесь с ним, если ему хочется секса, а вы варите борщ. Киньте этот чортовый борщ, и немедленно отдайтесь ему. Помните, наступит время, и вы будете жалеть, что не прислушались к нашему совету.

7. Не забывайте твердить ему, что близость с ним доставляет вам наслаждение, чего не бывало с другими, при условии, что он знает о других мужчинах. Если нет, то никогда и ни при каких условиях не рассказывайте своему парню о других «мужиках» с которыми вы спали. Скажите своему мужчине, что авторы этой книги, запретили вам об этом говорить, пусть лучше они обращаются к нам, мы знаем, что и как им сказать.

8. Не будьте грубой с мужчиной. Будьте легкой и уступчивой.

9. Не расспрашивайте его о бывших любовницах и не придавайте преувеличенного значения его «изменам». Пошумите для пользы дела и успокойтесь, ведь те любовницы там, далеко, а ваш муж рядом с вами. Помните каждая женщина, является потенциальным противником вашего счастья. Другие женщины говорят одно, а думают и делают другое. Самое легкое, это раздавать советы.

10. Интересуйтесь его делом, его профессией, подчеркивая, что ставите его дело превыше всего, отодвигая свое собственное дело на второй план. Спрашивайте его, просите советов, просите объяснить. В процессе общения, наступает внутренняя близость.

11. Говорите ему, что обожаете его родителей, особенно мать. Оказывайте его родителям, особенно его матери, знаки внимания.

12. Держите своего мужа, (мужчину) на длинном поводу. Постоянные допросы, недоверие, подозрительность – удлинляют пропасть меж вами. Давайте ему возможность время от времени побыть без Вас.



13. Никогда не теряйте чувства собственного достоинства, не бегайте за мужчиной. Покажите ему, что он дорог и дайте ему возможность определиться самому. Насильно, мил не будешь!

14. Всегда при нем старайтесь быть в прекрасном настроении, чаще смейтесь и улыбайтесь, особенно когда он острит.

15. Никогда ни с кем при нем не кокетничайте и не подавайте ни малейшего повода для ревности. Это очень опасно. 16. Не старайтесь казаться умнее его, пусть он видит, что вы умны и самостоятельны, но что именно мужчина ваша опора и крепкое плечо в семье. 17. Берите от него подарки и деньги весело, с благодарностью, с огромным удовольствием, чтобы он это видел, даже если подарок вам не по душе. Мужчина должен научиться получать удовольствие от того, что делает вам подарок.

18. Умейте вкусно готовить, но не заставляйте его есть одному, а тем более пить в непристойных местах. Помните, путь к сердцу мужчины, лежит через его желудок.

19. Избегайте мужчин глупых, скупых, бездельников и пьяниц.

20. Помните, что вы женщина и что просто тратить время на бесчувственного чурбана, вы не желаете. Вас ждут великие дела!

21. Умейте переключаться, вернитесь снова к № 1, и внимательно все перечитайте.

## Установки



Сложно? Да, не просто. Но быть счастливой – это тяжелый труд. Женщина, имеющая неправильные или недобрые установки на мужчин, обречена на безлюбовье и невнимание. С такими взглядами даже красавица не сможет очаровать мужчину. Женщинам, если они хотят быть очаровательными, полезно усвоить простые истины: О Любовь погибает, если женщина начинает думать, что она в ней самое главное. О Любовь требует абсолютной честности и верности. О Любовь убивают претензиями. О Любовь разрушается от нечестных помыслов и грубого слова.

В общем, очаровывать – это любить другого больше, чем самого себя. И тогда любой мужчина пойдет за вами на край света. У настоящих мужчин есть одна «слабость»: они не предадут любовь, для них это то же самое, что предательство Отечества.

«...Дело женщины – суметь внушить мужчине желание преследовать ее. Для этого существует целая тактика: уступить немножко, показаться заинтересованной, затем внезапно порвать и резко запретить то, что еще накануне представлялось завоеванной территорией. Шотландский душ – штука жестокая, но необязательно благоприятствует бурному росту любви и желания».

## Что стимулирует мужчину



Мужчины обращают внимание на то, как женщина относится к ним, насколько она доступна для них, сколько внимания она уделяет им и способна ли заставить их думать о себе в сексуальном плане.

Больше всего желанная женщина труднодоступна для большинства мужчин, но легко идет на сближение с избранным мужчиной. Если женщина недоступна всем мужчинам, это отпугивает всех, она слишком серьезна. Зачем мне «строгая учительница» в постели?

Людей привлекает личность, которая сначала наказывает, а потом вознаграждает. В проведенных исследованиях мужчины сочли самой привлекательной ту женщину, которая в видеозаписи вела себя сначала довольно холодно, а потом смягчилась, потеплела и с жаром отдавалась впоследствии.

Усиление сексуальности или привлекательности зачастую происходит в условиях сильного беспокойства: под воздействием страха, боли, физической опасности. Например, несложно сексуально увлечь за собой мужчину, если пережить вместе с ним ситуацию эмоционального подъема или физического риска, такую, как, спуск на плотках, подъем в горы или попросту хороший ливень.

Мужчины находят новизну такой партнерши исключительно стимулирующей. Одно то, что она еще «новая» для мужчины, может усилить его сексуальность и тягу к женщине. Многие женщины пользуются такими приемами. Авторы ранее приводили пример, неважно, что молодая девушка имела 20 лет от роду, а ее сексуальный стаж равнялся 60 годам, для каждого последующего мужчины, она являлась «новым» объектом. Пойдем дальше.

Женщины средней внешности кажутся более привлекательными в компании симпатичных подруг. Фотографии обычных женщин казались более привлекательными, когда их помещали рядом с «красотками». Поэтому, выбирая подружку, когда вы «выходите в свет», старайтесь остановиться на той, кто выглядит лучше вас, и это поможет. Но разница в годах не должна быть слишком разительной, это отрицательно скажется на имидже мужчины.

Многие из женщин доверяют неким мифам о сексапильности, например, чтобы быть сексуальной, необходимо быть молодой, или красивой, или стройной, или выглядеть как фотомодель. Не всегда! Многие из тех красивых фотомоделей так и не нашли своего счастья. Изредка эти убеждения могут соответствовать действительности, но не всегда, это вновь и вновь повторяли мужчины, которых опрашивали исследователи этого вопроса.

Уверенность в себе столь жизненно необходима для сексуальности, что превосходит все остальные качества. Если женщина обладает уверенностью в себе, в сексуальном отношении, ей не обязательно быть красавицей, но в том случае, если уверенности ей недостает, даже красота не поможет.



### **Соблазняющие импульсы**

Соблазняющие импульсы женщины: долгая улыбка, взгляд «в глаза» и отведение своих глаз, мягкий высокий голос, прихорашивание.

Улыбка жизненно важна для флирта. «Смеющаяся девушка наполовину покорена мужчиной».

Взгляд тоже исключительно важен для флирта и имеет много разновидностей: взгляд, обводящий комнату, скрытый взгляд, оглядывание сверху донизу, пристальный взгляд и продолжительный взгляд прямо в глаза.

Прикосновение – очень сильный по воздействию сигнал, сексуальная женщина использует его с максимальной эффективностью. Можно дотронуться до руки мужчины, чтобы почеркнуть свою мысль, прикоснуться к нему, обмениваясь предметами – ручками или бокалами. Также существует «случайное» прикосновение, когда бедро мужчины касается женского.

Вступление в зону комфорта или телесное пространство – еще один способ усилить воздействие контакта с мужчиной. Сексуальные женщины часто тянутся ближе к мужчине, показывая тем самым свою заинтересованность.

Очевидные или прихорашивающие жесты, такие, как приподнимание волос, поигрывание цепочкой, бокалом или другим предметом, который вы держите в руках, – все это показывает сексуальный интерес.

Другие телодвижения тоже бывают эффективны. Сюда включаются пожимание плечами, наклон или покачивание головой, поблескивание кольца у вас на пальце, скрещивание ног или «танец на одном месте» в ритм с музыкой.

Для флирта важен голос женщины, потому что когда он мягок, это показывает мужчине, что она не будет агрессивна или не оттолкнет его. Мужчины считают очень привлекательными голоса теплые, «улыбающиеся».

Выделение мужчины из общей массы – выделение его из толпы людей в комнате при помощи разговора или подсаживаясь к нему – замечательный способ начать флиртовать. Очень важно выглядеть доступно в плане языка тела. Мужчинам довольно часто отказывают, и это делает их настороженными, многие из них держатся в стороне до тех пор, пока женщина сама не покажет признаков заинтересованности. Как добиться этой доступности? Например, сидеть, рассматривая комнату с жизнерадостным выражением лица, не смотреть вниз и не скрещивать руки на груди.

Если хотите начать флиртовать, не будьте мрачной или в плохом настроении. Любой разговор о неприятеле разрушает флирт.

Украшайте беседу тщательно отобранными, чуть-чуть рискованными шутками и будьте в разговоре откровенны. Большинство сексуальных женщин говорят или намекают на секс, по крайней мере иногда, – так считают мужчины.

Женщина может совершать и другие действия – помогать мужчине вести разговор, попросить его о небольших услугах, давая ему тем самым возможность пофлиртовать, делится с ним чем-то. Танцую с мужчиной, которого вы хотите увлечь, не отстраняйтесь от него, разглядывая комнату, вместо этого ведите себя так, чтобы он почувствовал, что именно он ваш партнер, и вы уделяете ему все внимание. Улыбайтесь, тянитесь к нему, заговаривайте с ним, прикасайтесь, смотрите ему в глаза. Под медленную музыку расслабьтесь, приблизьтесь к нему, точно следите за его движениями и повторяйте их и не слишком торопитесь выскользнуть из его объятий, когда музыка закончится.

Многих женщин волнует вопрос: как стать сексапильной. В переводе с английского языка, это слово означает «половой призыв». То есть сексапильность – это все то, что привлекает представителей противоположного пола. Именно все – не только внешность, но и походка, жесты, позы, тембр голоса, запах, блеск в глазах, ноги, грудь, ваша попа и т.д.

Сексапильность – это, если хотите, состояние души. И очень может быть, что женщина, одетая не ультрамодно и с фигуркой не самой идеальной, привлечет к себе толпы поклонников, а та, у которой будет и стройное тело, и яркая «упаковка», так и останется в одиночестве. Бывает яркая упаковка на конфетке, но начинка неважная, валяется такой продукт на прилавке, покуда не спишут в утиль.

Мужчина выберет ту женщину, которая воспринимает его взгляды, позы и прочие микросигналы выбора положительно, а не равнодушно, или отрицательно. А та женщина, которая в каждом жесте мужского ухаживания видит насмешку и издевается над чувствами, скорее всего, не будет востребована очень долго. Потому что все ее мельчайшие жесты и движения, мимика лица, все тело как бы говорят: «Да бросьте, кому я нужна...» Причем сама эта женщина может и не подозревать, какие микросигналы она посылает окружающим ее мужчинам. Такие женщины только под старость лет осознают никчемность своего поведения. Вокруг них мужчин много, а счастья нет.

## Что вы знаете о сексе?



1. В каком возрасте мужчина достигает наивысшего уровня потенции?
  - а) в 17–21 год;
  - б) в 21–30 лет;
  - в) в 30–37 лет.
2. В каком возрасте у женщин наблюдается наиболее сильное сексуальное влечение?
  - а) в 17–21 год;
  - б) в 21–30 лет;
  - в) в 30–37 лет.
3. Проявляется ли в детстве сексуальное влечение?
  - а) нет;
  - б) только в подростковом возрасте;
  - в) да.
4. Что играет решающую роль в формировании наших взглядов в области сексуальной жизни?
  - а) взгляды наших родителей;
  - б) взгляды наших друзей и подруг;
  - в) собственный опыт.
5. Что определяет наши сексуальные потребности?
  - а) физические и психологические черты и особенности;
  - б) наследственная предрасположенность.
6. Каким является, по вашему мнению, идеальное отношение к проблемам секса?
  - а) сексуальные переживания возможны и без любви;
  - б) возможна любовь без сексуальных отношений;
  - в) любовь и секс вместе рождают основу для полного проявления отношений.
7. Как должна поступать женщина, не ощущающая сексуальных потребностей?
  - а) она должна изменить свое отношение к сексу;
  - б) она должна исключить секс из своей жизни;
  - в) она должна провоцировать сексуальные переживания.
8. Каким прогнозом на будущее является полный страсти медовый месяц?
  - а) брак до конца жизни будет счастливым;
  - б) брак во время медового месяца не дает никакой гарантии супружеского счастья;
  - в) что бы там ни было, это хороший прогноз.
9. Что убедительнее всего показывает сексуальную гармонию?
  - а) взаимная нежность и за порогом спальни;
  - б) интенсивность наивысших сексуальных переживаний.
10. Как должна поступать женщина, если мужчина не выполняет ее сексуальных потребностей?
  - а) проявлять по отношению к нему особенную нежность;
  - б) не задумываться над этим;
  - в) поговорить об этом с партнером.
11. Насколько безопасны так называемые «безопасные» дни?
  - а) абсолютно безопасны;
  - б) достаточно безопасны;

в) небезопасны.

12. В какой степени можно доверять противозачаточным таблеткам?

а) в 85%;

б) в 99%;

в) в 100%.

13. Правда, что зачатие возможно только тогда, когда мужчина испытывает оргазм?

а) да;

б) нет.

14. Всегда ли женщина должна быть готова к половому акту?

а) да;

б) нет;

в) всегда, когда муж этого хочет.

15. Может ли женщина забеременеть, если она никогда не испытала оргазма?

а) да;

б) нет.

16. Что может быть причиной сексуальной холодности женщины?

а) незнание собственных сексуальных потребностей;

б) наследственная предрасположенность;

в) полное отсутствие опыта у партнера.

17. Что может вызвать отсутствие сексуального интереса у мужчины?

а) физическая усталость;

б) умственное перенапряжение.

18. Что является причиной импотенции мужчин?

а) физические особенности;

б) стресс;

в) скрытый гомосексуализм.

19. Влияет ли физическая работа на сексуальное влечение?

а) да, ослабляет его;

б) да, увеличивает его;

в) нет, не имеет никакого влияния.

20. С какой женщиной мужчина достигает наилучшего взаимного понимания в области секса?

а) с женщиной значительно старше себя;

б) с женщиной значительно моложе себя;

в) с женщиной приблизительно того же возраста.

21. Что является фактором, определяющим счастье женщины в любовном переживании?

а) то, что она проявляет полное понимание потребностей своего партнера;

б) то, что она умеет радоваться физической близости без фальшивого стыда;

в) то, что она имеет большой опыт в области секса.

22. Что, по вашему мнению, должно быть результатом счастливого любовного переживания?

(Допускается более одного ответа.)

а) большее удовлетворение любовью;

б) меньше монотонности в любви;

в) новый стимул в любви.

23. Что требуется для полного проявления любовных отношений?

а) большой опыт партнерши;

- б) *большой опыт партнера;*  
в) *приблизительно одинаковый опыт партнера и партнерши.*

**24. Какова наилучшая дорога к сексуальной гармонии?**

- а) *знать себя самого и свои собственные желания;*  
б) *понять партнера и учитывать его желания;*  
в) *помочь партнеру в том, чтобы он понял самого себя.*

**25. Каким образом легче всего разрешить проблемы, связанные с любовной игрой?..**

*(Допускается более одного ответа.)*

- а) *при чтении соответствующих книг;*  
б) *при обсуждении этих проблем с друзьями;*  
в) *путем обсуждения этих проблем с партнером, (шей).*

**Запишите себе по 5 очков за следующие ответы:** 1а, 2в, 3в, 4в, 5а, 6в, 7а, 8в, 9а, 10в, 11б, 12б, 13б, 14в, 15а, 16а, 17б, 18б, 19в, 20в, 21б, 22а, 22в, 23в, 24в, 25а, 25в.

Если вы получили свыше **120** очков. Любовь для вас нечто большее, чем просто слово. Она очень важна для вас, и вы считаете, что она – один из факторов, определяющих счастье человека. Вам хочется, чтобы каждое любовное сближение было незабываемым переживанием, причем вы отдадите себе отчет в том, что в этом переживании важную роль играет не только тело. Ничто не делает вас таким несчастным, как монотонность и любовь без взаимности.

**60–120** очков. Мы оценим ваши взгляды на любовь как средние. Это означает, что большинство людей (по крайней мере на нашей географической широте) чувствуют, как вы. Возможно, вы должны задать себе вопрос, почему в вашей жизни любовь не относится к кульминационным вершинам. Может, есть конкретные причины для этого.

**Менее 60** очков. Кажется, в вашей духовной жизни любовь не играет особенно важной роли. Может, вы ее вообще еще не открыли? Однако, если у вас есть партнер или партнерша, это означает, что вы оба не обращаете внимания на прекрасную сторону жизни. Если любишь кого-то, с ним можно говорить обо всем. Может быть, это вам поможет. В любом случае вы ничего не потеряете.

## Признаки сексапильности женщины



Для мужчин женщина, прежде всего, сексуальный объект. Поэтому, чтобы быть желанной, необходимо быть сексуальной. Рассмотрим восемь основных и массу дополнительных признаков сексуальности женщины.

**1.** Осознание собственной сексуальности сродни самооценке. Если женщина, ощущающая себя сексуальной, необходимой и желанной, значит будет таковой.

**2.** Сексуальные женщины любят мужчин и считают их хорошими друзьями, причем искренняя симпатия к мужчинам – один из секретов их привлекательности.

**3.** Сексуальные женщины любят свое тело и довольны тем, как они выглядят, находя в себе и своей внешности лишь незначительные дефекты. Любовь к собственному телу, возможно, еще один большой секрет сексапильности.

4. Сексуальные женщины спокойны в вопросах секса и любят его больше обыкновенных женщин. Они больше о нем думают и занимаются любовью чаще других, они находят собственную сексуальную жизнь удовлетворительной.

5. Сексуальные женщины отличаются способностью к многократным оргазмам. Около трех четвертей достигают оргазма всегда или почти всегда. Способность к оргазмам положительно влияет на ощущение женщиной собственной сексуальности и на то, как она реагирует на мужчину.

6. Женщины, которые считаются сексуальными, более либеральны в постели, (мужчины знают об этом факте) и становятся инициаторами секса по крайней мере в половине всех случаев, в отличие от обыкновенных женщин, которые сами начинают секс по желанию мужчины.

7. Мужчины говорят, что сексуальные женщины лучше в постели. Но они также говорят, что слишком красивые женщины не всегда ведут себя в постели так же хорошо, как их более простые подруги. Красивая – ждет, похвалы, любования ее телом, или что-то другое. Вместо инициативы, она позволяет себя любить.








8. Женщины обычно испытывают два вида фантазий – сексуальные и романтические. Сексуальные женщины часто испытывают романтические фантазии. Установлено, что читательницы романтических повестей оказываются более сексуальными и получают большее удовольствие от секса, чем те, кто их не читает.










Помните, что сексуальность женщины, это палка с двумя концами. С одной стороны, это желание женщины обратить внимание на себя, а с другой стороны, мужчины воспринимают ее сигналы о вседозволенности. И порой возмущение женщины по этому поводу: «Дурак, я ему ничего не обещала, и ничего не говорила» просто не уместны. Незнание психологии поведения мужчины и женщины в подобных ситуациях, не снимает ответственности с женщины. Люди научились понимать друг – друга без слов. Часто жертва сама провоцирует действие мужчины

### Советы специалиста



Естественное желание женщины нравиться окружающим иногда переходит в ту незаметную грань, когда у мужчины может возникнуть впечатление ее доступности или он увидит в ее поведении желание соблазнить. Коротенькая юбочка, глубокое декольте, обтягивающее платье, полупрозрачная кофточка, распущенные волосы, аромат духов... Слишком близко наклониться, коснуться локоном, нечаянно «позволить» заглянуть в вырез платья, пошуршать колготками нога об ногу... Восхищение женщиной – взглядом или словами... Смелые позы (например, склонившись над столом, **стоя** коленями на стуле), могущие вызвать соответствующие ассоциации... Жесты и сигналы на подсознательном уровне, воспринимаемые мужчинами как завлекающие:

-  прикосновение к волосам;
-  поправление одежды;
-  продолжительный взгляд и учащенный контакт глаз;
-  расширение зрачков и румянец на щеках;
-  встряхивание волосами;
-  демонстрация гладкой нежной кожи своих запястий (например, во время курения держать сигарету на уровне шеи или плеч, обнажив запястье);
-  покачивание бедрами (подчеркивающее прелести...);

-  взгляд искоса, украдкой;
-  слегка приоткрытый рот, влажные губы;
-  яркая губная помада, «рисунок» припухлых губ;
-  сидеть на лодыжке одной ноги;
-  слишком оголенные и острые колени дугой обычно указывают на того, к кому женщина проявляет интерес;
-  поигрывание туфелькой на пальцах ноги;
-  переплетение ног, при котором они как бы выстраиваются на одной линии, направленной на объект интереса женщины;
-  медленное закидывание ноги на ногу перед глазами и медленное возвращение их в обратное положение;
-  нежное поглаживание бедер рукой, часто при этом женщина говорит тихим низким голосом.

Авторы привели не полный перечень соблазняющих действий женщин, которыми они завлекают мужчин. Теперь внимание, эти соблазняющие действия в другой обстановке, (на работе, на отдыхе) где женщина бессознательно повторяет их, воспринимаются наоборот, они могут возбудить мужчину и спровоцировать его на сексуальные действия. Возбужденный мужчина, в данный момент может воспринимать «отнекивание» женщины лишь как элемент игры, ритуала, дань традиции или желание набить себе цену. Ибо подсознательным сигналам мужчина доверяет больше, чем словам.

Чтобы женщина не попала впросак и не оказалась в роли жертвы, не забывайте о феномене четырех секунд, это значит, подумай четыре секунды, прежде чем что-то сделать и сказать.



### Сигналы сексапильности

Самая выгодная одежда для женщин – это платье. Во-первых, мужчины платья не носят. Все сексуальные женщины сказали, что для первого свидания с мужчиной, который для них важен, выбрали бы платье. Почти все мужчины считают платье либо очень сексуальным, либо довольно привлекательным.

Деловые костюмы не всегда подавляют сексуальную привлекательность, особенно сегодня, когда их стиль стал свободнее. Больше половины мужчин находят костюм исключительно сексуальным или довольно привлекательным.

Мужчинам нравятся мягкие на ощупь ткани, они чувственно привлекательны.

Джинсы в обтяжку, короткие юбки, облегающие костюмчики и отсутствие бюстгалтера привлекает мужчин.

Несмотря на то, что некоторые считают проступающие под одеждой линии трусиков отталкивающими, другие мужчины находят их очень сексуальными. Слишком выглядящие трусы, (как у мужчин, так и у женщин) – отталкивают и свидетельствуют о плохом воспитании.

Абсолютное большинство мужчин высказывается против свободной, «балахонистой» одежды женщин и против накладных плечей.

Замечено, что женщины в красных и оранжевых нарядах вызывают у мужчин больший сексуальный интерес, (21%) чем женщины в синем, желтом и белом. Женщинам, желающим стать сексуальными, нужно избегать носить землистые оттенки. Большинство мужчинам, (32%) не нравятся коричневый, зеленый, розовый, бежевый, цвет загара. Возможно, мужчины не любят на



женщинах коричневые и бежевые тона потому, что традиционно их носят мужчины.

Несмотря на то, что желто-зеленый цвет кажется людям самым ярким и наиболее приятным для взгляда, он, однако, сексуально нейтрален и действует скорее успокаивающе, так же, как, впрочем, синий и белый цвет.

А вот изумительная оранжево-черно-белая окраска бабочек великолепно и, главное, сексуально привлекательно смотрится и на женском платье. Вообще природа не зря старалась, разукрашивая свои создания. Женщинам, которые хотят сразить мужчин наповал, можно посоветовать обратить особое внимание на многообразие и сочетание природных оттенков, например, цветов-медоносов, к которым так стремятся пчелы.

Что же касается узоров и рисунков одежды, то наиболее сексуально привлекательно выглядят округлые фигуры и растительные мотивы. Так, оказалось, что мужчин, (19%) особенно возбуждают узоры в виде колец. А вот рисунков «в полоску», «в горошек», острых игольчатых фигур нужно избегать – резкий импульсный сигнал от них раздражает мозг, а не возбуждает.

Хотя большинство мужчин (24%) находят женщину с лишним весом непривлекательной, в реальной жизни крупные женщины, (до 25-30 кг. лишнего веса) имеют множество партнеров. Крупным женщинам нужно одеваться так, чтобы подчеркивать привлекательность и свести до минимума свой лишний вес.

Обувь – тот объект сексапильности, который многие женщины недооценивают. Помните, туфли могут передавать сильные сексуальные импульсы. При этом стильный, модный каблук, за которым гоняются женщины, не производит на мужчин никакого впечатления. Имponируют мужикам (34%) больше всего туфли-шпильки. Самыми сексуальными туфлями являются туфли на высоком каблуке, потому что каблуки визуальнo «уменьшают» размер ноги и изменяют походку, делая ее более сексуальной. Усиливают сексапильность и яркие цвета обуви.

Туфли на высоком каблуке «удлиняют» ноги. Но только до высоты каблука 7 см. Более высокий каблук создает противоположное впечатление.

Мужчин волнует черное кружевное белье, оставляющее большую часть женского тела неприкрытым. Судя по опросам, (42%) женское белье – это именно та одежда, в которой великолепно разбираются мужчины. Все они признались в любви к чулкам и поясам, а отдельных представителей (15%) сводят с ума черные чулки со стрелкой.

Чулки и колготки телесного цвета «укорачивают» ноги. Удлиняют же их черные чулки, в них ноги выглядят более привлекательно.

Самыми сексуальными волосами являются мягкие, летящие и свободные. Слишком аккуратная прическа, (только из под парикмахера) снижает сексуальность. Мужчинам нравятся длинные волнистые волосы, многие (46%) предпочитают блондинок.

Макияж делает женщину ярче, и люди лучше запоминают ее. Многие мужчины (67%) полагают, что слишком много косметики на лице женщины отталкивает, и предпочитают, чтобы женщина выглядела так, как будто она почти не накрашена. Яркая раскраска женщин под «индейца» на тропе войны, вообще вызывает желание поскорее избавиться от такой вульгарной особы. Половине мужчинам (56%) нравится, когда женщина вообще не красится.

Мужчины категорически против многотонного тонального крема (Тогда кажется, что у женщины шея не от ее лица...), а так же обведенных в черный кружок глаз и бровей, плавно переходящих в уши. Создается впечатление, что женщина скрывает какие-то дефекты. Некоторые мужчины решили, что смог-

ли бы смириться с красной помадой и при этом считать ее сексуальной. И никто не приходит в восторг от «вампирского» макияжа (бледное лицо, запекшиеся, коричневые губы, черные глаза).

Маникюр? Большая часть опрошенных мужчин (38%) пришла в недоумение: «Лишь бы были аккуратные руки у женщины». Но были высказаны пожелания (64%):

а) не отращивать слишком длинные ногти, выпущенные пазури у кошки, ни кому не нравятся;

б) не красить их в экстравагантные цвета, порой мужчины думают, а не была «любимая», вымыть руки после посещения туалета. Очень подозрительный цвет ногтей.

Все мужчины (98%) признаются, что непременно обращают внимание на «приятно пахнущую женщину». Так же, они стараются держаться подальше от тех:

а) кто попахивает потом, или неестественно запахом;

б) резким запахом непонятной парфюмерии;

в) неумением сочетать парфюмерию со своим потом.

Если мужчины обращаются с женщиной как с подругой и не воспринимают ее сексуально, ей нужно пересмотреть свои сигналы и изменить их. В таком случае ей нужно вести себя более женственно, представлять себя потенциальной партнершей.



### Запах тела

Мы получаем данные о запахе человека в течение первых минут нового знакомства. Мы замечаем некоторые запахи, как, например, аромат духов или лосьона после бритья, что же касается остальных запахов, то мы даже не знаем, что отмечаем их. Наш мозговой «компьютер» все делает за нас, а потом выдает нам определенные сигналы.

У женщин существуют определенные участки тела, выделяющие сексуально окрашенные запахи – область подмышечных впадин, кожа вокруг входа во влагалище, складки, окружающие клитор, поверхность груди, область под грудью, околососковые кружки, а также отдельные части лица, рук, ступни ног и ее дыхание.

Интересно отметить существование так называемой «гармонии запахов», когда мужчина и женщина притягиваются друг к другу вследствие сочетаемости их запахов, которые представляют из себя удачное соединение запахов кожи, волос, пищи и рабочего места человека.

Говорят две подруги, Лена и Таня: «Ты представляешь, я его в трамвае не видела, я слышала приятный, завораживающий и сексуальный запах мужчины. Я начала незаметно осматривать салон, и вдруг обратила внимание на глаза, которые изучали меня. Чтобы не спугнуть удачу, я начала лихорадочно искать причину заговорить с этим мужчиной. Мне нужно было убедиться, что запах и его флюиды, это, что называется, попадет в десятку. Причина разговора нашлась. Мы завтра встречаемся, я балдею от счастья!»

Рекламные ролики нередко убеждают женщин в том, что тело пахнет плохо и потому, мол, необходимо перебивать запах тела запахами духов, дезодорантов и пр. Шедевром подобной рекламы может служить реклама духов на острове Таити: «Эти духи привлекают мужчин и отпугивают комаров!»

Истина же заключается в том, что естественные запахи женского тела могут быть важной составной частью сексуального влечения, совсем избавляться от них было бы непоправимой ошибкой.



## Полнота и сексапильность

Многочисленные исследования показывают, что большинство женщин считают себя слишком полными, независимо от того, так ли это на самом деле. Женские журналы часто проводят опрос своих читательниц, оказалось, что 79% женщин имеют вес не выше нормального. Однако 65% из этих 79% опрошенных полагало, что страдают излишней полнотой, и 3/4 из них мечтали похудеть. Только 6% были довольны своим весом.

Женщины, никогда не забывайте, мужчины не собаки, и на кости не кидаются. На самом деле мужчинам нравятся фигуры более полные, чем полагает большинство женщин. Большинство мужчин (75%) говорят, что женщина, имеющая 3-5 кг лишнего веса:

**А)** – либо «довольно привлекательна»,

**Б)** – либо «исключительно привлекательна».

Женщина, чей лишний вес превышает 25-30 кг, непривлекательна для большинства мужчин, но не для всех (15%).

Насчет полноты многие мужчины придерживаются довольно определенного мнения. Приведем два типичных для этих мужчин высказывания: «Для счастья мужчине нужна женщина, а для полного счастья – полная женщина».

*Сомнения в собственной сексапильности*

Давайте посмотрим на цели мужчин. Мужчины смотрят в первую очередь на внешность, если речь идет о женщине на одну ночь, но когда им нужны длительные отношения, они ценят в женщине совсем другие качества.

Некоторые мужчины – парциалисты, то есть их привлекают определенные части тела, которые они считают исключительно сексуальными. Такие пристрастия служат добрую службу большинству женщин, потому что означают, что все разнообразие женщин может стать сексуально привлекательным, по крайней мере для некоторых мужчин.

Многие женщины чувствуют себя неполноценными по сравнению с красотками из «Плейбоя» и «Пентхауза». Но мужчины в большинстве своем соглашаются, что эти сексбомбы в вызывающих позах – просто иллюзорная фантазия, а не настоящая жизнь.

Одно из качеств красивого лица – отсутствие крайностей. Маленький носик очень сексапильен, потому что пробуждает в мужчине желание защищать – то же самое стремление, которое он испытывает по отношению к младенцам, котяткам, щенкам. Сексуальный голос приятен, мягок, легок, не содержит угрозы и несет в себе улыбку.

Грудь представляет собой сексуальные сигналы. Большинство женщин носит 2, 3-й размер. Однако женщинам, страдающим из-за маленькой груди, не нужно огорчаться. Многие мужчины просто любят женскую грудь, независимо от ее размера.

Женщинам следует знать, что критерии женского тела у каждого мужчины свои. Для сексуальности не существует одного-единственного стандарта, и это открывает всем женщинам мир сексуальности.

К женщинам исключительной красоты относятся по-другому с самого детства. Люди думают, что красота подразумевает наличие других приятных личностных качеств. Но красавицы становятся объектом для «охотников за красотками» и страдают от внутреннего страха, что они нужны мужчинам только из-за своей внешности. Помните пословицу, не родись красивой, а родись счастливой. Красота увянет, счастье не обманет.

С другой стороны, средние женщины могут находить успокоение в том, что их любовные романы развиваются дольше, и мужчины любят их за их собственные качества, за внутреннюю красоту. Женщина средней внешности,

сама может составить перечень своих красивых черт и осознать, что сексапильность, по мнению мужчин, не обязательно совпадает с выдающейся красотой.




### «Идеальная» женская фигура


«Красивая женщина – это женщина, которую любят». И первый человек, который обязан это сделать, – она сама должна полюбить себя.

Навряд ли страдания из-за недостающих 10 сантиметров роста заставят вас подрасти. Так же глупо надеяться, что добитый диетами ваш «идеальный скелет» будет выглядеть грациозно. Вы такая, какая есть, и если ничего с этим нельзя поделывать, – не безумствуйте. Какие-то части фигуры можно корректировать, но, по большому счету, менять ничего не нужно. Шейпинг, плавание, элементарная утренняя гимнастика в сочетании со сбалансированным питанием – этого вполне достаточно, чтобы быть в форме. Найдите себя в манере поведения, стиле одежды, сексапильности, внутренней гармонии.


Красивая, женская фигура, не значит двухметровая и истощенная дылда. Красивая – значит пропорциональная. Не поленитесь, измерьте длину ног. От вертельной косточки тазобедренного сустава до пола, она при нормальных пропорциях должна равняться половине роста плюс 3–8 сантиметров. Скорее всего, окажется, (как чаще всего бывает у невысоких женщин), что ваши ноги длиннее половины роста на 9 и более сантиметров. То есть по всем канонам красоты вы – длинноножка. Только не рослая.

Что касается вашего веса, то и здесь главное – соблюдение пропорций. Например, между массой тела и ростом, с учетом типа телосложения. Последний, определяется на основании форм и размеров костей скелета, формы грудной клетки, соотношения продольных размеров тела. Свой тип нетрудно определить, измерив окружность запястья:

 О У нормастеников она равна 16–18,5 сантиметра. Согласно индексу Кетле молодым женщинам (до 30 лет) желательно иметь вес на каждый сантиметр роста  $350 \pm 10$  граммов.

 У астеников окружность запястья меньше 16 сантиметров. Соответственно вес на каждый сантиметр роста  $325 \pm 15\%$ . Обнаружить лишние килограммы можно, измерив толщину жировой складки на передней брюшной стенке, на уровне пупка, в 3 сантиметрах от средней линии. Если толщина жировой складки от 1 до 2 сантиметров – вы неплохо выглядите.

 пропорциональности телосложения судят и по окружности грудной клетки, бюста, талии, бедер:

 Для нормастеников норма, когда окружность грудной клетки равняется половине роста плюс 2–4 сантиметра, талии – рост минус 100, а окружность бедер больше окружности талии примерно на 30 сантиметров.

Природа редко искажает пропорции. Достаточно не быть «распустехой», чтобы иметь красивую фигуру. А отклонения от стандарта могут придать силу-эту неповторимость, что так важно для женщины!

Срочно, не поленитесь взять сантиметр, полностью провести свой собственный анализ, своей «идеальной» фигуры.



### Насколько вы совместимы?

Вы не сделаете большой ошибки, если будете искать мужчину, в чем-то похожего на вас. Нет, не внешним видом, а родственными чертами души. Установлено, что лучше всего совместимы люди, похожие друг на друга чувствами, симпатиями, темпераментом. В том числе сексуальным, идеалами и интересами, мыслями, привычками, характером. Не зря гово-

рят: «родственные души», «найти свою половину»... Это идеальная совместимость двух личностей.

Однако встретить человека, в точности похожего на вас, (с родственными чертами души) практически невозможно. Поэтому разумнее рассмотреть, возможно, большее число «кандидатов» и сделать оптимальный выбор.

При этом следует помнить, что если мужчина будет сильно отличаться от вас по всем вышеперечисленным характеристикам, то вы непроизвольно будете подталкивать его к изменениям, пытаться «переделать» его под себя. Но переделать сложившегося человека невозможно, и поэтому вы на всю жизнь обречены бороться с его сущностью, чтобы потом сказать, Господи, какая я дура, убила столько времени и сил на его переделку, и все зря. Вдумайтесь в то, что вы произнесли: «переделку» мужчины под себя. Глупее затеи авторы еще не встречали в своей жизни. Это можно сравнить с тем, что вы носите решето воду.

В «лучшем» случае вам удастся сломать своего партнера... после чего с ужасом убедитесь, что не любите его – ведь каждый человек интересен своей неповторимостью, а не чьей-то бледной копией.

Еще один положительный ориентир – похожесть вашего избранника (в чем-то!) на вашего отца – разумеется, если вы своего отца уважаете. Подчас не осознавая этого, человек ощущает себя комфортно с людьми, напоминающими ему близких людей, дававших в детстве уверенность в защищенности. А женщине так нужно чувствовать себя защищенной: «За его спиной, как за каменной стеной!»

Будем откровенными. Многие браки заключаются по расчету: О Одни видят в муже, прежде всего «каменную стену». О Другие – нежное сердце. О Третьи – пламенного любовника.

О Для четвертых главное – престиж и материальное благополучие. Кому что. Вот только расчет бывает верным и неверным. И потому не стоит сбрасывать со счетов вопрос о совместимости.



### Как его женить

Не забывайте никогда: «Глупые женятся, а умные выходят замуж». Итак, вы встречаетесь с мужчиной, и с каждой встречей растет ваша уверенность, что он вам подойдет как муж. Проходят месяцы, год..., а «воз и ныне там». Кажется, пора бы ему сделать предложение, но он... «телится».

Часто мужчина, у которого есть длительная и прочная связь с женщиной, не торопится предложить ей руку и сердце вовсе не потому, что равнодушен к ней. Ему хорошо с ней, он привык к такому расположению вещей. Мужчина ценит как любовь женщины, так и свою свободу. В данной ситуации любовь женщины у него есть, а лишиться своей свободы он просто не готов. Надо ему помочь постепенно лишиться своей свободы.

Шоковая терапия, когда вы ему говорите «или ты женишься... или...», здесь не годится. Нужна ласковая постепенность лишения свободы. К примеру, вы встречались давно, но он никогда не предлагал пожить у него на квартире. Поэтому на **первом этапе**:

1. Надо создать или придумать такую ситуацию, что бы он предложил вам приют у себя дома, например: вы «поссорились» с близкими, звоните ему (ближе к ночи), плачете, объясняете, что стоите на вокзале, идти некуда, уехать не смогла (к подруге в другой город) по причине отсутствия билетов и т.д.

Спрашивайте его совета, как быть, что предпринять... Он у вас настоящий мужчина, и вот вы на несколько дней попадаете к нему в квартиру. При этом не забывайте, что ушли вы из дому после скандала, поэтому не надо тащить за со-

бой неподъемный чемодан со своим приданым. Только небольшая сумка, пижамы, зубная щетка, косметика.

2. Попав к нему в дом, не показывайте, что поселились навечно.

Сразу же объясните, что через 3–4 дня уйдете к своей подруге, которой именно эти 3–4 дня пока нет в городе. Ведь любое вторжение на свою территорию мужчины считает посягательством на свою свободу. Это его насторожит и обозлит.

3. Не дайте ему заподозрить вас в оккупации своей законной территории, а для этого:

а) ничего не убирайте в шкафчиках, столах и т.д. без его разрешения. Это его территория, это его вещи;

б) не отвечайте на телефонные звонки, ведь это звонят ему, а не вам;

в) не открывайте дверь, если только он сам об этом не попросит;

г) не разбрасывайте по квартире свои личные вещи;

д) каждое утро незаметно показывайте ему, что все свое сложили в сумку, с которой пришли;

ж) демонстрируйте своими действиями, что готовы уйти тотчас же, как только объявится подруга.

4. Не предпринимайте каких-либо попыток завладеть ключом от его квартиры, утром уходите вместе с ним, вечером приходите лишь после того, как позвоните ему и объясните, что подруги все еще нет. При этом не забывайте каждый раз уносить с собой все свои вещи. Уносите до тех пор, пока он не скажет: «Да оставь ты их, наконец, дома. Что таскать их туда-сюда без толку...»

5. Спрашивайте его разрешение на уборку квартиры, приготовление ужина, стирку белья.

6. Окружите его неслыханной заботой, лаской, вниманием, не давайте ему ничего делать самому по дому, предоставьте ему возможность лежать и лениться.

7. Потом, утром без предупреждения, уйдите от него так же внезапно, как и появились.

### **Второй этап.**

Дайте ему передохнуть от вас, вкусить свободы, перепачкать посуду, белье, съесть все запасы в холодильнике, заготовленные вами. Не звоните ему и не напоминайте о себе неделю или чуть больше. Думаем, 10 дней хватит, он уже начинает тосковать за вами. Дождитесь его звонка!

Если же он все-таки не звонит, то позвоните ему сами, но не для того, чтобы встретиться, а исключительно – чтобы забрать свою зубную щетку, которую случайно «забыли» в последний день.

В его квартиру входите без оживления, равнодушно, посидите немного, с удовлетворением отметьте про себя, как много он «сумел» наделать: посуда грязная вся, продуктов нет, в квартире не прибиралось с вашего ухода. Не спрашивая разрешения, молча встаньте и наведите порядок, опять забудьте свою зубную щетку, или что-то другое, и уйдите.

**Третий этап.** Теперь «отпустите его на длинном поводке» на 7–10 дней погулять с ребятами. После этого приезжайте внезапно, без предупреждения, за своей зубной щеткой, пораньше, и привезите «случайно» с собой продукты. Молча, без согласования с ним, наведите в квартире порядок, приготовьте самый лучший ужин, который, может, навсегда останется в вашей памяти как шедевр, и... спокойно садись смотреть телевизор. Хорошо при этом попришивать оторванные пуговицы, выгладить рубашки или починить носки.

Уберите с глаз долой часы. «Засидитесь и опоздайте» на последний автобус, а потом испуганно причитайте: «Что делать? Что делать?» Более надеж-

нее, было бы подмешать снотворное и усыпить его перед телевизором часов до 2 ночи. Для этого – надо его хорошо и обильно накормить, обласкать, предложить почитать перед телевизором, пока он не заснет. Утром вы спокойно готовите завтрак и отправляете его на работу, он не посмеет вас выставить. Так вы останетесь у него.

В течение всех этапов, три раза в день говорите ему, что не встречала таких порядочных и надежных мужчин, что он самый лучший, самый умный, великодушный и щедрый.

Но самый длинный и трудный этап – четвертый – его привыкание к потере его свободы.





**Четвертый этап.** Вам в это время надо постараться легализовать свое пребывание в его жилье. Это нужно для того, чтобы его родственники, приятели не отрывали его от вашего влияния, не приглашали к время препровождению без вашего участия. А родственники, кроме того, перестали заботиться о том, чтобы познакомить его с потенциальной невестой.

Постарайтесь, чтобы вас у него увидело как можно больше его родственников, друзей, знакомых, чтобы увидели соседи, а лучше бабушки-старушки, несущие вахту на лавочке около подъезда, они и скажут о вас всему дому. Для этого почаще выходите во двор выбивать коврики, выносите мусор, поговорите с бабушками, спросите у них совета по какой-то мелочевке. А еще лучше: спрячьте ключ от квартиры в карман, инсценируйте, что захлопнулась дверь, и обратитесь за помощью к соседям, лучше постучать сразу во все двери на площадке. Хорошо при этом быть в домашнем халатике и своих домашних тапочках.

Улучите момент, когда он будет находиться в ванной, зайдите к нему и объясните, что третий раз звонят по телефону, а вы не знаете, брать ли трубку или нет. А он намылен, у него щиплет глаза: «Да возьми ты этот чертов телефон сама»!

Так постепенно вы легализуетесь и перед всеми его приятелями, знакомыми, родственниками. Обычно такие трудные партнеры боятся процедуры регистрации брака. Не торопите его. Даже не намекайте (пока). Пусть привыкает к вашему проживанию на квартире, помогайте наладить ему быт. Ухаживайте за ним неустанно, заботьтесь о нем.

Не забудьте, что ваше пребывание у него может оказаться временным, поэтому придерживайся принципа «НЕ»:

-  не контролируйте его время;
-  не ставьте ему своих условий;
-  не обременяйте его своим присутствием;
-  старайтесь не быть ему в тягость.

Подведите его своими действиями и поведением к мысли, что вы принесли ему в дом удобство, не стеснив его свободы, что он в доме любим и боготворим.

Теперь, когда он потерял бдительность полностью, намекните ему, что некрасиво перед соседями и знакомыми, что вы не сторонница пышных торжеств, понимаете его и согласны на гражданский брак, 2–3 родственников можно пригласить просто для знакомства. И все будет хорошо. Совет – да любовь!



В кабинет к врачу без стука входит девушка.

- Раздевайтесь, говорит врач.
- Зачем вспыхивает она. Ведь у меня болит ухо!
- Тогда это не ко мне, я врач по глазным болезням!

Украинская действительность. Если жена хочет, чтобы муж постоянно крутился на кухне, помогал, смеялся и оказывал внимание, ей необходимо пригласить в гости молодую, сексапильную девушку в мини юбке, которая просто будет сидеть на кухне.



### **Внимательны ли вы к партнеру (партнерше?)**

Поставить «+» при положительных и «-» при отрицательных ответах на следующие вопросы и утверждения.

1. *Согласны ли вы, что секс без любви является крайне неудовлетворительным?*
  2. *Мысль о сексуальной оргии мне неприятна.*
  3. *Я уверен(а) в своей привлекательности.*
  4. *Мы должны полностью устранить институт брака.*
  5. *Абсолютная верность одному партнеру на протяжении всей жизни – такой же абсурд, как и безбрачие.*
  6. *Мне доставит удовольствие наблюдать, как мой постоянный сексуальный партнер займется любовью с кем-либо другим.*
  7. *Я стал(а) бы голосовать за закон, разрешающий полигамию.*
  8. *Предпочтительно иметь постоянных сексуальных партнеров всю жизнь.*
  9. *Секс с незнакомым человеком или иностранцем наиболее возбуждает.*
  10. *Меня привлекает групповой секс.*
  11. *Мысли о запрещенных отношениях возбуждают меня.*
  12. *Идея обмена (на время) супругами непривлекательна для меня.*
  13. *Меня не слишком беспокоит, если мой сексуальный партнер имел сексуальные отношения еще с кем-либо.*
  14. *Если вас пригласили на оргию, примете в ней участие?*
- Сравните свои ответы со следующими вопросами от 1 до 14:



1 – 5 + 9 + 13 +  
2 – 6 + 10 + 14 +  
3 + 7 + 11 +  
4 + 8 + 12 –

Комментарий сексолога. Высокий показатель 10–14 баллов совпадений ваших ответов со шкалой означает потребительское отношение к партнеру. Проявляется это в невнимании к партнеру, его личности, индивидуальности, темпераменту, характеру. По данным специалистов, такое встречается не только у мужчин, но и среди женщин.

Низкие показатели (1–5 баллов) совпадений свидетельствуют о подчеркнутом внимании к партнеру, умения заметить и оценить его личные качества и особенности характера. Проанализировав совпадающие ответы, вы узнаете, какие взгляды мешают вам достичь гармонии в сексуальных отношениях.

## Женские ошибки



Давайте вместе рассмотрим 10 ошибок женщин во взаимоотношениях с мужчинами. Женщины могут быть худшими *своими врагами*, когда дело доходит до их отношений с мужчинами, считает психотерапевт Лора Шлессинджер. В своей книге, она предупреждает о десяти самых больших глупостях, которыми женщина может основательно испортить себе жизнь:

1. Остерегайтесь мужчин незрелых и безответственных, а также тех, кто пристрастился к наркотикам или алкоголю. Если вы останетесь с ним, то превратитесь в жертву его страданий и потребностей, будете разрываться между нуждами мужчины и своим стремлением помочь ему идти по этой жизни. Кончится все тем, что вы окажетесь куда в большем проигрыше, чем он сам. Если встретите такого

мужчину, бегите от него и не думайте даже обмениваться с ним номерами телефонов.

2. Когда вам понравится какой-то мужчина, не забывайте: ловеласов на этом свете полно. Выждите шесть недель, прежде чем укладываться с ним в постель. Никогда не стремитесь ублажать его. Слишком быстро предавшись сексу, вы можете серьезно подорвать уважение к себе, почувствуете и отчаяние, и ужасное одиночество.

3. Насколько неразборчиво преданны подчас бывают женщины! Они вполне готовы не обращать внимания на лысину своих партнеров и увесистые животы, хотя те, в свою очередь, не преминут заметить о своей подруге: «Вообще-то она ничего, но вот ноги толстоваты». Что касается отъявленных врунов и изменщиков, то вы с плачем будете доказывать, что не доверяете им, но вместе с тем добавите: «Но, он же говорит, что любит меня». Слишком часто женщины связываются с теми мужчинами, кто доступен в данный момент, а это обычно не лучший вариант.

Наберитесь терпения. Вы стоите куда большего.

4. С начала сексуальной революции прошло уже много времени, но женщины по-прежнему обволакивают секс своей романтикой. Они пребывают в иллюзии, будто страсть избавляет их от чувства неадекватности, одиночества,

пустоты. Но у секса нет такой власти. Сила секса преходящая. И вы сами это поймете, когда утром проснетесь в постели с «незнакомцем», которого, оказывается, терпеть не можете. Под действием эмоций, алкоголя, или других факторов, вечером легла в постель с мужиком, которого утром, даже в глаза не хочешь видеть.

**5.** Те пары, которые живут совместно до брака, разведутся быстрее, чем те, кто до женитьбы жил порознь. Если начинаете жить вместе, когда не уверены еще в нем полностью, то делаете это, наверное, лишь для того, чтобы заставить его больше любить вас. Считаете, что жизнь вместе – гарантия. Нет! Для мужчин это лишь удовлетворение их собственных фантазий и превыше всего прочего, например удобный секс. Для женщины же это может быть унижительно.

**6.** Слишком часто женщина отказывается от своих материнских инстинктов ради мужчины. Как сказала одна женщина, чем просто нас сразила: она бы пошла скорее на то, чтобы у нее был мужчина, который бьет ее детей, чем на то, чтобы мужчины не было вовсе. Женщины, не приносите детей в жертву мужчинам.

**7.** Многие женщины выходят замуж за мужчин своей мечты, а потом обнаруживают, что их любовь превратилась в ненависть. Возможно, у женщины слишком низкое мнение о себе самой, и потому она предпочитает партнера, который вселяет в нее комфорт и уверенность. А затем наступает разочарование. Как только начинаете ощущать ненависть, ищите ее источник в себе.

**8.** Как часто женщины восклицают: «Ой, я забеременела». Чаще всего оказывается, что противозачаточными средствами не пользовались, «потому что...». Слишком часто этим «потому что» оказывается наивная мысль: «Но он же говорил, что любит меня». Если вы считаете, что беременность – это средство утвердить себя, излечиться от неуверенности, упрочить хрупкие отношения, а то и избавиться от скуки, тогда вас ждет разочарование. И ребенку придется за это расплачиваться.

**9.** Вы продолжаете искать для мужчины оправдание, вне зависимости от того, сколько раз он вас предавал! Нашу знакомую женщину Наташу Т. бросил мужчина после шести лет гражданского брака, когда родилась дочь. И все же она и дальше позволяла этому человеку приходить к ней – за сексом, за деньгами, ради крышки над головой. Но, получив все что ему нужно, он опять исчезал, если ему встречалась более интересная партнерша. Перестаньте быть подстилкой. Пошлите матюком, таких мужиков куда ни будь подальше.

**10.** Тот, кто говорит, что женщины должны больше походить на мужчин, не так уж и не правы. Женщины часто пытаются подавить в себе гнев, в результате оказываются в смятении, неуверенности, депрессии. Одна сотрудница Г. обнаружила, что муж ее восемь лет развлекался с соседкой. «Я побывала у многих врачей, – стонет она, – пытаюсь понять паранойю из-за поведения мужа». Типичная реакция трусливой женщины. Вместо того что бы нанести ответный удар, она винит себя. Ее муж только тогда почувствует ревность и боль, когда окажется в ее «шкуре».



### «Закон совместимости»

Психолог А. Аугустинавичюте, обследовав 50-т супружеских пар со стажем супружества от 1 до 40 лет, обнаружила, что в 17 из 19 благополучных пар супруги дополняли друг-друга: О– если один из них относился к мыслительному типу, то другой – к эмоциональному,

♂ если один – к сенсорному, то другой – к интуитивному,

♂ если один был экстравертом, то другой – интровертом.

Тем же психологом доказано, что подобного дополнения не было ни в одной из 20 разведенных пар! В благополучных супружеских парах наследственные признаки, которые партнеры получили от своих родителей и более отдаленных предков, как правило, дополняются. А то, что они приобрели на длинной дороге жизни (причем более всего обретенное в процессе превращения из младенца в личность) является подобным. Именно поэтому, «равные браки», т.е. супружеские союзы людей, не слишком различающихся своим происхождением, условиями жизнедеятельности и воспитания, являются более прочными, ведь вероятность совпадения в них установок, ценностей, интересов, идеалов – заведомо выше.

Весьма убедительные факты, полученные в русле структурного подхода к супружеской совместимости, могут вызвать представление о некоей фатальной психической предопределенности судьбы семейного союза. Представление это не может быть признано до конца верным. Не случайно психологи, исследующие совместимость, в конце концов пришли к выводу о том, что индивидуально-психологические и личностные особенности супругов вовсе не определяют всецело стабильность семьи и совместимость супругов. Главенствуют здесь все же представления о целях брачного союза, характере исполнения семейных ролей, правах и обязанностях супругов.

Что же касается психологических особенностей брачных партнеров, то наиболее важными из них являются те черты характера и личности, которые определяют их способность воспринимать и понимать других людей, предсказывать их поведение, внимательно и благожелательно к ним относиться:

1) – направленность на другого, учет его интересов, желаний, вкусов и пристрастий;

2) – сочувствие, отклик на малейшее проявление неблагополучия партнера, стремление прийти к нему на помощь.

Нельзя не отметить и то, что у любой супружеской пары всегда имеются реальные возможности для повышения уровня взаимной совместимости за счет самовоспитания и сближения взглядов.

Мощным стимулом этого является любовь, секс, желание сохранить семью и забота о детях. Теперь в нашем законе о совместимости, мы с вами рассмотрим: «согласованность ожиданий».

По данным последних исследований других авторов, именно несоответствие брака ожиданиям супругов, все чаще становится причиной неуспеха супружества.

Каждый из них, будучи еще ребенком, получает представления о распределении прав и обязанностей супругов, наблюдая своих родителей, семьи родственников и знакомых. Играя в «дочки-матери» и другие «семейные» пары, дети копируют своих родителей, тем самым закрепляя полученные наблюдения.

Вырастая в разных семьях, молодожены приносят в свою общую семью эти сложившиеся представления.

Если сын видит, что всю домашнюю работу, практически без помощи отца, выполняет мать, вполне вероятно, что он будет ждать того же от своей жены; если дочь видит отца «подкаблучником», которым бесцеремонно управляет мать, то и она в значительной степени готова к тому же самому, и будет всемирными силами копировать свою маму.

А теперь представим, что эти молодые люди, с разными представлениями о семье – поженились. Можно только догадываться, какие «бои» готовы разразиться в их семье...

Это пример несовпадения ролевых ожиданий. Понятно, что чем больше это несовпадение, тем менее прочна семья. Если ожидания супругов являются взаимоисключающими, семья долго не просуществует.

Подобные наблюдения подтверждаются серьезными исследованиями. Психолог Якобсон опросил 100 разведенных пар, и дополнительно 100 устойчивых супружеских пар, задавая каждому вопросы в отсутствие настоящего или бывшего супруга. Разница в ответах супругов на вопросы о ролях в семье у разведенных более чем в четыре раза превосходит разницу ответов в устойчивых парах. Супруги, сохранившие брак в целостности, проявили значительно большее сходство в понимании семейных ролей, чем те, кто потерпел крах в семейной жизни.

### **Типичные черты супругов в успешном браке**

Общие взгляды на семейные роли супругов и их постоянное общение ведут и к выработке у них ряда общих черт. Согласно исследованиям таковыми являются:

- 1) Оптимизм и живая эмоциональность.
- 2) Старательность в семейных делах.
- 3) Способность попеременно исполнять роль и ведущего, и ведомого.
- 4) Доброжелательность и участливость к супругу,
- 5) Умение обращаться с деньгами.

**Мужей в устойчивых семьях** отличают в большинстве своем следующие качества:

- 1) Умение брать на себя ответственность, быть опорой.
- 2) Способность получать удовольствие, ведя за собой других.
- 3) Уверенность в себе.
- 4) Забота о равенстве в общении членов семьи.
- 5) Внимательность, тактичность.

**Жен в успешных семьях** характеризуют такие черты, как:

- 1) Способность к эмоциональной поддержке.
- 2) Спокойное отношение к советам других.
- 3) Способность получать удовлетворение от помощи другим.
- 4) Отсутствии соперничества с мужем.
- 5). Готовность к «прозе жизни».

А сейчас перейдем в нашем законе о совместимости, к «неудовлетворенности потребностей в семейных отношениях».

Основная группа рассогласованности ожиданий связана с потребностями, которые супруги надеются удовлетворить в семье. Обсуждая мотивы создания семьи, мы видим, что они могут быть разными для супругов и, в соответствии с этим, их потребности могут не согласовываться друг с другом. Наши авторы ранее писали об этом, но сейчас пользуясь случаем, несколько пополним список взаимных претензий супругов. Например, у молодой жены может быть «заряжена» целая «обойма» своих надежд, которые ее муж не делает: «Я думала, что он будет много зарабатывать, а он...», «Я думала, что он будет мне все время помогать, а он...», «Я думала, что он сделает себе карьеру, а он...». Как видите, женщина все время делает типичную ошибку, она думает и ждет, что за нее кто-то другой будет делать. Приводим второй пример, с экрана телевизора выступает та, или иная девица, и томным голосом изрекает, дорогой, я жду тебя, моя любовь с квартирой и машиной, когда ты окружишь меня вниманием и заботой, тогда я буду навек твоя. И в конце скороговоркой, диктор добавляет: «Наша героиня, просит осужденных и малообеспеченных не беспокоить ее». Мы думаем, что комментарии здесь излишни.

Продолжим. Муж, в свою очередь, отбивается: «Я не думал, что ты столько времени будешь вертеться перед зеркалом, столько болтать по телефону, столько тратить на тряпки, так часто ворчать по каждому пустяку и устраивать скандалы». Список взаимных претензий и обманутых надежд можно продол-

жать до бесконечности. И дело здесь не в конкретном супруге (ги) и его (ее) недостатках (кто их не имеет?), а в ошибочной установке на брак. Авторы все время возмущало, почему женщины, берут выборочно те, или другие моменты из жизни, переносят их в свою семью, и требуют, чтобы муж выполнял. Типичный пример, иную молодую девушку беспокоит одна мысль, поскорее выйти замуж, порой за кого угодно и переложить все заботы на мужа. Такая девица не планирует свое образование, не стремится к престижной работе, не задумывается о том, что приоритетно их семье, она скорее является обузой, чем направляющим и стимулирующим фактором. Ее цель достигнута, она вышла замуж, а за все остальное, должен думать, и заботится муж. Мы должны вам сказать, что нет более нелепого и дурного представления о распределении ролей. Женщины, запомните, выйти, замуж не проблема. Умение построить семью, удержать мужа и быть хозяйкой и любимой женой – вот главная женская задача. Если, чтонибудь, пойдет не так в вашей семье, сразу найдется такая же другая женщина, и с удовольствием «подставит» вам ножку, заберет мужа. А она будет умнее вас, и ваш муж теперь будет создавать материальные блага для нее. Вы конечно через время найдете себе другого «дурачка», но и там вас ждут те же ошибки. Финал известный, юность прошла, красота исчезла, и сидит «старая карга» на берегу моря у разбитого корыта, конец сказки почитайте у А.С.Пушкина.



Встречаются две подруги и одна – другой: – Ты говоришь, что вчера ходила в театр с любовником? Что там было? – Полная трагикомедия! – Как интересно, расскажи! – Мы в театре столкнулись с моим мужем. Этот паразит, был со своей любовницей. Я им такое устроила, та стерва всю жизнь будет помнить!



### ***Знаете ли вы своего мужа?***

Ответы на нижеследующие вопросы оцените так: «да» – 5 очков, не могу сказать – 2 очка, «нет» – 0.

1. Делится ли он с вами своими личными планами?
2. Как он избавляется от нервного напряжения?
3. Интересуетесь ли вы его любимыми занятиями?
4. Знаете ли вы его любимый цвет?
5. Знаете ли, что ваш муж больше всего не любит?
6. Какое его самое любимое блюдо?
7. Можете ли сразу сказать, от чего он может «завестись» сразу, с пол-оборота?
8. Знаете ли вы, каким разговором он больше всего заинтересуется?

9. Уверены ли вы, что супруг готов посидеть с вами вечером за чашкой чая и поболтать по душам?

10. Способны ли вы перечислить, чего он боится?

Подведем итог:

**40–50 очков.** Вы с мужем прекрасная пара, водой не разольешь, ваша семейная стратегия и тактика достойны похвал и подражания.

**30–35 очков.** Нельзя отрицать, что в общих чертах вы знаете своего мужа. Его недостатки держите под контролем, а достоинства цените. Однако есть в нем и таланты, и недостатки, которые могут вас озадачить.


**20–25 очков.** Иногда вы хвастаетесь, что знаете благоверного «как облупленного», но это далеко не так... Вы не слишком интересуетесь заботами и увлечениями супруга. Думайте о нем с теплотой и любовью, ведь равнодушие может стать причиной трещин в брачном союзе.


**15 очков и меньше.** Весьма сомнительно, что ваш брак гармоничен. Вам неплохо бы пересмотреть свое отношение к любимому мужу. Да и любимому ли? Если не хотите его потерять, поспешите узнать его получше.




## Типы супругов

Исходя из представлений супругов о роли в семье, и отношения между ними, можно провести следующую классификацию мужей и жен. *Четыре типа жен:* хозяйка, воин, приз, муза.


 Жена хозяйка – «купается» в домашних делах, реализует себя в них, создает свой дом и уют в нем. На работе такую женщину можно узнать по тому, что она приносит коллегам попробовать свою стряпню или превращает служебное помещение в цветочную оранжерею, а чаще – и то, и другое.

 Женщина-воин привыкла завоевывать все, в том числе и мужчин. Отличается высокой общественной активностью, а домашние дела старается кому-то спихнуть, или перепоручить. Муж для нее либо обеспечивает тыл, либо со-

ратник по борьбе.

 Женщина-приз умеет талантливо подать себя, знает себе цену, хорошо представляет на разных мероприятиях. Видит свою роль в качестве «украшения гостиной»; Если у жены-хозяйки стол будет обильным и сытным, то у жены-приза оригинальным и эффектным.

В отношении мужчин, женщина – приз активности не проявляет, ждет, кто ее завоеует. Она умело создает атмосферу конкуренции мужчин вокруг себя, вокруг нее они так и крутятся, хотя вроде бы в ней ничего такого и нет. Весь вопрос в уровне приза. Может быть, приз на уровне двора, улицы, а может – и олимпийский.


 Женщина-муза: ею движет вдохновение, ему же она и поклоняется. Это поэтессы, художницы, представительницы мира искусства, талантливые ученые. Такие женщины с большей вероятностью обрекают себя на одиночество.

Если женщины различных типов живут рядом, то могут удачно дополнять друг друга. Например, если вдруг стало известно, что скоро нагрянут гости, то

хозяйка кидается приводить в порядок и готовить угощение, а *приз* – прежде всего приводить себя в порядок, она будет развлекать гостей. Женщина воин моментально «слиняет» под любим предлогом, чтобы не участвовать в домашних делах. Муза до окончания приготовления угощения, будет думать, что одеть и как себя вести.

Но это взаимодополнение бывает далеко не всегда, и если представительницы разных типов живут вместе (невестка и свекровь, мать и дочь, сестры), то нередко конфликты на почве разногласий.


*Мужские типы и их взаимодействие.* Рассмотрим четыре типа: хозяин, воин, подарок, авантюрист.

 *Мужчина-хозяин* сходен с женой-хозяйкой, нами уже описанной. Это тот случай, когда «их дом – их крепость». Все их помыслы направлены на то, чтобы обустроить дом. Обычно все они умеют делать сами. В таком доме может быть полно друзей, всем они рады.

Мужчина-хозяин и женщина-воин неплохо уживаются, если муж не ревнует к успехам жены на общественном поприще, к тому, что она может зарабатывать больше его.

Одно время, когда всячески «подымали на щит» многодетных матерей, сенсацией стала информация о женщине – докторе наук, профессоре, матери шестерых детей. Никто не удивился, увидев на экране ТВ ее мужа в переднике, ловко управляющегося с приготовлением обеда и с детьми. « Все ясно, – сказали зрители, – благодаря ему, она смогла заниматься наукой ».

Большая опасность для таких пар – общественное мнение. Как это так, говорят многие? Чтобы он готовил? Занимался домашним хозяйством?! Думается, не случайно Маргарет Тэтчер в бытность ее премьер-министром на вопрос журналиста, кто готовит у нее дома, ответила – конечно, я сама. Большинство слушателей отнеслись к этому с недоверием, сравнивая загруженность премьер-министра и ничем не проявившего себя на служебном поприще ее мужа, господина Тэтчера. Эти слова показывают, что выдающаяся политическая деятельница не хотела принижать мужские достоинства своего супруга и тем самым самой упасть в глазах избирателей, особенно мужчин.

 *Мужчина-воин* – это постоянный борец. Все зависит от того, что является предметом и целью этой борьбы. Если цели и успехи большие, это воин-победитель, и жить с таким мужчиной престижно. Если цели мелкие, то это жалобник, кляузник, зануда. К проигравшим мужчинам, женщины безжалостны, они не любят неудачников.

Женщина-хозяйка еще может пожалеть, успокоить. Женщина-воин такого неудачника бросит. Если воин нормально реализуется в жизни, то пара личностей мужчина-воин и жена-хозяйка вполне органична. Для этого только нужно, чтобы она осознала, что его невозможно привязать к хозяйству. Ему проще заработать деньги, а отдавая ей, сказать: «Вызови мастера», чем что-то чинить или делать самому.

Женщина-хозяйка, идеальная жена для мужчины-воина. Она прикроет тыл, создаст надежную опору. Для нее муж отчасти ребенок. Муж – самая ценная часть ее «хозяйства».


Если мужа это устраивает, то можно за них только порадоваться. Улучшить отношения жены-хозяйки к мужу означает повкуснее накормить его и окружить уютом. Однако если этого мало для мужа, то жене-хозяйке нужно подумать о привнесении элементов и других возможных реализаций.

Воин и Приз. Это ситуация завоевания им ее. Если мужчина – «генерал», то и женщину-приз будет искать на олимпийском уровне. Если он «ефрейтор», то и женщина-приз для него ефрейторский приз. Часто многие «салятся не в свои

сани», они думают, что смогут быть счастливой парой. Но относительно таких пар можно услышать: «Он (она) тебе не пара» – когда уровень притязания не соответствует реальности. Слово *хотеть* счастья, и слово *быть* счастливым, разные по смыслу. Вот так и существуют две личности, одна наслаждается *приобретенным счастьем*, а другой *терпит и мучается* от такого счастья.

Вернемся к союзу двух воинов, мужчины и женщины. Ранее мы немного касались взаимоотношений в этом союзе. Это ситуация, когда хозяйство, дом – это блиндаж, обустройство его, их не интересует. Это люди, встречи которых происходят на общей идее. Идея общая и по поводу хозяйства – спихнуть все на бабушку и дедушек – и вперед их ждет бой. Обычно они единомышленники, то есть воины в одной сфере. Но если у них разные поля битв, то они сбегаются на отдых, делятся сообщениями о своих достижениях и разбегаются дальше. Каждый получает плюс от достижений другого. Им все равно, что у них дома нет хорошей мебели, машины, что они носят потрепанную одежду, счастье для них не в этом. У них нет времени и желания стоять в очередях и уделять вечера шитью. Они счастливы достижениями друг друга. И когда окружающие упрекают их в том, что у них нет семьи, нет дома, они не очень это понимают и спрашивают: «А что это такое?» Пусть они дома только варят по утрам кофе, белье сдают в стирку, а своих детей видят поздно вечером, днем питаются в столовке, вечером не находят времени посидеть у телевизора или сходить в кино. Но, им так хорошо! А когда людям хорошо, то и окружающим должно быть хорошо от того факта, что рядом живут люди довольные, бесконфликтные. Вот жаль их детей, они ведь не виноваты, что у них такие родители.

Союз мужчины-воина и женщины-музы. Это «союз» в кавычках, короткий, импульсивный. Встретились, реализовались в сексе, она его на какие-то новые подвиги вдохновила и он опять неизвестно куда улетел. А женщина-муза «полетела» в свой мир искусства, как правило, им мужчина нужен для «временного пользования».

 Мы подошли к разбору третьего типа, *мужчина – подарок*. Ситуация его поведения очень схожа с женщиной-призом. Эти мужчины не делают карьеру способом пробивания, они делают ее увеличением цены собственного подарка. То есть они увеличивают объем своих знаний, умений, то, что они представляют, и мир реагирует на это тем, что предоставляет им все больше места, все больше возможностей в социуме. Принять такой способ социализации для женщин, довольно трудно.

Следует заметить, что очень красиво смотрится пара мужчина-подарок и женщина-приз. Потрясающая пара. Жаль только, что эти пары быстро расстаются. Любой костер погаснет, если в него регулярно не подбрасывать «палок». У них под ногами ничего нет, они оба парят над землей. Но сколько же можно парить в небесах? Необходимы новые стимулы. Призам надо, чтобы их кто-то постоянно завоевывал, содержал, берег, пыль сдувал и создавал для них блага. У обеих личностей же способ поведения такой, что мужчина не дает никакой работы в жизни, а она не хочет работать. Они могут только вот так – демонстрироваться, дефилировать, напускать пыль и туман.


У женщины-хозяйки, мужчина-подарок естественно, будет расцветать, искриться и пахнуть, опять-таки, если его ценность будет соответствовать хозяйству. Если это происходит, то значит женщина-хозяйка считает, что мужчина достоин того, чтобы о нем заботиться, несмотря на замечания и недовольство окружающих. И раз она считает, что это правильно, тогда все усилия по отговорке – прекрасны. Это их личное дело, как им строить свои взаимоотношения. Конечно, от таких мужчин очень трудно требовать выполнения хозяйственных



функций. У них даже срабатывают на это механизмы раздражения, если их втягивать в домашние дела.

Отношения мужчины-подарок с женщиной-воином все очень просто: она его завоевала, уложила в постель, сексуально удовлетворилась и пошла дальше. И если спустя время, мужчина все еще самый дорогой среди того, за что она воюет, то все нормально. Внимание, если вдруг на горизонте у такой женщины появляется что-то более значимое, тут уж надо быть внимательным мужчине. Либо ему надо срочно увеличивать объем своей ценности, либо быть готовым к тому, чтобы перейти в другие женские руки. Такой тип мужчин, обычно сами женщины передают из одних рук в другие, безболезненно для окружающих.

Подарок и Муза. Жизненный союз здесь вряд ли возможен, только чисто формальный.

 Поговорим теперь о четвертом типе, *мужчина-авантюрист*. Для примера можно вспомнить фильм «Блеф». Вот где встретились два идеальных партнера. Встретились, учинили какой-то фейерверк и опять разбежались. То есть это мужчина, который редко попадает в поле зрения. То он где-то в лесу, изредка навещает родных, то скачет по полям на коне, то на шите, то со щитом, то с розами, то с ранами, и никогда не известно, когда его ожидать в следующий раз. Жена-хозяйка будет его ждать, смотреть в окна, не едет ли. И как истинная хозяйка, будет всегда готова к встрече.

С женщиной-воином у такого типа мужчин, возможны кратковременные совместные битвы, так как у них нет совместных социальных идей для длительных встреч.

Встреча женщины-музы и мужчины-авантюриста, это и есть «блеф», какая-то суперяркая вспышка, суперлюбовь на три дня. Сошлись, оттрахались и разбежались. Это красиво для них, и три дня – это ведь тоже не малый срок.

Мужчин-авантюристов так же мало, как и женщин-муз. Хотя мужчин все же больше, потому что общество поощряет такие профессии, призвания, как искатель, испытатель, исследователь. Нужно, чтобы кто-то искал Атлантиду, осваивал Антарктиду, реки вспять поворачивал и т.д.

Кстати говоря, преступный мир тоже изобилует авантюристами. У наших авторов издано 2 учебника для Вузов:

– «Менеджмент безопасности» два тома, (2007 год);

– «Служба безопасности» два тома, (2008 год) для негосударственной

Службы безопасности. Авантюристы, это те преступники, которых мы видим в различных фильмах и которым чуть-чуть импонируем. Нас прельщает их ум, талант, блеск, галантность с дамами. То есть, опять же, они дают людям импульс для роста. Но всегда плачевным оказывается финал, сколько веревочке не виться, конец всегда будет.

Как женщина-муза вдохновляет мужчин на новые подвиги, так и мужчины-авантюристы своим стремлением к риску, к эффектной жесту иногда и женщин толкают на неожиданные поступки. Вспомним, к примеру, незабвенного Остапа Бендера и гонящуюся за ним мадам Грицацуеву. Таких примеров в жизни, очень много, и мы не будем ими перегружать нашего читателя.

Более подробную информацию о сексуальной совместимости мужчин и женщин, с учетом астрологии, мы вам дадим в конце нашей книги.



## Не допускайте опасных действий.

Помните, что вы – личность, и перед вами стоит ваш муж, (жена) тоже – личность. *Не требуйте, а научитесь просить.* Требуя и заставляя делать, мы унижаем личность супруга, вызываем сопротивление уже самим фактом требования. Наоборот, прося, мы демонстрируем уважение к собеседнику, подчеркиваем его значимость, располагаем к себе – все это способствует пробуждению желания сделать то, что он, и не собиравшийся делать.

О преимуществах доброго отношения перед силовым воздействием рассказывает одна из притч Эзопа: «Поспорили Ветер и Солнце, кто сильнее. И решили они проверить силу свою на путнике: кто сорвет с него шляпу. Задул ветер, что есть сил. Но чем сильнее был Ветер, тем крепче сжимал путник свою шляпу. Неудачная вышла попытка у ветра. Настала очередь Солнца, пригрело оно как следует, путнику стало жарко, и он сам обнял голову перед Солнцем. Так ласка и тепло стали победителями». *Не спекулируйте любовью и телом.* Когда других аргументов нет (или искать их не хочется), некоторые женщины используют доводы типа «Если ты меня любишь, то сделаешь... (что-то)» или «Если бы ты меня любил...». А у мужчин часто бывает такой довод: «Если ты меня любишь, то отдашься.....».

Некоторое время этот аргумент может срабатывать, конечный результат будет плачевным: эксплуатация прекрасного чувства с целью выколачивания меркантильных благ убивает это чувство.

Спекуляция телом также используется некоторыми женщинами для принуждения супруга к какому-то действию, например, к покупке вещей и т.д. Наша знакомая Лариса хвалится своей подруге Вале: «... я этого паразита уже третью неделю не пускаю к себе в постель. До тех пор пока он не купит ....., секса не получит!» Авторы обращаются к женщинам, дурней поступка, мы не встречали в своей жизни. Та женщина, которая прибегает к подобным действиям, имеет среди мужчин определенное название: «дебильная». У нее мозгов не больше, чем в соломённом чучеле на огороде у нашей бабушки. Скоро эта женщина не будет иметь ни мужа, ни материальных благ.

Подобный соблазн появляется, когда у супругов обозначилась разница в сексуальных потребностях, (в разные периоды семейной жизни более «озабоченными» могут быть и муж или жена). Например, у мужа на работе сплошные неприятности, а жена у него – домохозяйка, скажите, кто в такой ситуации будет уклоняться от секса? Правильно! В зависимость попадает более нуждающийся в сексе партнер, это жена. Она сидит дома и не имеет мужских проблем, а ласки и секса ей хочется каждые полчаса. Избегание мужем интимных отношений, вызывает раздражение у жены.

Научитесь не требовать а «просить» жестами, поцелуями, лаской и т.д. Помните о притче Эзопа. Как результат – ваше желание удовлетворено и вы избавились от этой зависимости. У вас пропал повод для измены, а у вашей половинки, отсутствует повод для скандала. Помните всегда, ночная кукушка, всегда «перекует» – дневную.

Никогда не спекулируйте своим телом и сексом. Да и на чувства такая торговля телом действует убийственно. Мужчина просто психологически отвернется от вас, у него есть причины, а если есть причина, значит его будущие измены – будут оправданы. Теперь банальный вопрос к женщинам, представьте, что в детстве вы получили аллергию на куриные яйца. Психологически, это вызвало соответственные реакции в вашем организме. Уже будучи взрослой, вы так и не смогли заставить себя есть эти «дурацкие яйца». Вот так вы сейчас закрепляете на подсознательном уровне у своего мужчины, отвращение к вам, как к женщине. Если вы добиваетесь этого, то вы на правильном пути.



Мужчина вбегает в аптеку и кричит:

- Моя жена пригрозила, что отравится крысиным ядом!
- Сожалею, говорит аптекарь, но у нас нет от него противоядия.
- Да причем здесь ваше дурацкое противоядие! Мне срочно нужен крысиный яд, и немедленно!

Украинская действительность, на ферме идет искусственное осеменение коров. Специальный работник, акушер-осеменитель, не спеша обходит стадо коров и специальным шприцем вводит им сперму бугая. По окончании работы, собрав свои вещи, осеменитель садится в свой «Москвич», но тронуться с места не может. Коровы плотным кольцом окружили его.

– Ей; кричит мужик! – Что вам нужно, я ведь осеменил вас!

Стадо молча стоит и угрюмо смотрит на мужика. Наконец одна корова с печальными глазами промычала.

– Му-у-у-у! Мужик, а поцеловать??

### **Понимаете ли вы друг друга?**



Узнать это поможет предлагаемый тест. Оба супруга должны совместно выбрать один из трех вариантов ответа.

*1. Возникает ли у вас чувство, что необходимо серьезно поговорить, чтобы выяснить отношения?*

- а) да – 1 очко;
- б) нет – 0;
- в) это бесполезно – 2.

*2. Когда вы хотите задать деликатный вопрос, можете ли это сделать прямо, без обиняков?*

- а) да – 0;
- б) да, но при благоприятной обстановке – 1;

в) нет – 2.

*3. Считаете ли вы, что ваш муж (жена) умалчивает многое из того, что его (ее) тяготит?*

- а) да – 0;
- б) не имею представления – 2;
- в) я в курсе всех его (ее) проблем – 0.

*4. Можете ли вы разговаривать друг с другом о серьезных вещах в любое время, например, рано утром или поздно ночью?*

- а) да – 0;
- б) не всегда – 1;
- в) нет – 2.

5. Когда вы разговариваете друг с другом, то следите ли за тем, чтобы ваши формулировки были точными?

а) да – 1;

б) нет, мы говорим, что думаем – 2;

в) высказываю свое мнение, но прислушиваюсь к чужому – 0.

6. Когда вы делитесь своими проблемами, нет ли у вас такого чувства, что вы его (ее) тем самым обременяете?

а) да – 2;

б) он (она) не вникает в мои проблемы – 1;

в) он (она) всегда проявляет участие – 0.

7. Принимает ли кто-то из вас важное решение, которое касается его самого, не советуясь с другим?

а) случается и так – 2;

б) мы вместе обсуждаем, но последнее слово каждый оставляет за собой – 1;

в) мы решаем и обдумываем все вместе – 0.

8. Вы предпочитаете чаще делиться проблемами с друзьями (подругами) чем со своим спутником жизни?

а) иногда это бывает – 1;

б) нет, свои проблемы я обсуждаю только с супругом (ой) – 0;

в) с друзьями мы лучше понимаем друг друга – 2.

9. Не бывает ли так, что когда муж (жена) разговаривает с вами, вы думаете о чем-то другом?

а) бывает – 2;

б) нет – 0;

в) стараюсь сосредоточить свое внимание – 1.

10. В разговоре вы пытаетесь высказаться сами прежде, чем выскажется другой?

а) непременно – 2;

б) даю возможность партнеру высказаться – 1;

в) считаю, что мы оба должны делиться своими проблемами – 0.

А теперь сложите и подсчитайте ваши очки.

Итак: **От 0 до 10 очков.** В вашей семье принято рассказывать о своих проблемах. Каждый из вас делится тем, что его тяготит, и партнер его (ее) внимательно выслушивает. У вас нет потребности делиться с кем-то другим, дома вас понимают лучше.

**От 11 до 19 очков.** Нельзя сказать, что в вашей семье совершенно не делятся друг с другом своими проблемами. Однако есть ряд вещей, о которых вам нужно и можно было бы говорить почаще. Но этого не происходит, некоторые проблемы вы почему-то не решаетесь обсуждать вместе. А это ведет к отчуждению, потому что каждый чувствует необходимость иметь рядом человека, который бы его понимал. И такого человека ищут.

**От 20 до 30 очков.** Внимание! В ваших отношениях не все благополучно. Вас тяготит совместная жизнь? Может быть, вы предъявляете слишком большие требования к партнеру? Если вы хотите сохранить ваш брак, проанализируйте каждый свое отношение к другому. Больше внимания, чуткости, доброжелательности и заботы о другом! Если же вы не хотите ничего менять – помните, что прочность ваших семейных уз уменьшается с каждым днем.



## Угроза развода

Поскольку женщины преимущественно являются инициаторами развода, то они чаще угрожают разводом, нежели мужья. Делается это, как правило, чтобы испугать мужа и в воспитательных целях. Женщина говорит, чтобы он сделал выводы, как себя вести. Эта тактика губительна, ибо исходит из незнания психологии мужчины. А вы допускаете мысль, что ваш муж только и ждет от вас этих слов? В нашей предыдущей книге: «Скромно о нескромном», выпущенной в 2009 году Кировоградским издательством «Код», ул. Красногвардейская № 88, тел./факс (0522) 322-326, есть очень замечательный

раздел: «Проблемы семьи и брака». Мы рекомендуем вам, ознакомиться с ним.

**1)** Мы уже говорили ранее, что мужчины скорее «действующие личности» нежели «чувствующие». Действовать для него легче, чем чувствовать. Развод – это действие, отношение и находится в сфере чувств женщины. Поэтому, услышав слова «развод», муж начинает размышлять о нем, взвешивая все «за» и «против». После каждого нового скандала аргументов «за» будет все больше и больше. Капля за каплей переполняет стакан терпения.

**2)** Для многих мужчин самое трудное – не в том, чтобы уйти (это действие), а в том, чтобы сказать о своем решении жене. В словесном противоборстве женщина сильнее мужчины, он это ощущает, поэтому завести разговор на эту тему – тяжкая мука для него. Многих страшит и непредсказуемость женской реакции. Поэтому когда жена объявляет о своем желании развестись, – это так упрощает дело для мужчины! Он порой в душе ликует от «счастья».

**3)** Угроза действует на людей по-разному. На слабых, она может подействовать, сильные же воспринимают угрозу как вызов и действуют наперекор из принципа, «усердую, но не подкорюся!».

Мужчине положено быть сильным. Поэтому на угрозы стараются не поддаваться. А чтобы не возникло сомнения в их твердости, поведут себя вызывающим образом, и еще больше – провоцируют женщин. Подумайте! Даже безобидные белые мыши кусаются, если не могут найти иного выхода. А как чувствует себя муж, припертый к стенке угрозами жены?


Как же слаживается жизнь у разведенных пар? Встретившись с некоторыми из этих пар, мы спросили: «Не раскаиваетесь ли в том, что разошлись? Не считаете ли, что можно и нужно было сохранить семью?»


В 28% случаев бывшие супруги поняли, что совершили ошибку, брак можно и надо было сохранить. Вот несколько выдержек из высказываний одиноких женщин после развода:

♣ «...Большой радости от того, что избавилась от мужа, не вижу. Одной жить стало еще тяжелее. Иной раз думаю, что не все сделала, чтобы не допустить конфликта, и конечно же, ничего не сделала, чтобы спасти семью. За это наказана одиночеством, часто моя подушка мокрая от слез».

♣ «...После развода было немало мужчин, с которыми хотела вновь создать семью. Но нынче мужчины осторожны, секс – пожалуйста, а чуть начнешь

возлагать на них простейшие обязанности – сразу уходят. Да, если бы раньше имела такой вот опыт общения с мужчинами, никогда не затеяла бы дела о разводе. Мой-то был во всех отношениях лучше этих, приходящих на одну ночь».

 С сожалением вспоминают неудавшуюся жизнь и мужчины: «Женился, конечно, неудачно. Только во многом сам был виноват. Вел бы себя иначе, все можно было бы исправить. Теперь, после восьми лет одиночества, это все хорошо понимаю. Скоро сорок, а я один как перст. Одиноких женщин, хоть отбавляй, проблем в сексе – нет, но каждая из них норовит сделать, что ни будь с пользой для себя. Да и дети у той, или иной женщины, тоже проблема. Была бы первая семья, теперь уже сын вместе со мной в лес по грибы ходил бы, с машиной возился. Не сладка эта боблыня жизнь одинокого мужчины. Но бабы – стервы, им одинокий мужик, как кость в горле, так и норовят его на ком-то женить!»

 Мужчины так объясняют основную причину своей неудачной жизни: «Не потому пил, что пристрастился к зелью, а потому, что баба каждый день доминала, придиралась, требовала денег, а я растерялся, не знал, как себя вести в подобной ситуации. Дети, пеленки, стирка, уборка, приготовление пищи – все это казалось не мужским делом. Вот и «освободился» от брака, а оказалось, что освободился не от нее, от любви и семьи, от того, что привязывает человека к жизни. Считаю, что все разводы имеют одну общую причину – нашу неподготовленность к семейной жизни. Нас в детстве учили, что любовь вечна, а оказалось, что она похожа на хрустальный стакан. Одно неосторожное движение, и осколки летят в разные стороны».

В одном из исследований других авторов, разведенным мужчинам был задан вопрос: «Будь у них шанс, женились бы они снова на своих женах?» Около 80% ответили, что женились бы (женщины, между прочим, соглашаются на «повторный брак с тем-же женщиной», реже – 58%).

Развод крайне отрицательно сказывается на здоровье мужчин и женщин: разведенные болеют в среднем в два раза чаще, чем семейные, и живут меньше. Причем заболеваемость и смертность среди разведенных, холостых и оставшихся вдовцами мужчин значительно выше, чем среди женщин: 65% и 46%.

В числе причин инфаркта развод стоит на втором месте (на первом – смерть супруга).



### Обманутые надежды

Из 100% разведенных женщин, вторично вступают в брак лишь 27% женщин. Из них только 52% бывают повторно счастливы, а оставшиеся 46% наклонили голову и молча «несут свой крест» если не уберегли первое счастье. Эти цифры должны заставить некоторых женщин задуматься: получается, что находят свое новое счастье только незначительное количество из числа разведенных женщин. А остальные женщины? Или одиночество, или снова неудачный брак.

Как мы уже говорили, в большинстве случаев инициатором развода выступает сама женщина. Когда она говорит: «Все, развожусь», – ею руководят эмоции, осознанная или подсознательная уверенность, что этим она делает свой первый шаг к исправлению ранее допущенной ошибки. В данный момент, она считает ошибкой свой первый брак, надеясь, что в последующем браке будет более удачная жизнь. Вопрос, у кого удачная? Подумала женщина о детях? Для себя, она всегда сможет найти мужика в постель, а для ребенка отца? Не нужен нам такой отец, кричит эмоционально возбужденная женщина. Кто дал ей пра-

во оставлять ребенка без отца? И почему в таких ситуациях женщины думают тем органом, что расположен между ног?

Женщина не прислушалась к нашему совету, и разошлась. Проходит время, и она начинает понимать, как сложно вступить в новый брак. Особенно при наличии ребенка – ведь вероятность выйти замуж в этом случае в 5 раз меньше, чем без него. Ребенок начинает ей мешать устроить свое счастье в том понимании, как этого хочет она.

Если в 25–30 лет женщина идет на развод, то уже через пять лет она ощутит на себе, что выбирать ей, собственно говоря, не из кого. Все нормальные мужчины уже разобраны самими женщинами, а кто остался, то такой мужик нашей героине не подходит. Ребенок начинает новая проблема, борьба за толкового мужчину. Уже после 35 лет главной причиной женского одиночества является явная нехватка мужчин из-за того, что:

♣ нормального мужчину, умная женщина бережет как ребенка; О– не успел мужчина овдоветь, а его уже стергут другие женщины;

♣ повышенная смертность среди мужиков.

По расчетам А.Б. Синельникова, свыше 40% разведенных женщин не могли устроить свою жизнь просто потому, что... женихов нужного возраста для них не было. Фактически их шансы еще ниже, так как не один возраст играет роль в выборе мужа. К примеру сколько заключенных мужчин в Украине? Около полмиллиона душ, а это еще уменьшает шансы женщин.

Выходит, с точки зрения демографической реальности, повышенная инициатива женщин в разводе выглядит опрометчивой. Как бы плох ни казался отвергнутый муж, новая жена для него найдется гораздо скорее, чем новый муж для той, что сама затеяла развод.

Но, видимо, чтобы в этом по-настоящему убедиться и избавиться от иллюзий, нужно было множеству женщинам через это пройти на глазах у родных и друзей. Понять, что второй брак, если даже с ним повезет, (когда есть дети) это не простое дело. Ведь связывают свою судьбу люди, которые много пережившие, раздражительные, обиженные, либо разлученные с детьми. А это всегда психическая травма, которую не может вылечить даже время. Пусть нам ответит любая из женщин, скажите, вы сможете забыть потерю своего ребенка? Нет!

Так что наш совет тем, кто стоит на пороге развода. Не торопитесь бросаться в омут одиночества. Попробуйте спасти свой брак. Будьте предельно самокритичны. Воспитание мужей, взаимовоспитание в супружестве – лучшее средство спастись от одиночества.

«Железному канцлеру» Бисмарку приписывают слова: «Глупец тот, кто учится на своих ошибках. Я предпочитаю учиться на чужих!» Сказано жестко, и ведь далеко не всегда удастся избежать ошибок. Однако с тем, что предпочтительнее учиться на ошибках других людей, не поспоришь! Женщине трудно найти спутника жизни. Ведь в числе потенциальных «женихов» много сильно пьющих, наркоманов, находящихся в заключении и многое другое, что пугает и отталкивает женщину.

## **Второе счастье у мужчин**







Новую семью создает 70% разведенных мужчин. Им в этом помогают сами женщины, они просто инстинктивно отслеживают потенциальных «женихов». Женщины просто не дают мужчинам засиживаться в холостяках, они опять как прихорашиваются, запускают весь свой обстоятельный арсенал в действие. Цель – разведенный мужчина, срочно прибрать к своим рукам, иначе уведут другие женщины. Более счастливым

второй брак оказался для 73% мужчин, потому, что сама женщина «поумнела» после предыдущего развода, и старается не делать больше таких фатальных ошибок, как в первом браке. В итоге около половины разведенных мужчин нашли-таки семейное счастье.

Вопрос, что мешало женщине, пересмотреть свои взгляды и не допустить краха в своей первой семье? Почему женщине нужно обязательно на собственной шкуре, испытать унижительное чувство – разведения?

Однако не следует забывать о второй половине разведенных мужчин, которые либо остались холостяками, либо и второй раз женились неудачно. Им-то не позавидуешь, если очередная «мигера» не сделала выводов после первого развода. Как правило, послеразводные переживания у бывших жен остры примерно 6-12 месяцев. У мужчин же чаще всего – до полтора года: представителей сильного пола никак не «отпускает» прошлое, его семейной жизни. Некоторые долго и страстно ненавидят свою жену, с которой расстались, а через нее и всех женщин. Что ж, ненависть – это тоже воспоминание. Мужчина, травмированный разводом, обычно завязывает новые знакомства с женщиной, чересчур прямолинейно, он просто говорит: «Мне нужен секс». И произносит это даже с вызовом, но ему не всегда удается сексуально закрепиться у той, или иной женщины по разным причинам. Новая женщина стремится удержать его, облечь их встречи в определенную форму – дружескую или любовную. Но мужчина еще не созрел для новой семьи. В этот период человек словно раздваивается: то чувствует какую-то ущербность, то предъявляет слишком завышенные требования. Мечется, мучается... И нередко жалеет, что не посоветовался со специалистами, (психологами) взял и развелся. В этот период у него одна мысль: «Все бабы одинаковы!».

Наши авторы настойчиво рекомендуют семейным парам, ставшим на путь развода, не спешить. Обратитесь к врачам-специалистам, или психологам. Ведь специалист, может искусственно создать:

-  снять напряжение развода путем временного проживания супругов на разных территориях;
-  дать испытательный срок для принятия решения о разводе;
-  искусственно создать у женщины отсутствие материальной и моральной помощи со стороны;
-  реально воссоздать послеразводную ситуацию: «Вот что вас ждет, если семья распадется!» Психологи называют это «пробным разводом».



### Развод личностей

**Женщина.** После развода перед женщиной открываются два пути: жить в одиночестве или создать вторую семью. Некоторым первый путь вначале кажется единственным и правильным. Объясняют женщины свое решение так: «Приходишь домой – и наконец для тебя наступает покой. Сама себе хозяйка. Квартира чистая, уютная, какую всю жизнь мечтала иметь. Хочу – иду в магазин, в гости, в кино, ни с кем не согласовываю свое решение. Ощущение полной свободы – после той семейной каторги, которую пережила». Но вдруг начинаешь замечать, что там, где тебя принимали с мужем, сейчас под любым предлогом – отказывают. Самые верные, но замужние подруги, начали «косо» смотреть на тебя, и следят за каждым твоим шагом. Причина одна, на тебе стоит клеймо – «разведена».

Вы замыкаетесь в себе, в своей квартире. Действительно, после развода, особенно если в семье была тяжелая обстановка, вначале доминирует чувство освобождения. Проходит время, и положение свободной женщины начинает тяготеть над вами. Женщина начинает признавать возможность повторного



брака, но появляются опасения, найдет ли она такого мужа, чтоб не повторилась история с неудачным, первым браком, примет ли «нового папу» ее ребенок, и сможет ли «новый» мужчина стать отцом ее ребенку? Не решив эти вопросы, в вашей голове появляются еще 136 дополнения к ним.

**Мужчина.** Когда вскоре после развода приятели поздравили его с «освобождением», один из ранее разведенных парней грустно сказал: «Ну, что вы, какая тут радость? У него прожито вместе 12 лет. И верно, через время нашего разведенного героя начало беспокоить не проблема финансов, алименты... Главное, как дети, ведь там остался его ребенок. Она, (его жена) в постель себе мужика приведет не задумываясь, а сын? В конце концов неважно: О— какая женщина займет место жены, у разведенного мужчины; О— какой мужик займет после тебя, еще не остывшее место после тебя, на бывшей супружеской кровати; О— и дело вовсе не в сексе, и не в том, кто и куда целует друг-друга. Дело в детях, их не обманешь имитацией и наигранным поведением, да и кто детям заменит отца? Такие чувства переживают многие мужчины, потому что не уйти от отцовского долга, который хоть и приходит к мужчине не сразу с рождением ребенка, и развивается медленнее материнского чувства, но появляется, чтобы потом не отпускать всю жизнь. И чем старше становятся дети, тем сильнее переживает и осознает мужчина необходимость для них своего присутствия и участия. Небезразлично мужчине и общественное мнение: ведь в разводе, как правило, винят мужчину, прежде всего его, и чаще всего одного его. А женщина «скромно» помалкивает, что стервозную обстановку в семье создала именно она. **Дети.** Конечно, ребенок перенесет тяжелейшую душевную травму: расстались два любимых им человека. Он помнит только хорошее о том, кого нет рядом. Всегда оказывается преувеличенной оценкой отца, ушедшего в другую семью, или матери, даже если она была лишена родительских прав за алкоголизм или безнравственное поведение. Так устроены дети!

Оставшись с одним из родителей, ребенок невольно требует от одного все, что получал раньше от двоих. Да и одинокие отец или мать, сами обделенные супружеской лаской, болезненно переживают вину перед ребенком, свое родительское чувство.

Это сильнее привязывает родителя и ребенка друг к другу, и нового человека встречает ревностное отношение к нему. Дочь как правило заявляет матери: «Нам другой отец не нужен». Сын говорит, обращаясь к мужчине, полюбившему его мать: «Вы здесь нам не нужны, мы без вас хорошо живем. И мне второго отца не надо, у меня есть один». Это не восприятие ребенком будущего отчима или мачехи естественно. Через это не каждый сможет пройти.

Но опыт показывает, что сопротивление это сильно лишь на первых порах и чаще всего в так называемом трудном подростковом возрасте — от 10 до 14–15 лет. Поэтому второй брак желательнее заключать, когда ребенку 5–6 лет и он остро переживает, что у него нет отца и ищет себе папу среди окружающих его мужчин и знакомых мамы.

Но это не означает, что не надо жениться или выходить замуж, если хороший человек встретился позже. Пусть вас не пугает даже яростное сопротивление ребенка второму браку: оно постепенно гаснет, неизбежно наступает примирение, а потом и признательность новому отцу или матери, если они любят свою новую семью и заботятся о ней. И не надо бояться трудностей в воспитании детей при повторном браке. Гораздо легче отрегулировать отношения между отчимом и пасынком, мачехой и падчерицей, чем одному воспитывать их.



## Когда создавать новую семью

Большинство из тех, кому удалось создать новую семью, сделали это в течение двух лет после развода: 67% мужчин и 71% женщин. А вот удачно ли, это уже другой вопрос.

И это не случайно. Мы уже отмечали, что чем старше женщина, тем труднее ей найти мужа. Так что достигают успеха в основном те, кто «кует железо, пока горячо».

С возрастом и дети становятся старше и начинают активно препятствовать новому браку. Так что «кто не успел, тот опоздал».

А поскольку женщины обычно выходят замуж за мужчин не моложе себя, то чаще их вторыми мужьями становятся мужчины разведенные и в возрасте. Этим, по-видимому, объясняется и близость цифр 67% и 71%, с которых мы и начали данный сюжет.

Из опыта первого, хотя и неудачного супружества люди извлекают уроки, избавляются от недостатков, которые мешали в прежней семейной жизни, приобретают терпение, волю.

Во втором супружестве есть свои особенности. Выбор супруга осуществляется здраво, тщательно, с учетом достоинств и недостатков друг друга, совместимости интересов и потребностей. Мужчина и женщина не решатся на второй брак, если обнаружат у кандидата те же или сходные недостатки, что были у первого супруга. В основе второго брака лежит сознательная симпатия, а не эмоциональная восторженность, как при первом. Здесь практически можно избежать разочарования, ибо есть опыт оценки мужчин и женщин, есть возможность до заключения брака испытать друг друга на психологическую совместимость и эмоциональную удовлетворенность.

Правда не перевелись еще «индивидуалки», выходящие замуж по 4-8 раз. Дети для них, только обуза. Они стараются спихнуть их на стареньких родителей, с глаз долой, из сердца – вон. Одна наша знакомая Светлана Ч., эта зрелая женщина на почве следующего замужества, теряет голову через очередного мужика. Не успев она отдаться новоприведенному мужику, как всемя правдами и не правдами тащит его, расписывается. Как правило, они успевают прожить вместе 8-12 месяцев, затем, со скандалами и взаимными упреками бегут – разводиться. Ей безразлично, моральный и этический статус мужика, его прошлое, главное для нее деньги и возможность каждодневного секса. Сидящие на скамеечке бабушки, ее действия охарактеризовали так: «Смотри, опять Светка свое блядство побегжала узаконивать в ЗАГС. У нее прямо какой-то свербеж между ног, и была бита мужиками, и унижена, и обворована, а все разума не наберется! Так непутевой и помрет».



## Береженого бог бережет

Второе супружество нужно беречь особенно тщательно. Это тот случай, когда брак будет счастливым или не будет никакого – третьего не дано. Все последующие браки, это «филькина грамота». О Первый брак по любви.

♣ Второй брак испытание от Бога.

♣ Третий брак – от черта.

♣ А последующие браки, попытка узаконить свое блядство.

Второй супруг, как правило достается женщине дорого. Его не сразу встретишь, нелегко подобрать ключи к его сердцу. И мужчине, вторая жена тоже достается через сомнения, размышления, опасения, оценку возможностей сделать женитьбу счастливой и быть отцом, а не отчимом ее ребенку. Именно психологическая совместимость стоит на первом плане при создании второго брака в первые годы его существования. Чтобы все негативное ушло в прошлое, надо

создать в себе новый супружеский характер. Тогда постепенно сотрутся впечатления от первого брака, ибо это будет качественно новая жизнь для них обеих.

Мешает новой семье, определенный психологический барьер, при вольном или невольном всегда сравнивают прежнего супруга с новым. И как правило вдруг обнаруживается, что первый в чем-то был лучше. А в сложных ситуациях супруги невольно начинают действовать, как и в прежней семье, негативными средствами, методами, по старой привычке. На подсознательном уровне срабатывают приобретенные привычки. Теперь задумайтесь, как будет поступать женщина, имеющая за своими плечами по несколько браков? Да, вы правы! Она не только так думает, но и будет при случае, себя так вести.

**Общие рекомендации.** Психологи рекомендуют: всячески (в том числе и в мыслях!) избегайте сравнения своей новой жизни с прошлым супружеством. Использование прежнего супружеского опыта должно быть предельно деликатным, особенно в сексуальной сфере. Никогда и не при каких обстоятельствах не рассказывайте своим мужчинам о вашем прошлом, сексуальном опыте. Мужики будут настаивать, но вы молчите, и направляйте их к авторам этой книги. Мы знаем, что им сказать!

Украинская действительность, выходит из больницы мужчина весь в бинтах. На вопрос друга, что с ним, рассказывает: – Вчера купил жене новую мясорубку. Установил и начал проверять действия. Жена, как назойливая муха, покажи ей, но обязательно покажи ей на пальцах, как работает эта чертовая мясорубка! – Результат ты видишь перед собой!

### Какая вы мать?



Этот тест поможет вам разобраться в том, какая вы мать. Когда будете отвечать, то вам могут встретиться подобные обозначения: (18 лет) или (15 лет). Это не должно вас смущать. Просто попытайтесь представить, как повел бы себя ваш ребенок, когда бы ему было 18 или 15 лет. После того как вы ответите на все вопросы, подсчитайте, ответов под какими буквами у вас больше всего, и найдите свой тип. Если, например, у вас больше всего ответов под буквой «г», значит, вашим типом является тип Г, а вы – мать-интеллектуалка. И помните: главная цель этого теста – не показать вам ваши недостатки, а по-

мочь лучше понять своего ребенка.

**1. Чего труднее всего добиться от вашего ребенка?**

- а) подумать о других;
- б) вовремя вернуться;
- в) оставаться чистым;
- г) быть вежливым;
- д) привести пример чего-нибудь;
- е) не обманывать.

**2. Какую обстановку вы выбираете для комнаты малыша?**

- а) розовые обои с тучками на лазурном небе;
- б) фиолетовые занавески с бахромой;
- в) всю комнату выдержите в морском стиле;
- г) желтые обои с белыми бабочками;
- д) используете яркие краски;
- е) мягкое плюшевое покрытие красного цвета.

**3. У вас появилось чувство, что ваш ребенок (8 лет) не**

слушает вас. Ваши последующие действия для того, чтобы он изменил отношение к тому, что вы рассказываете:

- а) читаете ему нотацию;
- б) спрашиваете, почему он так поступил;
- в) отправляете немного погулять и развеяться;
- г) объясняете разницу в ваших характерах;
- д) оставляете его подумать над происшедшим в углу;
- е) дарите подарок.

**4.** Ваш ребенок потерялся в большом магазине. Где вы будете его искать?

- а) в отделе, где продаются всякие сладости;
- б) возле эскалаторов;
- в) в отделе запчастей к автомобилям и мотоциклам;
- г) в отделе игрушек;
- д) возле ларька с мороженым;
- е) около касс.

**5.** Телевизор – это палка о двух концах, потому что он:

- а) заменяет родителей;
- б) отвлекает от занятий;
- в) портит ребенка;
- г) помогает в чем-то лучше разобраться;
- д) образовывает;
- е) овладевает тем, кто его смотрит.

**6.** Вы понимаете, что ваш ребенок (15 лет) от вас что-то скрывает, когда он:

- а) молчалив и задумчив;
- б) нервничает и упрямится;
- в) слишком горд и подвержен частым сменам настроения;
- г) рассеян;
- д) неаккуратен и раздражителен;
- е) нервничает и несет чепуху.

**7.** Во время беседы с сыном (10 лет) вы слышите неприличное слово. Вы:

- а) ругаете его;
- б) бьете;
- в) обижаетесь и хлопаете дверью;
- г) объясняете, что так нельзя;
- д) расстроены, отвечаете тем же;
- е) узнаете у него, где он это услышал.

**8.** Сын (18 лет) без конца просит у вас деньги. Поскольку это происходит довольно часто, то вы:

- а) подсчитываете, сколько он уже взял;
- б) спрашиваете, для чего они нужны ему на этот раз;
- в) даете, но с неохотой;
- г) резко отказываете;
- д) делаете вид, что не слышите его просьбы;
- е) отдаете свой кошелек.

**9.** Для вас будущее вашего ребенка – это чтобы он:

- а) был счастливым и здоровым;
- б) достиг целей, которые вы ему поставили;
- в) был во всем первым;

- г) умел из всего извлекать пользу;
- д) претворил свои идеи в жизнь;
- е) всегда умел найти выход из создавшегося положения.

**10.** Вашему ребенку (ему или ей) 13 лет. Случайно оказываясь в ванной комнате и видя ребенка раздетым, вы предпочитаете:

- а) сделать вид, что ничего не заметили;
- б) попросить его чем-нибудь прикрыться;
- в) поздравить его с наступившими переменами во внешнем виде;
- г) резко выйти;
- д) дотронуться до него рукой;
- е) сконфузившись, извиниться за внезапное вторжение.

**11.** Сын, которому 16 лет, неожиданно заявляет вам, что одна из его подружек будет ночевать сегодня у вас дома. Вы:

- а) стелете ей мягкую постель;
- б) мгновенно отказываетесь от этого;
- в) просите сначала вам ее представить;
- г) готовите ей отдельную комнату;
- д) больше не говорите на эту тему;
- е) находите это нормальным.

**12.** Золотое правило между братом и сестрой:

- а) поддерживать друг друга;
- б) все рассказывать друг другу;
- в) очень часто драться;
- г) рассказывать что-то один другому, но только самую малость;
- д) не делиться никакими проблемами;
- е) не осуждать действия сестры (брата).

**13.** Чтобы сделать его (ее) образование наиболее полным, ему (ей) надо:

- а) овладеть чувством юмора;
- б) иметь немного твердости;
- в) иметь немного эlegantности;
- г) обладать усердием;
- д) быть немного сумасшедшим;
- е) изменить свой образ жизни.

**14.** Самым ужасным для вас будет узнать, что ваш ребенок:

- а) курит марихуану;
- б) водит машину без прав;
- в) провалил вступительные экзамены;
- г) заразился СПИДом;
- д) гоняет на мотоцикле без шлема;
- е) ворует бумажники.

**15.** Услышав, что ребенок в разговоре произносит «мои старики»:

- а) вы напоминаете ему о вашей молодости;
- б) сделав вид, что не поняли, переспрашиваете;
- в) идете взглянуть на себя в зеркало;
- г) устраиваете ему скандал;
- д) не разговариваете с ним;
- е) рассказываете ему о своих родителях.

Теперь определите свой тип и ознакомьтесь с его особенностями.

**Тип А. Мать-курица**

Вы мать-курица, знающая и заботливая, не боящаяся использовать свой авторитет как для погашения семейных стычек, так и для того, чтобы поставить кого бы там ни было на место. Ваш девиз, лучше предупредить, чем лечить. Вот почему вы, не колеблясь, раздаете советы направо и налево, и как бы там ни было – они всегда мудрые. И если и бывает, что кто-то вас не слушает, у вас хватает благородства без иронии принять горячие извинения. Не стоит бояться того, что когда дети вырастут, из-за вашего желания быть матерью вы будете отвергнуты.

**Тип Б. Мать-липучка**

На ваш взгляд, мать должна быть следующей: не позволять ребенку ни на минуту расслабляться, для этого вы готовы поручать ему даже самые глупые дела. Примите поздравления: в этом вы являетесь чемпионкой. Постоянно колеблющаяся между тем, что вы делаете детям – хорошо, а из-за этого можете причинить им боль, вы живете мучительной жизнью. Когда у ваших детей есть выбор и им нравится одно, то вы советуете им делать совершенно другое, не забывая без конца повторять: «Это для вашего же блага». Но из-за желания вечного покровительства вы подвергаетесь риску, мешаете вашим детям достигнуть того, чего они хотят. Тем не менее, попытайтесь дать им шанс избавиться от вашего всеобъемлющего чувства заботы.

**Тип В. Мать-импрессарио**

Вы считаете, что лучше ваших детей никого на свете нет. Бесконечно расхваливая их великие таланты, вы систематически заставляете бледнеть других матерей от зависти. Только вы способны так искусно преобразить реальность и еще больше приукрасить правду. Вы стойкая, мужественная и нежная. У вас только одно желание, оценить по достоинству способности ваших детей, пробуя их в различных областях. Начиная от музыки и заканчивая спортом, заставляя их участвовать в небольших торжествах, (которые вы сами же и организуете), расставляя их как ловушки для других матерей и зная наперед, что их дети не смогут там проявить себя лучше вашего ребенка. Вы не боитесь сделать из своих чад честолюбивых выскочек.

**Тип Г. Мать-интеллектуалка**

Воспитание ребенка связано с большими неприятностями, и для того чтобы оно протекало нормально, требуется солидная доза теории. Именно этого вам хватает. Вы любите превращать свой обеденный стол в место для семинара, созданного для специального рассмотрения вопросов о воспитании ребенка, и каждого, кто сидит за ним, вы заставляете конспектировать все сказанное. Остается только добавить, что после всего вышеуказанного ваши приглашенные не мечтают ни о чем так сильно, как о том, чтобы поскорее смыться. Тем не менее, они все-таки придерживаются ваших советов насчет диеты. Слишком занятая, вы забываете про эмоциональную сторону жизни ваших детей и их личные проблемы.

**Тип Д. Мать-кукушка**

Этому типу матерей гораздо приятнее выйти в свет, побывать на вечеринке или поужинать в ресторане с друзьями, нежели смотреть за своими детьми. Действительно, воспитание детей может нанести непоправимый ущерб вашей свободе и нарушить привычный уклад жизни. Вы представляете собой полную противоположность ангела-хранителя. Доверяя свое чадо нанятой воспитательнице, или бабушке, вы постепенно забываете о своей роли родителя и утверждаетесь в мысли, что казаться в его, чадиных, глазах матерью-курицей совершенно излишне. Вы скорее всего та, которая любит оказывать услугу, не забывая при этом попросить кой-чего и для себя. Вы никогда не чувствуете угрызений совести, игнорируя проблемы и просьбы своих детей.

**Тип Е. Супер-мать**

Вы живой пример идеальной матери. Непоколебимая, уверенная в себе, и никогда не жалующаяся ни на что, эта мать встает с петухами и ложится спать позже всех. Ваш день заполнен одинаково как хозяйственной, так и домашней работой. Смелая и веселая, вы умеете быть одновременно хорошей матерью и прекрасной женой. Ведя деловой разговор, вы в состоянии одновременно позвонить домой, чтобы узнать, как там ваш малыш. Не сдаваясь надвигающейся старости, вы умеете принимать активное участие в жизни ваших уже довольно взрослых детей, не забывая, конечно, и про себя. Кроме того, вы являетесь не только супер, но и вечной матерью. И кое-что для вашего мужа: при вас он не может быть никем другим, как только супер-отцом.

Часть третья



Сексуальные секреты



## Секс и женщины



Перед женитьбой у одного нашего автора, было шесть теорий воспитания детей. Прошли годы, теперь у него шесть детей и ни одной теории по воспитанию. Статистика: средний американский отец проводит с детьми 4,5 часа в неделю, французский отец – 2 часа, украинский отец – 1,5 часа. Женщины помните, если за ошибки в воспитании отвечают больше двух человек, виноватых никогда не найдешь.

Исследователи из Голландии, договорились с 500 женатыми парами, что они будут секундомером фиксировать время потраченное на сексуально-половой акт. Выяснилось, что в среднем на это дело уходит 5,4 минуты. Самыми длительными в половом акте оказались британцы, у них уходило на секс 7,6 минуты, за ними идут американцы 7 мин., затем испанцы 5,8 мин., самое малое время показали турки 3.7 мин. Наши украинцы занимают золотую середину. Было доказано, что с возрастом, время потраченное на секс резко уменьшается. Например, в возрасте до 30 лет на половой акт в среднем затрачивается 6,5 мин., а в возрасте 50 лет этот показатель составлял 4,3 мин.

Сексуальность женщины отличается повышенной избирательностью и ранимостью. Например. Эти качества прослеживается у женских особей самых различных представителей животного мира на всем протяжении эволюции. Самки более избирательны, поскольку при неудачном выборе самца они больше теряют (не имеют потомства либо имеют потомство плохого качества).

Уже с раннего детства основная игра девочек – в куклы – отражает и основную направленность женской сексуальности – стремление к материнству, которое обычно доминирует всю последующую жизнь. Потребность в заботе о потомстве распространяется, при отсутствии собственных детей, на племянников, других детей, может трансформироваться в близкую к материнской заботу о муже или любовнике.

Развитие полового влечения у женщин тоже имеет свои особенности. После формирования платонического и эротического его компонентов, в старшем подростковом возрасте у юношей формируется сексуальное влечение – стремление к половому акту. У девушек появление сексуального влечения обычно проявляется по другому. Девочки раньше взрослеют, практически в восточных странах, в возрасте 12-14 лет девочек уже отдают замуж, но само сексуальное влечение задерживается. Сексуальное влечение начинает проявляться в 16–18 лет, и оно имеется лишь у 20% девушек. Для остальных девушек этого возраста характерно желание иметь друга-поклонника, влюбленность со стремлением к платоническому и эротическому общению. Авторы хотят, чтобы читатель понял нашу мысль. Сексом девушка может заняться в очень раннем возрасте, а сексуальная потребность у большинства женщин появляется лишь после того, как они испытали половое удовлетворение (оргазм), и достигает максимума лишь к 20–30 годам. Сексуальное влечение у женщин держится примерно до 45-60 лет, в дальнейшем снижается. В некоторых случаях снижение влечения наступает с 40–50 лет.

Мы уже обращали ваше внимание на то, что для сохранения свежести семейных чувств, сексологи предлагают, семейным парам спать отдельно. Если

это не возможно, то обязательно под разными одеялами. Ученные подсчитали, что 7 из 100 семейных пар распадаются только потому, что они спали в одной кровати, и под одним одеялом.

Вопрос даже не в хрюканье и пуканье, которые приводят к хроническому недосыпанию, раздражительности и быстрой утомляемости. Одна кровать на двоих убивает остроту чувств, элементы интриги, и все отражается на сексе. Общая кровать убивает свежесть чувств и стремление к сексу. Вы помните наш пример, когда жена в ночной рубашке, стелет постель, муж наблюдает за ее действиями. Вопрос, что вызывает в мыслях мужчины, эти действия? Вы скажите – секс. Нет! На подсознательном уровне мы помним, как наша мама в детстве стелила ребенку постель и укладывала спать. Детские рефлексы – сохранились. Сегодняшняя, подобная сцена с женой, вызывает у мужчины детский рефлекс, пора спать! Не призыв к сексу, а все наоборот. Мозг получил команду, пора спать!

Совсем другое дело, когда мужчина не видит действия жены, и лежа в своей постели, видит, как в дверях его спальни появляется его жена в роскошной ночной рубашке, (а еще лучше без нее). В мозгу мужчины – сигнал, жена готова, она хочет! Теперь все будет зависеть от ваших фантазий и сексуальности вашего мужа.




Что делать, ведь семейные возможности бывают разные, и габариты квартиры, могут не позволять иметь отдельную спальню. Вы уже знаете, что человеку, даже в постели необходимо автономное пространство, личный простор. Этого условно мы можем добиться, когда спим под отдельными одеялами, «приходить в гости друг к другу всегда интереснее. И потом, почему вы секс все время переносите в спальню? Ведь есть еще кухня и кухонный стол, ванна со шитом для стирки, прихожая со своими элементами. Ваши сексуальные чувства зависят от преамбулы и интриги. Придумывайте сами, внедряйте «новизну», любите себя и секс. Не ссорьтесь перед ночным отдыхом, ведь вечером вам надо ложиться в постель, а вы похожи на два ежика с выставленными иголками. Или еще хуже, на гадюку и противного, длинномордого ежа.

Из украинской действительности, вы знаете, что в Советском Союзе были попытки «скрестить между собой ежа и ужа», но из этого, кроме 10 метров колючей проволоки, ничего не получилось.

Теперь несколько строчек о периодах сексуальности у мужчин.

Наши авторы авторитетно утверждают, что наиболее сексуально активными признаны мужчины в возрасте от 30 до 40-45 лет, при этом лысоватые и с небольшим брюшком. Они уже знают толк в сексе, и что нужно женщине. А вот молодые парни от 18 до 30 лет, все проделывают в темпе вальса. Мы их называем «два У», (У-2) по той причине, что за основу эти парни взяли: Увидел, Уложил. Быстрее, быстрее давай трахаться, а женщина даже не успевает разогреться, как он уже закончил «свой» сексуальный порыв. Встает современная женщина с постели и думает: «Какой все таки мой муж хорош, он обнимет и поцелует, а я дура подлезла под этого ишака».

Как мы уже говорили, у мужчин период юношеской гиперсексуальности сменяется устойчиво высокой сексуальностью до 35–45 лет (в зависимости от здоровья и образа жизни). По данным автора Свядоща, сексуальность у женщин проявляется позже:

-  до 30 лет – у 17%,
-  после 30 – еще у 40%,
-  после 35 лет – у остальных.

Молодые женщины, (14-18 лет) как правило, по-настоящему еще не сексуальны. Многочисленные исследования показывают, что истинная чувственность развивается у женщины к концу второго десятка, достигая определенной высоты к 30 годам, на четвертом десятке стремительно растет и достигает пика к 45–50 годам. Не случайно говорят: «В 45 баба ягодка опять». Женские сексуальные приключения «по-молодости» постепенно изживают себя. Удовлетворив любопытство, многие современные девушки в более зрелом возрасте, не боясь показаться старомодными и «маменькими доченьками» не стесняются открыто сказать потенциальному партнеру: «Извини, секс меня не интересует».

Современный мужчина, бывает зол в двух случаях – когда он голоден, и когда унижен. Женщина бывает злая только в одном случае – если несчастлива в любви. Старинные восточные тесты и современные медицинские исследования, рассматривают половой акт как целостный комплекс, состоящий из 4 фаз:

☉ фаза возбуждения, или подготовка;

☉ плато фаза, или нарастание возбуждения;


☉ оргастическая фаза, или кульминация полового сношения;

☉ фаза расслабления.

Несдержанные мужчины, типа У-2, спешат овладеть женщиной через несколько минут знакомства только по той причине, что у него уже стоит член. Забывая простую истину. Для взаимного удовлетворения партнеров, предварительные ласки, должны быть вчетверо длиннее, нежели сам половой акт! Получаемое женщиной, сексуальное удовлетворение, зависит от таких психологических моментов: настроенность, нежность и любовь к партнеру, ощущение близости, телесной открытости, осознание, что ты желанна, удовлетворения собственной сексуальностью. И порой необдуманно сказанные слова – все перечеркивают.



**Вербальная бомба:** попробуйте это сказать женщине и посмотрите, что потом получится. Когда женщина слышит от мужчины подобное, она начинает злиться, наши комментарии излишни! Или мужчина говорит такие слова:


 «Ты напоминаешь мне мою бывшую подружку».

 «Не хочешь ли ты сбросить вес?»

 «Ты становишься точно такой же, как твоя мать».

 «Мне нужна свобода и пространство».


 «Может быть, мужчины просто не созданы для моногамии».

 Или ХУЖЕ ВСЕГО...– «он молчит как партизан...»




**Что женщины хотели бы услышать от мужчин**

Далее вы найдете список волшебных слов. Они не нужны в объяснениях. Мы уже не раз говорили с вами о сокровенных потребностях женщин. Попробуйте воспользоваться этими словами в отношениях с любимой женщиной, и результаты вас поразят. Если вы хотите сделать что-то особенно приятное для партнерши, попросите ее закрыть глаза и прочитайте этот список вслух. Это прелюдия к вашему сексу.....

 **Что нужно сказать, чтобы женщина почувствовала себя любимой «Я тебя люблю».**

- «Ты мне нужна».
- «Я так счастлив оттого, что ты рядом со мной».
- «Ты – мой лучший друг».
- «Ты для меня – единственная во всем мире».
- «Нет никого, кто был бы похож на тебя».
- «Не знаю, что бы я делал без тебя».
- «Не могу представить своей жизни без тебя».
- «Тебя послало мне само небо!».

 **Что нужно сказать, чтобы женщина почувствовала, что вы ее цените «Ты так добра ко мне».**

- «Я с тобой так счастлив».
- «Я ценю любую мелочь, которую ты делаешь для меня».
- «Мне нравится, когда ты...» (что-нибудь конкретное).
- «Ты совершенно изменила мою жизнь».
- «Спасибо за все, что ты делаешь».
- «Спасибо за... (что-нибудь конкретное)».

 **Что нужно сказать, чтобы женщина почувствовала, что она вам интересна и необходима**

- «Как прошел твой день?»
- «Давай это обсудим и примем решение вместе».
- «Давай запланируем.– (что-то конкретное)».
- «Что ты думаешь о... (что-то конкретное)».
- «Могу я тебе чем-нибудь помочь?»
- «Что я могу сделать для тебя прямо сейчас?»

 **Что нужно сказать, чтобы найти путь к сердцу женщины**

- «Прости, что я не всегда могу дать тебе то, что тебе нужно».
- «Прости меня за., (что-то конкретное)».
- «Обещаю заняться... (чем-то, о чем мы вас просили)».
- «Спасибо за то, что ты заботишься обо мне».
- «Спасибо за твоё терпение».
- «Я знаю, что со мной не всегда бывает легко».
- «Пожалуйста, прости меня за ....., (это то, что женщины хотели бы услышать от мужчин)».

Украинская действительность, даже простая зубная паста может отравить супружескую жизнь, если вам приходится каждый раз за кем то закручивать тюбик. А не чищенные ботинки? Однажды жена взяла и специально почистила один ботинок, а другой оставила с засохшей грязью. Вы думаете, муж заметил этот фокус? Нет! Он одел оба ботинка и так пошел на работу. Очень жаль, что подобных мужланов хватает в нашей украинской действительности.

Нежная и большая, женская любовь разбивается, натываясь на мелкие бытовые рифы, дурные привычки, «проблемных» мужчин, не вынесенных ведер, капающих кранов, оторванных шкафных дверей и твердолобых мужиков.

Большая ошибка женатых мужиков заключается в том, что они утверждают: «Холостяки живут дольше. Нет, это просто женатым мужчинам, жизнь кажется – длиннее».

Опираясь на исследования японских ученых, которые сравнивали семейные пары на протяжении 20 лет:

**А)** – вступившие в брак по взаимной любви;

**Б)** – вступившие в брак по выбору родителей.

Наши авторы вывели закономерность:

**А)** – вначале семейной жизни, от 1 до 5 лет, более довольны были пары из первой группы, но потом начала ухудшаться их семейная жизнь, каждая 3 пара – разошлась;

**Б)** – семейные пары из второй группы в первые годы своей супружеской жизни, ничем не выделялись и не проявляли себя. Но через 10 лет, эти пары оказались более удачны в своем браке.

### Качественный ли у вас секс?



Этот тест желательно пройти обоим партнерам, но отвечать по отдельности. Сравнив ответы и результаты, вы найдете возможность улучшить сексуальные отношения.

**1. Что для вас важнее, любовь или секс?**

*а) Любовь и секс одинаково важны, так как секс доставляет удовольствие только тогда, когда есть настоящая любовь.*

*б) Конечно, любовь. Секс играет для меня вторую роль.*

*в) Мы просто спим вместе и о любви не думаем.*

**2. Когда можно ласкать друг друга?**

*а) Так часто, насколько это возможно, и не*

*только тогда, когда мы спим друг с другом.*

*б) Конечно же, в постели, это придает сексу настоящую остроту.*

*в) Эти телячьи нежности меня нервируют.*

**3. Должна и она иногда брать инициативу на себя?**

*а) Конечно, но это не должно быть постоянно, т.к. в постели нужно не только наслаждаться, но и доставлять наслаждение партнеру.*

*б) Да, но только тогда, когда об этом попросил он.*

*в) Нет. Это мужское дело, мужчины знают намного лучше, что делать.*

**4. Разговариваете ли вы откровенно со своим партнером о любви и сексе?**

*а) Да, так как в любви должна быть искренность.*

*б) Неохотно. О том, что секс доставляет мне удовольствие, мне неприятно говорить.*

*в) Нет, это не тема для меня и никогда не станет ею.*

**5. Как вы думаете, насколько хороши и разнообразны ваши сексуальные игры?**

*а) Хороши. В нормальных пределах.*

*б) Плохи. Я делаю это, чтобы не потерять своего партнера.*

*в) Я мог(ла) бы везде и при любом случае.*

**6. Довольна(лен) ли своим телом и внешним видом?**

*а) Да, но у меня есть некоторые недостатки, которые, однако, я могу спрятать.*

б) Нет, я не знаю, как я могу что-либо улучшить.

в) Да, у меня все классно.

7. Как вы относитесь к тому, что ваш партнер будет рассказывать о своей сексуальной жизни тех времен, когда он не был еще знаком с вами? а) Нормально, ведь речь идет о том, что уже позади, а мы любим друг друга сейчас. Но все-таки я попытаюсь перевести разговор на другую тему.

б) Я нахожусь это бестактным, но т.к. я люблю этого человека, то я примирюсь с этим.

в) Отрицательно. Если бы это случилось, наша дружба автоматически бы прекратилась.

8. Насколько важна для вас прелюдия?

а) Без прелюдии секс не доставляет мне удовольствия, ведь нужно сначала возбудить друг друга, чтобы насладиться самым прекрасным чувством.

б) Немного нежности должно присутствовать, но недолго, ведь мы хотим слиться в единое целое.

в) На такую ерунду у меня нет времени, я хочу секс, и сразу же.

9. Как долго должен длиться половой акт?

а) Как можно дольше. Нужно постараться, чтобы партнер(ша) почувствовала несколько оргазмов. А потом я захочу еще ласки.

б) Пока оба не удовлетворятся.

в) До моего оргазма.

10. Возбуждает ли вас, если партнер продемонстрирует свое возбуждение?

а) Да, потому что этим он(а) мне показывает, что я довел(а) его (ее) до экстаза.

б) Мне все равно. Если ему(ей) это нужно, пусть так и делает.

в) Нет, мне бы это мешало, так как тогда невозможно сконцентрироваться на самом важном.

11. Любишь ли ты эксперименты в постели?

а) Конечно. Чтобы секс не становился скучным, должно происходить что-то новое.

б) Да, время от времени. Но сначала мы должны все конкретно обсудить.

в) Нет, постель – не экспериментальная лаборатория. Все должно быть так, как обычно, т.к. я привыкла к этому.

12. Как вы думаете, является ли секс лучшим средством примирения после ссоры?

а) Нет. Сначала должно состояться «нормальное» примирение, т.к. иначе после полового акта все равно останется осадок, и ссора может повториться.

б) Я не знаю. Все равно после скандала у меня нет никакого желания заниматься сексом.

в) Да, потому что все становится ясно.

### **Результаты:**

За каждый ответ «а» начисляется три балла, за «б» – два, за «в» – один балл.

### **Подведение итогов.**

**От 12 до 24 баллов.** Или вы умышленно ответили на вопросы теста неправильно, или ваше партнерство – просто непрочная связь. Когда вы спите друг с другом, вы хотите получить сексуальное удовлетворение. Что же чувствует другой, вам все равно. Если же вы хотите продолжить ваши отношения, начните все сначала. При этом вы доставите своему партнеру массу радости, удивле-

ния и добьетесь настоящей любви. Попробуйте, при желании это вовсе несложно, и если вы потом будете спать вместе, вы почувствуете, насколько это лучше и красивее, когда присутствует любовь. Это доставляет большое удовольствие.



**От 25 до 50 баллов.** Да, в сексуальном плане вы достаточно хорошо понимаете друг друга, несмотря на то, что иногда вы все же спорите из-за различных взглядов на «самую прекрасную мелочь» в мире. Может быть, один из вас слишком много требует от другого или кто-то из вас не чувствует себя достаточно зрелым. Лучше всего просмотрите еще раз вопросы – на этот раз вместе – и откровенно обсудите вопросы, ответы на которые у вас не совпали. Но с огромной осторожностью, иначе могут возникнуть различные недоразумения. Этот разговор должен положительно повлиять на ваши взаимоотношения. Если через три месяца вы снова вернетесь к тесту, вы, конечно, наберете большее количество баллов.







**От 51 до 72 баллов.** Вы превосходно подходите друг другу как половые партнеры, и если вы набрали больше 68 баллов, вы можете считать себя «самой прочной парой года». В постели у вас все получается отлично. Вы стараетесь по баловать друг – друга поцелуями и ласками. Каждая интимная встреча для вас – радость, потому что вы не только во время полового акта ласкаете друг друга, но и часто целуетесь и наслаждаетесь ласками. Только не допускайте случайных встреч на стороне! И не забывайте, что даже при полном сексуальном взаимопонимании и сексуальной совместимости необходима постоянная забота о партнере.









## Взгляды мужчин и женщин на секс

Где наше старое доброе время, когда воздух был чистым, а секс – грязным? Как мы любили друг – друга, и какая сладостная была та любовь! Давайте вместе рассмотрим мотивы секса. Потребность в сексе является одной из базовых потребностей человека. Вместе с тем, вступая в интимную близость, человек достигает одной или нескольких целей из числа приведенных ниже:

-  Разрядка полового напряжения, удовлетворение физиологической потребности (42% опрошенных).
-  Чтобы выразить свою любовь или почувствовать себя любимым человеком (40%).

-  Продолжение рода.
-  Получение чувственного наслаждения.
-  Удовлетворение полового любопытства.
-  Выход из одиночества, установление близких отношений
-  Проверка себя (особенно это характерно для подростков и для неуверенных в себе, тревожных взрослых).
-  Достижение определенных целей – материального плана (например, брак по расчету).

-  Достижение психологических целей («назло» кому-то, или для престижа «постельный автограф» заездной знаменитости).
-  Исполнение долга (супругами, например, но не только; большинство мужчин считает себя обязанными не отказаться, если женщина предлагает себя).
-  Оплата (за какие-то услуги или блага).
-  Уступка домоганиям лица, от которого зависима.
-  Подчинить партнершу или привязать к себе партнера
-  Самоутверждение посредством числа сексуальных побед (разновидность «спорта высоких достижений»).

Секс для мужчины – это одновременно удовольствие и работа, которая обязательно требует успеха и достижения (например, оргазма). На первый план при этом выдвигаются количественные показатели – число женщин и количество проведенных актов. Это заложено в мужской природе: ведь чтобы биологически вид был защищен от вырождения, «мужские особи» должны оплодотворить максимальное число «женских особей».

При этом мужчинам нужны объективные подтверждения своей «эффективности». Самое весомое подтверждение своей состоятельности, мужчина получает от самой женщины.

Примитивная модель «настоящего мужчины» молчаливо предполагает последовательный ряд упрощений и вулгаризации: (схема) – мужественность сводится к сексу, – секс – к половому акту, – а половой акт – к семяизвержению.

Даже в специальной сексологической литературе мужской оргазм очень часто отождествляется с семяизвержением.

Не случайно мужской словарь для описания качественной стороны сексуальных переживаний, как правило, беднее женского.

Мужчины исходя из своей сексуальности, оценивают женщин в течение всего лишь 7 секунд. Как сказал один очень уважаемый мужчина, «женщины выставляют напоказ свои сердца, мужчинам же свойственно выставлять напоказ свои гормоны».

Действительно, для женщин, в отличие от мужчин, любовь важнее, чем секс. Гормоны мужчины, заставляют его демонстрировать мужскую сексуальность, приставать к женщинам, ухаживать за ними. Но даже когда они (особенно молодые мужчины) об этом не думают, гормоны проявляют свою сексуальность другими способами.

Посмотрите, как сидят многие мужчины в транспорте, не обращая на себя внимание, они широко расставляют ноги. А специалистам известно, что эта посадка, как бы открывающая, (если б не было одежды) гениталии, есть сексуальный призыв женщинам. Так что, такая посадка, характерная по большей части для молодежи, это просто отражение юношеской гиперсексуальности.

В основе представления о сексе как о непрерывном нарастании полового возбуждения, которое непременно должно завершиться семяизвержением, лежит, в сущности, опыт подростковой мастурбации – скорей, скорей «приехать»! Любовные радости такого мужчины ограничиваются его физиологическими возможностями, которые с возрастом неизбежно уменьшаются. А вместе с ними снижается не только частота, но и длительность супружеских ласк. *Внимание женщины!* По словам американского сексотерапевта Гарри Голдберга, мужчины старше 40 лет расходуют меньше времени на секс с вами, чем на бритье своего лица.



Традиционная модель сексуального поведения склонна приписывать всю активность в этом деле, начиная с ухаживания и кончая техникой полового акта – мужчине, оставляя женщине пассивную роль объекта. Например. Мужчина – скрипач, а женщина – скрипка, из которой он благодаря своему таланту и мастерству, с помощью своего смычка извлекает чарующие звуки.

Строго говоря, эта модель никогда не соответствовала действительности, отношения полов в постели, как и в других сферах жизни, всегда были скорее партнерскими, хотя часто неравноправными. Перечисляя возможные и реальные мотивы вступления в половую связь, мужчины значительно чаще называют «сексуальные потребности». Например, отвечая на вопрос анкеты что их удерживает от вступления в добрачную связь, мужчины чаще всего (48,5%) называли «отсутствие случая». Серьезно также волновала «опасность заражения» (26%), а вот секс – 52%. Обращаем внимание, что у мужчин сексуальная функция угасает существенно раньше, чем у женщин. Однако некоторое снижение потенции с лихвой компенсируется опытом, умением обращаться с женщиной, «зажечь» ее, а от нее – «зажечься» самому.

Проведенные исследования показали: О– что в возрасте 20–29 лет парами совершается в среднем 117 сексуальных контактов в году, О– в возрасте 30–39 лет – 116 секс контактов в году, О– в возрасте 40–49 лет – 107 секс контактов в году.

По количественным показателям самыми неугомонными оказываются пары, живущие вместе, но не зарегистрированные. Следом за ними идут законные супруги, затем – лица, имеющие постоянного партнера. На последнем месте – холостяки и незамужние, не обзаведшиеся постоянным партнером.

В 2007 году люди в среднем немного чаще занимались сексом – примерно 113 раз (против 109 раз в 1997 года). Интересные исследования на эту тему проводили фирмы выпускающие презервативы, кровно заинтересованная в том, чтобы эта тенденция сохранилась и даже усилилась.

Список самых активных в половом отношении наций: **1)** – французы (151 совокупление в год); **2)** – американцы (148); **3)** русские и украинцы (135 и 136).

Различают два основных эротических стимула. *Первичные* – те, что вызывают сексуальное возбуждение автоматически. Например, легкое прикосновение к половым органам обычно вызывает приятное ощущение и затем эрекцию полового члена или клитора.

*Вторичные* эротические стимулы – зрительные, слуховые, обонятельные – являются результатом учения и опыта. И действуют они избирательно: на одних – да, на других – нет.



### Что возбуждает мужчин?

Мужчины более ориентированы визуально. Поэтому у мужчин на первом месте – зрительные образы.

Мужчин могут возбудить зрительные образы гораздо быстрее и сильнее, чем женщин. Отсюда огромная популярность журналов для мужчин, напичканных обнаженными и полуобнаженными бабами и сравнительно небольшой интерес женщин к журналам, пестрящим фотографиями обнаженных мужчин (многие из этих журналов раскупаются гомосексуалистами). Мужчину может возбудить один только вид обнаженной женской груди или вульвы. За слабое проявления внимания к своей персоне, женщина пользуется этим преимуществом ежедневно, надевая мини-юбки, облегающие топки и лигнеты, платья с низким декольте или бикини. Они дразнят мужчин.

Еще один способ возбудить зрительно мужчину – это носить сексуальное белье. Женщина считает себя сексуальной, если выставила напоказ (на улице), бюстгалтер, или свои трупсы. При этом она считает выставленные на показ, (на

улице) мужские трусы, это признак плохого тона. Очень странное понятие и различия в этом вопросе.

Вообще полуобнаженная женщина возбуждает мужчин больше, чем полностью раздетая. Это обстоятельство женщина использует самым неожиданным образом. Представьте, что находясь в гостях, женщина шепнула своему партнеру: «Я забыла надеть свои трусы!». Будьте уверены – внимание партнера к своей спутнице значительно возрастет.

Однако и телодвижения, подчеркивающие женские формы, служат сильнейшими сексуальными стимулами для мужчин. Не случайно телепередача «Аэробика» – это самая любимая передача солдат. Сильно возбуждает мужчин, например, просмотр эротических фильмов и порнографических картинок.

Большинство мужчин предпочитает иногда видеть партнершу голой, однако если она делает это без малейшего принуждения с его стороны и без стеснения. По причине своей визуальной ориентированности мужчине предпочтительнее заниматься сексом не в полной темноте, а когда можно видеть партнершу, это усиливает его возбуждение.


На *втором месте* – осязание. Не зря в народе говорят: «Мужчины любят глазами и ..... руками». Ласковое прикосновение к женщине служит возбуждающим стимулом для обоих партнеров. Мужчину особенно стимулирует прикосновение к половым органам и груди женщины.


Крайне благотворно действует на мужчину похвала, а тем более восхищение им. Мужчины любят тех, в глазах кого они выглядят достойно. Мужчину можно привлечь к себе, просто попросив застегнуть верхнюю пуговку на платье или открыть плотно сидящую крышку на банке с огурцами. Первое дает им возможность продемонстрировать свою чуткость и заботливость; второе – возможность проявить мужскую силу.

Лучший способ возбудить мужчину – быть самой возбуждающей. Но полезна и определенная техника. Как сказано: «Умная женщина, мастерица в делах физической любви. Она знает много способов, при помощи которых может вызывать желание мужа, обладает богатым репертуаром любовных ласк, которые широко варьирует. Как жаль, что не посылают молодых неопытных жен к опытным женщинам передать им искусство так же, как посылают их учиться вкусно готовить пищу».


В старые времена, наложниц для ханского гарема, обязательно обучали искусству обольщения, любви, секса и т.д. Мы не оговорились, искусство секса, но там было одно условие. Мастер обучения – учитель, имел право на физическое обучение секса молодых наложниц только традиционным способом – вагинальным. Если он «испортит» наложнице анус, ему просто отрубят голову. Это первое право, полового акта в попку, предоставлялось самому хану.

Чем длительнее и доверительнее отношения между партнерами, тем чаще мужчина мечтает быть «совращенным» женщиной:

 62% опрошенных мужчин мечтали бы о том, чтобы женщина сама начала любовную игру с ними. Вы слышите женщины, мужчины хотят вашей инициативы, ведь и кошке приятна ласка.

 У 12% мужчин влечение усиливается, если они чувствуют, что наталкиваются на сопротивление со стороны женщины, это пробуждает в них инстинкт завоевателя.

 45% мужчин восхищает и возбуждает вид разгневанной женщины с высоко вздымающейся грудью, если причина ссоры не задевает их мужского самолюбия.

 73% мужчин ранит безучастная, лишенная всякого интереса реакция женщины на попытки ухаживания с его стороны.

Мужчины любят «играть» с женской грудью. Оказывается, нет непосредственной связи между размерами женской груди и ее сексуальностью, как принято думать обычно.

И тем не менее грудь действительно стала символом сексуальной привлекательности женщины. Грудь наиболее выделяющееся отличие в физическом облике женщины от мужчины. Она также символична для женщины, как пенис для мужчины из-за единственности и его заметности. Она, вероятно, стала этим символом потому, что женщина не обладает иными половыми органами, видимыми глазом, которые автоматически привлекали бы к себе внимание. Это также может быть связано с фактом, что грудь играет существенную роль в эротической жизни каждой женщины и, таким образом, процесс соединения их с сексуальными действиям вполне логичен. Поэтому обнаженные груди – сильный эротический фактор, соблазняющий мужчину.

### **Что возбуждает женщин?**



У женщин доминирует левое полушарие, поэтому они более ориентированы на слух. «Женщина любит ушами» – это всем известное высказывание точно отражает то обстоятельство, что слуховые раздражители у женщин на первом месте.

Ничто так не нужно женщине, ничто так ее не возбуждает, как ласковые слова признания ее «единственности и неповторимости», того, что она лично значит для мужчины. А тем более – признание в любви.

Поцелуи в различные участки тела вызывают сильное возбуждение женщины. Особое воздействие оказывают поцелуи, осуществляемые от периферии к центру, например от кончиков пальцев – к плечам и шее.

Из визуальных стимулов можно отметить, что многих женщин возбуждает вид пениса в состоянии эрекции. Вы обращали внимание на то, как женщина осматривая мужчину, дольше всего задерживает свой взгляд на том месте, где у него должен находиться член?

Из прикосновений наиболее возбуждающими женщину являются прикосновения к ее эрогенным зонам. Мужчины вернитесь к тем местам в нашей книге, где авторы уже описывали подобное.

Неожиданным для многих мужчин может оказаться тот факт, что интеллект мужчины является для многих женщин сильным сексуальным стимулом. Это объясняет, например, то, что часто студентки влюбляются в своих преподавателей, которые им годятся в отцы, причем влюбляются вовсе не платонически.

Подавляющее большинство женщин утверждает, что порно-фильмы их не возбуждают. Однако опытами было доказано, что многие из них говорят неправду – порнофильмы их «заводят». По-видимому, здесь сказывается желание женщины не выглядеть вульгарно..., а сразу после просмотра понравившихся сюжетов, перейти к практическим действиям.

Несколько лет назад к нам за помощью обратилась молодая супружеская пара, находившаяся на грани развода. Больше всего их беспокоила сексуальная жизнь. Жена говорила, что не имеет ни малейшего желания заниматься сексом с мужем и не выносит физической близости с ним Муж же, напротив, не считал, что у них есть здесь какие-то проблемы. Когда женщина сердитым тоном высказывала свое недовольство, он удивленно смотрел на нее, словно не понимая, о чем она говорит. Мы не могли сказать с уверенностью, то ли ему просто неинтересно, то ли он действительно не понимал ее слов.

Через некоторое время мы попросили мужчину покинуть комнату и обратились к жене:

Ну хорошо, а теперь расскажите нам откровенно, в чем проблема? Слова жены:

Мне просто не нравится заниматься с ним любовью, – ответила она – Мне не нравится все, что происходит в постели. Я не ощущаю того, что хотела бы ощутить. И ситуация не улучшается. Я не хочу так жить. Я молода и хочу счастья. Я хочу любви!

Что же вам не нравится в сексе с мужем? Спросили мы?

Это трудно выразить словами, – медленно сказала женщина – Просто мне кажется, что у нас все идет неправильно.

Давайте поговорим более конкретно, и попытаемся выявить вашу проблему. Когда вы в последний раз занимались сексом с мужем?

В пятницу ночью..., без интереса сказала она.

Почему бы вам не рассказать в общих чертах, как все происходило?

Жена коротко рассказала, как муж начал «приставать» к ней в ванной и чем потом все это закончилось. По ее оценке, секс в этот раз еле-еле «вытянул» на удовлетворительно с большим минусом.

Мы решили, что настал момент послушать и мужа. Его слова:

Когда он увидел свою жену в ванной, то ощутил такой прилив любви, что подошел и обнял ее. Ему захотелось секса.

Мы пристально посмотрели на его жену и заметили, что она очень внимательно слушает мужа.

Продолжайте, – попросил один из авторов.

(Муж). Потом я обнял ее, поцеловал ее в шею. От нее так приятно пахло, а ее волосы были такими шелковистыми – мне всегда нравились ее волосы. И я сказал себе: «Она просто восхитительна». И в этот момент я окончательно зашелся.

Взглянув на его жену, мы с удивлением заметили слезы на ее глазах.

– (Муж продолжая). Я повел ее в спальню и начал ласкать ее тело. У моей жены самая нежная в мире кожа! Она как бархат. Моя жена очень женственна и сексуальна. Я всегда сходил от нее с ума. Когда я коснулся ее, то почувствовал, что буквально таю. С каждой лаской я возбуждался все больше и больше. При этих словах его жена вытащила платок и стала вытирать глаза.

– (Муж). Затем я снял с нее одежду, увидел ее тело и подумал: «Господи, до чего же она красива! Никто в мире с ней не сравнится!» И мне захотелось стать с ней как можно более близким. Я хотел слиться с ней в одно целое!

Слезы заструились по щекам его жены. Она выпрямилась на диване, не желая упустить ни единого слова.

– (Муж). Затем я вошел в нее – и это было самое восхитительное из всего. Я почувствовал себя, как дома. Я полностью принадлежал ей, я не хотел, чтобы этот момент заканчивался. И у меня наступил оргазм. Я чувствовал, что безумно люблю эту женщину, поклоняюсь ей, что я – самый счастливый человек на свете!

Его жена больше не могла сдерживаться. Она вскочила с дивана, обняла мужа и закричала:

– *Это была десятка.* Самая настоящая, сексуальная десятка. Идем скорее домой!

Авторы никогда не забудут этого момента. Молодая пара заново открыла друг друга. И тогда нам все стало ясно. Этот мужчина действительно любил свою жену, но, занимаясь с ней любовью, он *никогда не говорил* о том, что происходит в его душе, – он просто ласкал ее тело. А она не знала, как он ощущает

любовь и близость с ней, ей казалось, что он просто хочет физического секса, и это отталкивало ее от него. Когда же она услышала, как он говорит о своих чувствах, его слова растрогали ее сердце. Она поняла, что он действительно *занимается с ней любовью*, а не просто сексом. Поэтому она и поставила ему «десятку».

Как заслужить десятку за занятия любовью? Главное – любить. Главное – душевная близость. Главное – это связь между сердцами партнеров. Вот почему муж сказал, что он был абсолютно удовлетворен сексуальной жизнью – он ощущал любовь, он просто не потрудился поделиться своими чувствами с женой. Поэтому она и не знала, как объяснить ему, что именно неправильно в их отношениях. Ей нравился секс, просто она не чувствовала, что они занимаются любовью. Она не могла объяснить, чего она хочет от мужа, как нужно изменить их сексуальную жизнь. И только его простые слова внесли ясность.

Вопрос к мужчинам и женщинам, вы заметили, что большинство воспринимают друг друга по... запаху, если не «заложен» нос. Проведенные швейцарскими учеными исследования показали, что определяющее значение при выборе партнера может играть его запах. В ходе эксперимента испытуемым женщинам предлагалось выбрать наиболее привлекательно пахнущие... майки, в которых до того мужчины спали две ночи кряду. С удивительным постоянством женщины предпочитали майки, которые принадлежали мужчинам, чьи особенности иммунной системы в наибольшей степени отличались от их собственных систем. Ученые утверждают, что «по идее» так оно и должно быть – ведь в этом случае возможные дети партнеров будут иметь наилучшие шансы противостоять различным инфекционным заболеваниям.

Запах здорового чистого тела служит хорошим стимулом для сближения. Нос человека различает более тысячи разных запахов, в отдельных справочниках, человек способен различить 4,5 тыс. различных оттенков запаха. Для примера, нос собаки различает 45 тыс., а нос волка – до 80 тыс. различных запахов.

Но особенно возбуждает как мужчин, так и женщин запах семенной жидкости и выделений желез, находящихся вблизи половых органов. Женский мускус – важнейший из компонентов, возбуждающих мужчину. Многие возбуждают естественный запах тела любимого человека. Многие поэтому предпочитают душ после полового акта, а не до секса.

Женщины издавна используют специальные духи для привлечения мужчин. Важно только выбрать не те, что нравятся самой женщине, («свой» запах перестает ощущаться через несколько минут), а те, что нравятся партнеру. Шедвром в этом отношении является реклама духов в одной из стран Карибского бассейна: «Притягивают мужчин, отгоняют москитов».

Также на вкус партнерши должен ориентировать свой парфюм и мужчина. При разговоре обычно ощущается запах дыхания. Неприятный запах изо рта может убить любое сексуальное желание. Такой запах может появиться из-за заболевания зубов, десен или желудка. Поэтому стоит время от времени контролировать качество выдоха, поинтересовавшись у любимого человека (но не сексуального партнера, конечно!), каков запах вашего дыхания.

У некоторых женщин в выдыхательном воздухе появляется запах мужской спермы: это происходит после полового акта и всасывания спермы в половых путях. А сексуальные фантазии обоих полов? Здесь допускается все!

Мечты о неординарном интиме столь же естественны, как мечты об экзотическом путешествии или о вилле на берегу моря. Бесспорно, сексуальные фантазии бывают самые разные. Порой люди мечтают о том, что в реальной действительности называется развратными действиями. И зачастую интимные

грезы свидетельствуют... о каком-то социальном или психологическом дискомфорте, причем иногда никак не связанном с интимной жизнью.

Если мужчина мечтает уснуть обнаженным в безлюдном месте, но чтобы за ним украдкой наблюдала незнакомая девушка, с последующей близостью по ее инициативе, скорее всего, такой мужчина искренне считает свое тело сексуально привлекательным, но для того, чтобы иметь возможность продемонстрировать его женщине, нужно сначала как минимум ее увлечь. А вот с этим у такого мужчины как раз и трудности. И фантазия построена на том, что он совершенно избавлен от необходимости обеспечивать досексуальное общение... Подобная фантазия свойственна еще одной категории мужчин – тем, кто хотел бы, но в силу собственных социальных убеждений не может позволить женщине «вести», руководить половым актом. Он воспитан на убеждениях, что мужчина должен быть всегда первым.

В процессе работы с коллективами, один из авторов замечал, что некоторые сотрудники в отсутствие начальника то и дело стремятся пить чай из его кружки, пользоваться его компьютером, оргтехникой, а то и всем кабинетом, фантазия о занятии сексом на столе шефа, грубо говоря, бессознательное стремление «поймать самого начальника». Такие желания и мысли возникают, как правило, у сотрудниц, которые либо никак не могут найти общий язык со своим шефом, либо считают, что босс несправедливо тормозит их карьеру, недооценивает их успехи.

Мечты о том, чтобы заняться сексом в поезде, кинотеатре, перед раскрытым окном, свойственны тем, кто стремится постоянно привлекать внимание к своей персоне, но при этом испытывает определенные проблемы в физиологии секса.

Грезят об этом люди азартные, любящие риск. Для таких важна не сама интимная близость, а острота ощущений. И самое большое удовольствие для них в этом случае – если их все же увидели, но не поймали: к этому моменту они уже все закончили и демонстративно поправляют одежду..., например, траханье в лифте, или подъезде дома.

Мечты женщины быть изнасилованной одной из основных глубинных причин имеют внутренний запрет на секс по моральным причинам. Однако природу обмануть трудно и естественное желание прорывается в виде фантазий. Часто бессознательно стремятся к насилию замужние женщины, которые не получают необходимого удовлетворения в супружеском сексе. А изменять мужу не хотят или не могут в силу тех же моральных устоев. Острая мечта такой женщины, быть изнасилованной во всех позах, снизу, сверху, спереди и сзади, и желательна не один раз. Вы наверное знаете, анекдот про бабушку, которая на протяжении 50 лет, приходила к мосту и громко кричала: «Насилуют!»! Подбежавший мужчина, спрашивает.

– Бабушка, зачем вы кричите, ведь никто вас не насилует!?

– Дурак, это я так свою молодость вспоминаю.

Если дама мечтает заняться сексом со своим начальником, то сразу видится женщина с высокими социальными амбициями, причем достаточно, прагматичная. Однако спать с шефом мечтают прежде всего женщины, которые чувствуют себя непризнанными в рабочем коллективе: таким образом они стремятся повысить свой социальный статус.

Бывают случаи, когда о близости с начальником мечтают дамы, которые конфликтуют со своим шефом и, что называется, на дух его не переносят! Как сказала на сеансе психоанализа одна из таких женщин: «Я хочу увидеть его голым и беспомощным, пусть стоит на коленях передо мной и просит у меня секса».

Мечты совершить половой акт с абсолютно незнакомым парнем, это не что иное, как одно из проявлений так называемого эффекта попутчика: случайному спутнику в поезде некоторые могут рассказать о себе самое сокровенное, ведь они больше не встретятся никогда. Так и в этом случае – женщина весьма закомплексована в интимных вопросах. Она категорически не признает любых форм секса, кроме стандартной миссионерской позиции.

В такой ситуации незнакомый мужчина решает все ее проблемы по сексуальным утехам. Для такого случая, женщина отпускает все свои тормоза. Можно позволить себе полностью раскрепоститься, быть естественной, и претворить в жизнь любую фантазию.

Авторы просто обязаны сказать; сексуальные фантазии тем и хороши, что в них все проходит гладко и без проблем. А если начать претворять их в жизнь, это в подавляющем большинстве случаев принесет не удовольствие, а разочарование, а то и трагедию, потому, что очень сложно предугадать реальное развитие событий. Ведь действительность всегда сложнее.

**Чтобы быть замечательным любовником**, вы должны *научиться заниматься любовью* не только с телом, но и с сердцем партнера. Вы должны облекать любовь, которую вы испытываете, в слова, выражать ее взглядом, касаниями, поцелуями, всем, что вы делаете. Только тогда ваш партнер почувствует, что вы не просто любите его тело, но и его душу. Вот почему секс еще называют «занятиями любовью». Когда вы сближаетесь максимально интимно, когда вы сливаетесь в одно, вы *занимаетесь настоящей любовью*. И эта любовь наполняет всю вашу жизнь радостью, счастьем и содержанием.



### **Что же такое – быть любовником?**

Речь сейчас пойдет не о вашей сексуальной подготовленности и количестве приемов, которыми вы владеете. И не о том, как: часто вы занимаетесь любовью, сколько поз перепробовали, сколько оргазмов успевают ощутить ваша партнерша. Мы говорим о том, как вы относитесь к партнерше все время, а не только в спальне, о том, как вы любите эту женщину – когда разговариваете на прогулке, когда обедаете, когда беседуете и, конечно, когда вы в спальне наслаждаетесь телом друг друга. Идеальный любовник – это человек, сердце которого преисполнено любовью.

Следующее в нашей книге написано специально для того, чтобы помочь вам довести свою физическую близость с партнершей до заслуженной десятки, превратить секс в занятие любовью, научить вас быть идеальным любовником и в спальне, и вне ее. Некоторые из наших предложений касаются того, что вы можете сделать в постели. Другие подскажут вам, как вести себя вне постели. Но все они направлены на то, чтобы научить вас быть идеальным любовником в семье в подлинном смысле этого слова.

Не рассматривайте эту часть книги, как полное сексуальное руководство – для этого уже есть написанные книги других авторов. Мы расскажем вам о том, *что женщины хотели бы, чтобы мужчины знали о сексе*. Все то, что женщины рассказали нам, они хотели бы рассказать вам, парни!

Давайте посмотрим правде в лицо. Мужчинам очень трудно искренне разговаривать друг с другом о сексе. Думаем, для женщин тоже особенно трудно по следующим причинам:

1. Женщин всю жизнь учили, что хорошие девочки на подобные темы не говорят.

2. Женщины боятся показаться навязчивыми и чрезмерно требовательными, если станут говорить мужчинам о том, чего они хотят. Женщины боятся показаться мужчинам чрезмерно критичными, не хотят уязвить мужские чувства.

3. Мы все, порой не умеем выразить свои чувства и правильно облечь их в слова.

Дорогие мужчины, авторы неоднократно разговаривали с женщинами о том, что они хотели бы, чтобы вы знали о сексе. Далее мы расскажем вам обо всем, о чем они нам рассказывали. Это бесценная информация, которая поможет вам стать идеальным любовником и партнером. Вам повезло, ведь узнать о том, чего хотят женщины в постели, это редкость для мужских ушей. Если авторы вам что-то говорят, можете быть уверены – мы это ЗНАЕМ.

Теперь обращение для женщин, последующая информация поможет вам понять самих себя и собственное тело. Вы научитесь высказывать свои желания любимому мужчине. Очень полезно было бы прочесть эти строки книги вместе с партнером. Вы можете говорить в ходе чтения:

«Я именно так себя и чувствую», или «Ко мне это не относится». Таким образом, вы персонифицируете материал и сможете откровенно поговорить со своим любовником. Не забудьте высказать и собственные замечания. Вам будет гораздо проще, чем раньше, потому что вы уже прочтете нечто такое, что поможет разбить лед между вами. Помните: вы – настоящий специалист в любви, и поэтому знаете, как нужно вас любить!



### **Степень удовлетворенности сексом**

Поставить «+» при положительном и «-» при отрицательном ответе на следующие утверждения.

1. Сексуальные контакты никогда не были проблемой для меня.
2. Временами я испытываю недостаток сексуальных контактов.
3. Мое сексуальное поведение никогда не доставляет мне каких-либо осложнений.
4. Моя интимная жизнь носит случайный характер.
5. Секс доставляет мне много беспокойства.
6. Мой сексуальный партнер удовлетворяет меня полностью.
7. Мне легко сказать партнеру о том, что мне нравится, а что нет в его сексуальной технике.
8. В целом я удовлетворен сексуальной жизнью.
9. Я лишен нормальной сексуальной жизни.
10. Мне импонирует, если мой сексуальный партнер более опытен и искусен.
11. Я чувствую себя в вопросах секса мене опытным, (опытной), чем мои друзья, (подруги).
12. Я не могу обсуждать сексуальные проблемы с супругом или привычным сексуальным партнером.

Подсчитайте количество совпадений ваших ответов с показателями ниже следующей шкалы:

$$1 + 4 - 7 + 10 - 2 - 5 - 8 + 11 - \\ 3 + 6 + 9 - 12 -$$



Комментарий сексолога. Чем больше число совпадений, тем выше ваша удовлетворенность своей сексуальной жизнью. Поделив число совпадений на 12, получите степень удовлетворенности вашим сексом. Утверждения, по которым ответы не совпали, подскажут, в чем ваши проблемы.

Высокие показатели – от 9 до 12;

средние – 5–8,

низкие – меньше 5.



## Сексуальные секреты женщин

Что это? Много или мало их на вооружении у женщин? Для начала, мы вам предлагаем, ознакомиться с 5 основными секретами:

1. Сначала нужно разбудить женскую душу и сердце

2. Чтобы женщина захотела секса, она должна расслабиться и забыть обо всем отвлекающем.

3. Женщины любят, когда их соблазняют.

4. Женщины любят, чтобы их любили.

5. Женщины терпеть не могут, когда их торопят. Сначала нужно разбудить женскую душу и сердце. Мужчины и женщины возбуждаются по-разному.

**А). Как возбуждается мужчина.** Представьте, что женщина начинает ласкать своего партнера. Его нервные окончания получают сигнал о попытке возбуждения и направляют команду непосредственно гениталиям. Пенис мужчины, словно по волшебству твердеет, наступает эрекция. Произошло успешное возбуждение.

Его нервные окончания получают сигнал о попытке возбуждения. Однако женское тело, в отличие от мужского, реагирует иначе. Прежде чем данная информация поступит в эрогенные зоны, она должна быть обработана в мозгу. Идет более длительный процесс, можно вывести соотношение 1 к 5. Одна минута мужского возбуждения соответствует 5 минутам – женского возбуждения. Вот вы мужчина и сделайте приблизительный подсчет, за сколько минут вы возбуждаетесь, и сколько времени нужно вашей женщине.

**Б). Как возбуждается женщина.** Муж и жена ложатся спать, муж начинает ласкать жену. Ему хочется секса. Его нервные окончания получают сигнал о попытке возбуждения. Однако женское тело, в отличие от мужского, реагирует иначе. Прежде чем данная информация поступит в эрогенные зоны, она должна быть обработана в мозгу. Идет более длительный процесс, можно вывести соотношение 1 к 5. Одна минута мужского возбуждения соответствует 5 минутам – женского возбуждения. Вот вы мужчина и сделайте приблизительный подсчет, за сколько минут вы возбуждаетесь, и сколько времени нужно вашей женщине.

Продолжим. Информация, связанная с мужскими прикосновениями, поступает в Суперцентр наслаждения, который находится в *женском мозгу*. Что же это такое? Это часть женского сознания, которая защищает ее от сексуальной открытости, решает, что делать с мужскими ласками, следует ли передавать информацию, полученную нервными окончаниями, эрогенным зонам и вызывать возбуждение у женщины, или нет.

Этот центр анализирует всю предварительную информацию, хранящуюся в женском мозге. Каково состояние ее сексуальной готовности? Решает: Да или Нет, а может – поиграть? Женщина думает, похоже, этот мужчина ею раньше пренебрегал. Может обиды, накопившиеся еще с прошлой недели. Она пыталась поговорить с ним о решениях, которые им предстоит принять вместе, но он не пошел на контакт. Нехорошо, очень плохо.

Женский мозговой центр наслаждения принимает решение – сегодня ночью женщина не расположена к сексу. Может быть, через несколько дней, если

муж будет мил и ничем ее не обидит. Принято решение, мужика игнорировать и не посылать сенсорную информацию в эрогенные зоны женщины. Это означает, что, как бы мужчина ни старался возбудить жену, ему это не удастся. Муж может в наглую залезть на нее и оттрахать, но сердце для любви будет закрыто. Мужики, вы получаете удовольствие, трахая неодушевленные предметы? Нет, значит думайте, что и как делать!

**Знали ли вы?** Если женское сердце закрыто, если ей хронически недостает любви, эротические мужские прикосновения могут показаться ей навязчивыми и раздражающими, а никак не возбуждающими. То же самое, что в сексуальном настроении кажется нам восхитительным и приятным, в другой момент времени может вызвать только раздражение, скуку и даже боль. Что испытывает женщина, когда муж пытается расстегнуть ее блузку и поцеловать в грудь, чтобы возбудить? *Да практически ничего.* Мы не хотим сказать, что он делает что-то неправильное, отличное от того, как он обычно возбуждает жену. Просто сегодня вечером по какой-то причине она не в настроении. Она отталкивает мужа со словами: «Дорогой, я так устала. Давай будем спать». Муж начинает злиться.

Парни, мы готовы побиться об заклад, вы не знали, что в женском организме происходит такой сложный процесс, предшествующий сексуальному возбуждению. Действительно, мужчины могут возбуждаться практически в любой момент времени, даже если они не в настроении, даже если партнерша им не слишком нравится, даже когда они сердиты – в любых, самых неприятных обстоятельствах. Мужской пенис почти всегда функционирует отлично, и порой не подчиняется мозгу. Порой сердце берет верх, вот почему мужикам не нужно особое эмоциональное состояние для того, чтобы возбудиться физически.

Женщины же – это совсем другая история. Женское тело не может автоматически возбудиться от мужского прикосновения. Сначала нужно разбудить женскую душу и сердце – и тогда проснется тело. Вот почему женщины не так часто готовы к сексу, гораздо реже, чем мужчины. Создать настроение для секса у женщины гораздо сложнее, чем у мужчины.

Это очень важно, парни, и мы хотим, чтобы вы поняли. Основная эрогенная зона женского тела – это сердце. Научившись наполнять сердце женщины любовью, вы разбудите ее тело, и она захочет вас.



## Два способа разбудить женщину сексуально

1). Прелюдия эмоциональная; 2). Прелюдия физическая.

Мы с вами уже не раз говорили об удовлетворении потребностей женского сердца, которые помогли бы ей почувствовать себя любимой и оцененной, которые возвратили бы ей ощущение безопасности. Все это можно объединить единым понятием – *эмоциональные прелюдии*. Дорогие мужчины, чаще всего женщины жалуются на то, что вы пропускаете эту прелюдию и сразу же переходите к *физической*. Слова нашей сотрудницы Татьяны: «Мой муж касается меня только тогда, когда хочет секса. Я – очень чувствительная женщина и хочу физической близости не только в сексе. Мне хочется, чтобы он обнимал, целовал, ласкал меня не только в постели. А когда он целыми неделями не касается меня, я чувствую себя брошенной и одинокой. Естественно, что, когда дело доходит до секса, мне уже ничего не хочется, а он злится».

Дорогие мужчины, пожалуйста, прислушайтесь к тому, что пытаются сказать вам женщины: они любят вас, они хотят вступать с вами в физическую близость как можно чаще, но у вас нет прелюдий, не оттягивайте касания и поцелуи до сексуального контакта. Когда мужчинам захочется секса, женщины

могут оказаться не в настроении и не захотят вознаградить вас той страстью и любовью, которую вы заслуживаете. Так уж устроена женская натура. Хотим еще раз подчеркнуть важность эмоциональной прелюдии.

У каждого из нас есть дверца, открывающаяся в «комнату сексуальной страсти». Мужская дверца запирается на единственный замок – вам нужен один ключик, чтобы открыть эту дверь, и ключик этот – физическое прикосновение. Не успел молодой подумать о сексе, как член уже готов к действиям, но совсем другое дело у пожилых мужчин. Порой думаешь, думаешь, аж голова закружилась от дум, а член как висел, так и продолжает свое паскудное дело – висеть без движения. Но если женщина правильно ласкает мужчину, дверца обязательно отворится, и он захочет секса как в старые, былые времена!

Женщины же запирают свою дверцу на два замочка – один находится в их теле, (в сердце), а другой в разуме. Мужчине нужны два ключа, чтобы открыть путь к женскому телу:

 физическое прикосновение, любовь и близость;

 физическая прелюдия и прелюдия эмоциональная.

Дорогие мужчины, слишком часто вы пытаетесь открыть женскую дверцу, используя один-единственный ключик, и удивляетесь, почему вам никак не удается с разбегу, проникнуть в женскую сексуальную комнату! Вы просто забываете о другом ключе. Если мужчина сумеет разбудить душу и сердце женщины, заставит ее почувствовать себя любимой и обожаемой, если он не забудет об эмоциональной прелюдии, если он пополнит ее мозговой центр удовольствия ласковыми словами, она поразит его, открыв оба замка, прежде чем он поймет, что произошло! Если ваша партнерша готова к сексу еще до того, как вы перешли к физической прелюдии, значит, вы добились успеха в прелюдии эмоциональной. Однако чаще всего вам придется использовать оба ключика, чтобы открыть дверцу к нашему сексуальному влечению.



## Как заставить партнершу желать секса с вами

### 1. Регулярно наполняйте ее сексуально-мозговой центр.

Помните то, что мы с вами говорили о сексуально-мозговом центре. Каждый раз, когда вы наполняете этот центр ласковыми словами или любовными действиями, можете быть уверены в том, что в подходящий момент вашей партнерше захочется заняться с вами любовью. Она будет счастлива это сделать. Не допускайте истощения центра наслаждения, иначе она всеми возможными способами будет уклоняться от секса с вами.

Как же наполнить этот центр? Не забывайте о волшебной тройке:

О– внимании,

О– привязанности,

О– понимании.

Ваша партнерша никогда не должна жаждать любви. Если она изголодается по любви, то вам придется безрезультатно жаждать секса! Помните, голодная кошка всегда лазит и ворует по чужим закромам.

**2. Не ждите ночи, чтобы заняться любовью.** Гармоничная и страстная сексуальная жизнь основывается на том, что происходит между вами и любимой женщиной вне спальни. Включите свою фантазию и занимайтесь сексом 24 часа в сутки, если вы на это способны. Уверяем вас, это так же доступно, как и то, что происходит под простынями в кровати. Да, сексом удобнее всего заниматься в спальне, но если вы будете ждать ночи, то можете опоздать, а ваша партнерша почти наверняка не захочет секса с вами. Ложка дорога к обеду!

Очень часто уходят часы, дни и даже недели на то, чтобы эмоционально *подготовить и убедить* женщину заняться любовью. Вот почему самые изощренные технические приемы секса, оказываются бесплодными, если вы не подготавливали женщину к сексу эмоционально.

Представьте, что вы решили развести костер. Вы же не будете пытаться разжечь спичкой большие поленья. Вы возьмете газету, подготовите щепки для растопки, дадите пламени разгореться и только потом подбросите в огонь крупные поленья.

Точно то же самое происходит и с телом женщины. Каждая ласка, каждое объятие, каждое «Я тебя люблю» вне спальни разжигает в ней огонь желаний. Медленно и постепенно в женщине разгорается страсть, и тогда она сама хочет принадлежать вам. Женщина не будильник, который завел на 8 часов вечера и он звонит. Не ждите, что женщина будет готова к сексу в субботу вечером, если вы всю неделю не обращали на нее внимания и не касались ее.

**3. Станьте мастером эмоциональной прелюдии.** Не забывайте использовать оба ключика к женскому сексуальному влечению: физический, и эмоциональный. Используйте все приемы, о которых мы уже рассказали вам в этой книге. И тогда ваша партнерша почувствует себя любимой и желанной, а следовательно, захочет и страстного секса с вами. Чтобы женщина захотела секса, она должна расслабиться и забыть обо всех отвлекающих моментах. Вдумайтесь в слова нашего товарища по работе Юрия Алексеевича Д.: «Я не понимаю, почему моя жена думает обо всем, чем угодно, когда речь идет о времени для секса. Она хочет сначала принять душ, ей нужно убедиться в том, что на кухне все в порядке, она хочет еще раз заглянуть к детям. Когда она заканчивает все свои дела, мне уже ничего не хочется, кроме как спать. Мой личный орган, стоял, стоял и перестоял!»

Почему порой так сложно уговорить женщину сразу заняться любовью? Разве они не возбуждаются? Почему она все усложняет, ведь я не маленький ребенок, что должен за ней ходить и что-то просить. Я чувствую, что здесь есть некая тайна, но разгадать ее никак не могу». Понять, почему мужчины никак не могут постичь женскую сексуальную природу, очень просто. Женщины – одинаковы, и в то же время, слишком не похожи друг на друга. Парни, мы знаем, вам очень трудно понять, почему секс для женщин – такая проблема, тогда как для вас все это элементарно. Сексуальный секрет 2 поможет вам разобраться в этом.

Давайте снова вернемся к тому, как работает разум женщины и чем он отличается от мужского. Женщины не разделяют секс и эмоции так, как это умеют делать мужчины. Авторы любят повторять, что наш разум похож на большой дом. Мужчины отводят каждому роду деятельности отдельную комнату – комнату любви, комнату работы, комнату телевидения и т. п. Покидая одну комнату и переходя в другую, они блокируют все то, что остается вне той комнаты, в которой они находятся в настоящее время. Женщины же хотят владеть всем домом сразу, переходя из комнаты в комнату, оставляя двери открытыми. Находясь в доме своего сознания, они прекрасно осознают, что происходит во всех комнатах одновременно.

Как же применить эту концепцию к сексу? Когда мужчина решает, что ему хочется секса, он просто переходит в сексуальную комнату своего сознания. Он оставляет позади все то, что происходит в остальных комнатах, – забывает о работе, детях, домашних заботах, обо всем. Он в сексуальной комнате и готов к любви, он настроен на секс. Мужчина – это большой ребенок, он что-то хочет!

У женщин же не существует отдельной сексуальной комнаты. Существует целый дом, дом эмоциональных отношений. Вот почему женщины просто не в

состоянии хотеть секса в любой момент. Они не могут переключиться на секс с того, что происходит в их жизни в данный момент. Нужна Эмоциональная пауза. Чтобы захотеть секса, женщина должна полностью расслабиться и забыть обо всех отвлекающих моментах. Здесь мужчины имеют перед женщинами преимущество. Они могут разделить свои эмоции, заблокировать то, что их тревожит, и полностью отдаться сексуальному наслаждению. Для женщин это очень нелегко. Если болен ребенок, женщине трудно хотеть секса. Если она за несколько часов до этого поссорилась с партнером, ей трудно быть в настроении. Если в доме беспорядок, потому что идет подготовка к празднику, ей трудно настроиться на секс. Теперь вы, ребята, все знаете и готовы свои знания применить на практике.

Теперь вы понимаете, почему женщины во время секса ведут себя несколько необычно. Женщину очень легко сбить с волны, отвлечь чем-нибудь. «Что это за шум?», «Тебе не кажется, что ребенок поднялся?», «Ой, ты придавил мне руку», «Нет, нет, я просто вспомнила, что мне нужно было позвонить». Мужчины обычно никак не реагируют на подобные замечания, продолжая как молотобоец заниматься своим делом и надеясь на то, что женщина забудет о том, что ее отвлекло, и продолжит любовный акт.

Чтобы женщина была готова к сексу, ей нужно полностью расслабиться. Если она напряжена, ей трудно настроиться на занятия любовью. Очень часто женщины тянут с сексом, просят обнять или поцеловать, они что-то интуитивно чувствуют, или знают, что сексуальный контакт ничем хорошим не кончится.

Мужчины часто используют секс, чтобы снять стресс и избавиться от напряженности. Женщинам же нужно избавиться от стресса и напряженности, прежде чем перейти к сексу. Секс – это излюбленный мужской способ справляться со стрессом. Для женщин же он наименее привлекателен. Помните: женщины хотят не только присутствовать во время сексуального контакта, но и полностью наслаждаться, и физически, и эмоционально. Женщине нужно чем-то заняться, чтобы избавиться от стресса, например поплакать, а когда они спокойны и расслаблены, то можно заняться и сексом.

Различие в том, как снимается стрессовая напряженность, порождает проблемы в отношениях между мужчиной и женщиной. Женщина встревожена и обеспокоена, но партнер не понимает ее потребности в расслаблении и спокойствии перед сексом. Многие женщины жаловались нам на одно и то же. Особенно это беспокоит взрослых матерей:

1. «Я не могу переключиться с роли матери, которую я играла целый день, на роль любовницы для своего мужа. Мне нужно что-то, чтобы почувствовать себя женщиной, – ароматическая ванна, книга, задушевный разговор с мужем. К сожалению, он не понимает, насколько это для меня важно, и хочет, чтобы я была в настроении для секса, как только ему этого захочется».

2. «Мы с мужем постоянно скандалим из-за секса – он хочет больше, а я не всегда бываю в настроении. Не то чтобы мне не хотелось заниматься с ним любовью. Нет, это не так. Но когда дети целый день мотали мне нервы, а собака загрызла соседскую курицу, когда у меня не было ни минуты для себя самой, мне трудно настроиться на романтический лад. Я говорю об этом мужу, он злится, словно я отвергаю его. Почему он не понимает, что мне нужно расслабиться и успокоиться, прежде чем заниматься сексом?» Женщина хочет почувствовать себя женщиной, а не матерью и не домохозяйкой. Только тогда она будет готова к сексу. Значит, либо мужчина должен сделать что-то, чтобы она почувствовала себя женщиной, либо то же самое должна сделать она сама. Вот почему многие женщины просят мужей поговорить с ними – не об ужине в ресторане, не об уик-энде, не о прогулке, а о любви и близости. В такие моменты

женщина чувствует себя женой и любовницей, и только так ее можно настроить на секс.



### Мужское определение прелюдии

Мужчины думают, что отлично знают, что такое прелюдия – это поцелуи, ласки, касания эрогенных зон женщины. Что ж, парни, как нам это ни неприятно, но мы должны вас разочаровать. Все это – лишь завершающая часть прелюдии. Как авторы уже говорили раньше, для женщины прелюдия начинается за несколько часов, дней и даже недель до того, как вы уложите ее в постель!

**1. Прелюдией может быть все, что способствует расслаблению женщины.** Чем более она расслаблена, тем более открыта для секса. Следовательно, все перечисленное в нижеприведенном списке, нравится вам это или нет, является прелюдией:



- спросите женщину, чего бы она от вас хотела, и выполните ее пожелание;
- может предложите помыть посуду после ужина.
- во время принятия ванны оказывайте «мелкие услуги»;
- или сходите за продуктами, пока она занимается детьми;
- поиграйте с детьми, пока она отдыхает;
- сделайте ей массаж тела и многое другое.

Может быть, все это не показалось вам традиционными романтическими поступками истинного любовника, но, уверяем вас, эффект будет поразительный. Женщина почувствует, что партнер хочет помочь ей расслабиться, и будет благодарна за это.

**2. Все то, что женщина делает для того, чтобы побаловать себя, может считаться прелюдией.**

Парни, вы никогда не замечали, что женщина, готовясь к занятию любовью, совершает особый ритуал – устраивает романтический ужин при свечах, принимает ароматическую ванну, надевает сексуальное белье? Так вот, запомните и не раскатывайте свои «губынешки», очень часто она делает это для себя, а не для вас. Не жалуйтесь на эти романтические привычки. Ваша любимая женщина знает, что делает. Если все это заставляет ее почувствовать себя сексуальной, помогите ей в этом.

У каждого парня была, или есть подруга, которая обожает покупать сексуальное белье. Каждый раз, когда муж видит жену в новом наряде, он произносит одно и то же: «Лучше бы ты этого не покупала. Это пустая трата денег, потому что наденешь ты это всего пару раз». Как вы, твердоловые бараны не понимаете, женщина покупает белье для себя. Каждый раз, когда женщина отправляется за бельем, примеряет его в кабинке, надевает дома после ванны, она переживает свою любовную прелюдию. Может быть, все эти кружева ее мужа не заводят, но женщину они заведут совершенно определенно».

**3. Прелюдией для женщины может стать разговор о ее проблемах.** Почему? Потому что, как мы с вами уже убедились раньше, женщины снимают напряженность и беспокойство, озвучивая все свои тревоги. Выливают словесный поток на своих мужчин. Поэтому, дорогие мужчины, не морщитесь недовольно, когда партнерша пытается обсудить с вами все то, что случилось с ней в течение дня. Не говорите про себя: «И почему только я обязан это выслушивать?» Вместо этого скажите себе: «Это прелюдия. Чем легче ей удастся изба-

виться от стресса, тем быстрее она расслабится и тем активнее она будет настроена для секса».



## Как помочь партнерше настроиться на секс

### 1. Спросите ее, как вы можете помочь ей расслабиться.

Вместо того чтобы просто приставать к партнерше каждый раз, когда вам захочется секса, постарайтесь определить ее настроение. Если она напряжена, спросите ее, чем вы можете помочь ей расслабиться. Отложите сексуальные планы на некоторое время и станьте любящим и заботливым партнером. Может быть, ее нужно выслушать. Вы поразитесь тому, как изменится ее настроение, когда ей удастся полностью расслабиться. Тогда она сама захочет секса с вами.

Обсудите с ней это предложение и спросите, что помогает ей расслабиться лучше всего. Она скорее всего расскажет вам такое, о чем вы и не догадывались.

### 2. Определите, что помогает ей почувствовать себя сексуальной и женственной.

Вы скажете, что отлично это знаете, но все же почему бы и не спросить? Если это ванна, купите ей набор масел для ванны. Если это свечи, зажигайте свечи каждый раз перед тем, как она войдет в спальню. Если это белье, удивите ее тем, что понравится именно ей, а она будет удовлетворять все ваши фантазии

### 3. Откройте для себя прелюдию.

Постарайтесь каждый день совершать какой-нибудь поступок из несексуальной прелюдии. Нет определенного времени для любви, привязанности и внимания. Любые знаки любви и внимания с вашей стороны не пропадут даром. Если ваша партнерша будет чувствовать, что вы заботитесь о ней, она сможет полностью расслабиться в спальне. Помните: чем дольше варится суп, тем он вкуснее, но не перестарайтесь.

Девушка, можно я научу вас искусству любви?

— А сколько вы сможете потратить на моё «образование»?

Украинская действительность, муж и жена дома смотрят телевизор, идет концерт.

— У этой певицы великолепная колоратура, говорит муж.

— Старый развратник! Как тебе не стыдно? Ты лучше послушай как она поет, с негодованием кричит жена.



## Легко ли вы возбуждаетесь?



Отметьте знаками «+» и «-» свое отношение к следующим утверждениям.

1. *Окружающие условия крайне важны для моего сексуального возбуждения.*
2. *Я крайне мало думаю о сексе.*
3. *Если я люблю партнера, то могу позволить себе делать с ним все что угодно.*
4. *Мне немного надо, чтобы возбудиться.*
5. *Существуют некоторые вещи, которые я не желал бы делать в присутствии кого бы то ни было.*
6. *Я думаю о сексе почти каждый день.*
7. *Сексуальное возбуждение очень легко овладе-*

*вает мной.*

8. *Я сильно возбуждаюсь от прикосновений к женской груди (если мужчина касается моей груди).*

9. *Некоторые формы сексуальных отношений мне отвратительны.*

Сравните проставленные вами знаки с приведенными в следующей таблице:

1 – 4 + 7 +

2 – 5 – 8 +

3 + 6 + 9 –

Комментарий сексолога. Высшая степень совпадения ответов (6–9 баллов) означает легкость возникновения сексуального возбуждения. Обычно это означает здоровую сексуальную потенцию, достаточно высокую сексуальную активность. Низкие показатели (1–3 балла для мужчин и 1–2 – для женщин) означают сложности в возникновении сексуального возбуждения.



## Женщины любят, когда их соблазняют

Самой распространенной женской сексуальной фантазией является мужчина, который медленно и чувственно соблазняет женщину, прежде чем перейти к сексуальному акту. Что же такое – соблазнять женщину? Это значит не воспринимать как должное то, что женщина хочет заняться с вами сексом, даже если вы женаты или живете вместе. Это значит не приходить в спальню голым, не нырять под одеяло и не приниматься немедленно остервенело тереть женские соски. Это означает не думать, что достаточно спросить у партнерши: «Не хочешь ли заняться этим ночью?», чтобы она сразу же захотела секса с вами. Соблазнять женщину означает дать ей понять, что вы хотите ее, что она вам

нравится, что она вас заводит, задолго до сексуального акта самого по себе. Это означает продолжать ухаживать за ней, даже если вы женаты вот уже двадцать лет.



Парни, с большинством из вас что-то происходит, стоит лишь вам вступить в стабильные узаконенные отношения. Как вы становитесь ленивыми в романтическом и сексуальном плане. Словно охота закончена, вы получили свой трофей, и вам больше не нужно поддерживать интерес к женщине. Такое отношение гарантировано лишает женщину желанности секса. Когда же вы ведете себя так, словно хотите ее, женщина чувствует себя желанной и начинает хотеть вас.

Наиболее распространенная мужская ошибка во время занятий любовью – это сосредоточенность на цели, то есть на сексуальном контакте. Для вас остается один лишь секс, а все остальное – ухаживание, флирт, объятия – «не считается». Но именно это остальное и является для женщины соблазнительным. Если вы недооцениваете роль подобных мелочей, вы упускаете возможность соблазнить партнершу в самом подлинном смысле этого слова: начните с ее сердца – и вы проложите прямой путь к ее телу и к тому, что хотите.

**Враг подлинного соблазнения:** «все или ничего» Что же такое – подход «все или ничего»? Когда дело касается секса, то речь идет о следующем. Если у мужчины нет времени на «все» – то есть на полноценный половой акт, – он предпочитает не делать ничего. Подобное поведение свойственно многим мужчинам, и именно оно, хотя они этого и не сознают, портит их сексуальную жизнь. И это происходит потому, что подход «все или ничего» является злейшим врагом соблазнения женщин.

Занятие любовью для женщины — это не просто физический акт. Это обмен сексуальной и эмоциональной энергией между нею и ее партнером. Занятие любовью для женщины может означать объятия и поцелуи. Приласкайте жену, а заметив, что она возбуждается, скажите: «Как жаль, что сейчас у нас нет времени, но я не могу дождаться, когда увижу тебя вечером!» Занятие любовью – это звонок со словами о том, насколько сексуальная она была сегодня утром и как вам хочется скорее оказаться рядом с ней. Многие мужчины не считают такое поведение сексуальным, поскольку оно не связано с физическим сексом. Постарайтесь расширить концепцию секса, и тогда вы найдете массу возможностей соблазнить свою партнершу.

**Проблема** заключается в том, что мужчины привыкли высвобождать сексуальную энергию как можно более стремительно. Поэтому они предпочитают не возбуждаться, не имея возможности получить удовлетворение. Дорогие мужчины, не спешите избавиться от слабенького чувства любви и сексуальной энергии через немедленную эякуляцию. Пусть эта энергия циркулирует в вашем теле, научитесь направлять ее в сердце. Вы почувствуете, что ваша любовь к партнерше усилится, а желание станет еще сильнее. И когда вы наконец сможете заняться сексом, вы откроете для себя новые уровни радости и экстаза, о которых раньше и мечтать не могли. Когда женщина чувствует, что мужчина спешит, она зажимается и не может по-настоящему возбудиться.

Авторы знают, что большинство мужчин отлично понимают, что женщинам для сексуального возбуждения требуется больше времени, чем мужчинам. И это правда. Мужчина может возбудиться за считанные секунды. Женщинам нужно...? Гм, им нужно столько времени, сколько смогут дать любимые мужчины. Каждый сексуальный акт не похож на другой. Все зависит от факторов, о которых мы только что говорили.

Парни, очень часто вы забываете об этой жизненно важной информации, касающейся женского тела. Вы становитесь ленивы и нетерпеливы. Занимаясь любовью, вы должны не просто подготовить женщину к проникновению члена во влагалище, вы должны радоваться ее телу и делиться с ней своей любовью. Женщины терпеть не могут, когда мужчины спешат и нетерпеливо «проверяют

их готовность». Знаете что, ребята? Ваша спешка приводит к неудаче, потому что вы используете только один ключик, физический, и забываете о самом важном ключе – ключе от сердца, который, грубо говоря, может обеспечить вам ту самую смазку, которую вы вечно пытаетесь проверить у женщин между ног.

**Мужики помните!** Прекратите заниматься сексом так, словно вы хотите, чтобы все это быстрее кончилось! Это не гонка на машинах. Закончив быстрее, вы не получите дополнительных очков. Скорее, это значит навредить себе, наоборот: чем дольше будет тянуться процесс секса, тем лучше будет для вашей партнерши, да и для вас тоже! Когда речь заходит о сексе, у нас появляется выбор – заниматься сексом быстро с жадностью или предпочесть восхитительный, изысканный секс. Многие мужчины ограничиваются быстротой и жадностью. Они стремятся направить максимум энергии в гениталии и как можно быстрее ее освободить, чтобы достичь оргазма за несколько минут. Советуем вам попробовать изысканный секс. Изысканный секс – это медленное занятие любовью, когда женщина получает необходимое для сексуального возбуждения время, когда мужчина может разумно распорядиться нарастающей сексуальной энергией. И тогда сексуальный акт становится томительно долгим и восхитительно приятным.



### **То, чего женщины в сексе терпеть не могут**

Итак, настало время поговорить о том, чего женщины в сексе терпеть не могут. Авторы составили список из двадцати пунктов, основываясь на том, что знали сами и слышали от женщин на собеседованиях, семинарах и дискуссиях. Очень часто женщины стесняются говорить об этом мужьям и партнерам, но нам, как попутчикам в поезде, они открылись, так что теперь мы можем рассказать об этом вам.

Вы заметите, что некоторые из пунктов нашего списка не имеют ничего общего с сексом. Такими поступками мужчины отталкивают женщин от секса эмоционально, поэтому они не менее важны, чем чисто сексуальные пункты.

Мы настоятельно советуем вам прочесть их вместе с партнером. Если вы женщина, вы сможете сделать собственные замечания относительно того, с чем вы согласны, а с чем нет. Ваш партнер узнает, что его совершенно не касается, и почувствует, что поступает правильно! Если вы мужчина, будьте предельно честны с собой. Не относятся ли пункты нашего списка к вам? Если вы подозреваете, что один или несколько из этих пороков вам свойственны, постарайтесь сознательно изменить свое поведение. Будет лучше, если вы сообщите об этом своей партнерше и пообещаете ей исправиться.

1. Мужчин, не знакомых с женским телом.
2. Мужчин, которые не умеют обращаться с женской грудью.
3. Мужчин, которые бесцеремонно обращаются с сосками.
4. Мужчин, увлекающихся грязным, животным сексом.
5. Мужчин, не умеющих целоваться.
6. Слишком грубых мужчин.
7. Мужчин, не следящих за личной гигиеной.
8. Мужчин, целиком поглощенных женской внешностью.
9. Мужчин, судящих о женщине по ее оргазмам.
10. Мужчин, принуждающих женщин к оральному сексу без желания.
11. Мужчин, переоценивающих свои сексуальные способности.
12. Мужчин, занимающихся сексом при включенном телевизоре.
13. Мужчин, которым нужен секс после выпивки.
14. Мужчин, которые не хотят тратить время на то, чтобы как следует возбудить женщину.
15. Мужчин, которые после секса мгновенно отключаются.

16. Мужчин с неприятными личными привычками.

17. Мужчин, влюбленных в собственное тело.

18. Мужчин, которые не хотят заниматься с женщиной оральным сексом по ее просьбе.

19. Мужчин, которым нравится унижать других людей.

20. Мужчин, которые не любят женщин.

Дамы, вам знаком мужчина, который касается вас, словно антрополог, изучающий новый вид млекопитающих? Он движется странно и неопределенно, словно касается женского тела впервые. А вы чувствуете себя инопланетянкой, которую препарировуют для «Секретных материалов». Он делает не те вещи, касается вас не в тех местах, но все это делается с такой уверенностью, что вам остается только диву даваться, кто же его всему этому научил. «Неужели он действительно думает, что *это* мне может быть приятно?» – удивляетесь вы, считая секунды до того, когда же все это кончится. Да, он именно так и думает, потому что его беспокоит только собственное удовлетворение. И его совершенно не трогает то, что вы только и мечтаете, чтобы у него случился мышечный спазм или неожиданный приступ кашля, лишь бы прекратить эту невыносимую и мучительную глупость.

Секс порой бывает нелегким испытанием для женщины. Попасть в руки мужчины, который ведет себя так, словно не понимает, что делает, особенно неприятно. Может быть, он действительно знает, что делает, но почему-то нервничает – а вдруг нам что-то не понравится, и из-за этого становится особенно осторожным. Парни, не следует спрашивать у женщины, хорошо ли ей, каждые десять секунд! Мужчины, о которых мы говорим, именно так и поступают. Они несколько раз касаются женщины, а потом спрашивают: «Тебе это нравится?» Вы можете ответить «да», можете «нет», можете промолчать, но через несколько минут такой мужчина снова начнет к вам приставать: «А что ты сейчас чувствуешь? А сейчас? Мне продолжать или остановиться? Мне делать так? Или вот так?» Очень скоро женщине хочется визжать: «Послушай, не мог бы ты заткнуться и наконец-то удовлетворить меня?! Думаю, лучше мне было бы почитать книгу перед сном!»

Почему же мужчины так себя ведут? Иногда потому, что они действительно не очень опытные и многого не знают о женском теле. В этом случае, особенно если они еще молоды, женщины должны простить их и повеселиться, играя роль наставницы. Иногда мужчина становится таким, потому что до вас его партнершей была настоящая стерва, которая запугала его до смерти, критикуя каждое его движение в спальне и в не спальне, отвергая каждую его попытку доставить ей удовольствие. А иногда такими становятся мужчины с врожденным комплексом вины, которые окаменевают, оказываясь в постели с обнаженной женщиной.

Парни, если вы не уверены в чем-то, что связано с женским телом, *поучитесь самостоятельно*. Купите специальную литературу, изучите графики и рисунки, попросите свою партнершу устроить вам ликбез по женской анатомии. Уверю вас, она не обидится! Ваша женщина даже будет рада лишней раз продефелировать обнаженной и выступить в роли “скромного” учителя по изучению маленьких секретов своего тела.

Женщины не любят мужчин, не умеющих целоваться, например слова наших соотрудниц:

👤 «Я люблю своего приятеля, но не могу не сказать, что он совершенно не умеет целоваться. Похоже, он когда услышал, что засовывать язык прямо в горло женщине очень сексуально. Как только мы начинаем целоваться, этот

чертов язык, как огромный скользкий слизняк, мгновенно проникает в мой рот».

♣ «Я ненавижу мужчин, которые целуются со сжатыми, напряженными губами. Они настолько напряжены и сухи, что я сразу же напрягаюсь сама».

♣ «У моего мужа есть отвратительная привычка производить чмокающие звуки во время поцелуев. Это мне очень неприятно и к тому же очень смешно».

Поцелуи могут быть такими романтичными, такими волшебными, такими сексуальными, и такими... отвратительными! Нет ничего хуже мужчины, не умеющего целоваться. Неважно, чем он вас заводит; неважно, насколько он хорош в постели. Вы всегда знаете, что он не умеет целоваться, и это не позволяет вам уважать его как любовника.

Вот несколько примеров мужчин, не умеющих целоваться и тем самым отвращающих от себя женщин.

**Душителю.** Такие мужчины пытаются экспериментально проверить, насколько глубоко они сумеют запихнуть свой язык в горло женщины. Их язык невозможно остановить – он движется из стороны в сторону, скользит по вашим зубам, деснам, исследует все, до чего сможет дотянуться. Это не поцелуй – это оральное исследование. И кто только сказал им, что это сексуально?

**Мужчины-Ящерицы.** Что это попало в ваш рот? Неужели это человеческий язык? Скорее это напоминает жесткий маленький язычок ящерицы, непрерывно движущийся назад-вперед. Вам начинает казаться, что вы смотрите «Удивительный мир живой природы». Послушай, парень, если женщине захочется целоваться с рептилией, она может обратиться в зоомагазин.

**Чистюля.** Женщина не собиралась мыться – а это именно то, что ей предлагает мужчина. Чистюля не целуется, а умывает женщину. По какой-то непонятной причине он думает, что вы хотите, чтобы он лизал ваши губы, ваш подбородок, ваш нос, ваши уши, ваши щеки и использовал для этого свой влажный, скользкий язык. Если ему позволить, он использует ту же технику и на остальных частях вашего тела, где не вымытое влагалище не самая приятная перспектива. Может быть, этот парень в прошлой жизни был собакой и еще не научился быть человеком? Вы сразу же узнаете Чистюлю, после того как он вылижет вас всю от макушки до кончиков пальцев ног.

**Слюняй.** Господи, кто-то должен проверить пульс у этого мужчины. Похоже, он уже умер. Иначе как у него могут быть такие безжизненные, вялые губы. Его рот накрывает женские губы и перестает двигаться вовсе. Может быть, он только что пришел от дантиста и еще не отошел от воздействия новокаина? Поэтому-то он и не может контролировать свои губы и весь рот в целом. А может быть, ему кажется, что вы страдаете от респираторного заболевания, и он старается раскрыть свой рот как можно шире, чтобы устроить вам ингаляцию.

**Житель джунглей.** Если бы вы не знали, где находитесь, то вам бы показалось, что вы попали в джунгли – такие звуки начинают раздаваться со всех сторон: чавканье, чмокание, кваканье, урчание, муканье и пуканье. Кто бы мог подумать, что все эти звуки издает ваш любовник! Целоваться, с жителем джунглей все равно что попасть в зоопарк – никогда нельзя быть уверенной, какой звук раздастся вскоре. Как же можно сосредоточиться на сексе на фоне всех этих немислимых звуковых эффектов?

Вопрос, кто же является самым неумелым целователем на свете? Ответ. Тот, кто не целует женщин вовсе. Такому мужчине нравится секс, но поцелуев он избегает как огня. Может быть, он и клонет вас в лобик или в щечку, но страстного поцелуя, о котором мечтает каждая женщина, от него не дожидаться.

Теперь поговорим о грубости. Женщины не любят слишком грубых мужчин. Пример, слова наших соотрудиц:

♣ «Как мне объяснить мужу, что он касается меня слишком грубо? Мне уже не кажется, что мы занимаемся любовью, — я чувствую себя истерзанной и разбитой».

♣ «Иногда мне хочется, чтобы мужчина занимался любовью как женщина. Я имею в виду нежность, мягкость и чуткость. А вместо этого я каждый раз получаю демонстрацию мужественности, проявляющейся в грубости и жестокости. Но это меня совершенно не заводит».

Мужчины не осознают собственной грубости. Они считают себя страстными, сексуальными, агрессивными. Но женщине все эти качества видятся только одним, обычной грубостью. Она не чувствует, что ее ласкают. Ее сжимают, в нее тычут членом, ее давят своим весом, а еще трясут «как грушу».

Дорогие мужчины, наверно, вы не знаете, что ваша кожа более толстая и менее чувствительная, чем у женщины, поскольку в вашем организме вырабатывается больше тестостерона. Вот почему большинство мужчин любят резкие, сильные движения во время секса. Нежная, спокойная ласка их организмом вообще не воспринимается. У женщин же очень чувствительная кожа. Она очень тонкая и мгновенно отзывается на любое прикосновение. Когда вы касаетесь женщины так, как вам хотелось бы, чтобы прикасались к вам, ей ваши движения кажутся слишком грубыми, жесткими и неприемлемыми. Поумерьте давление. С дурной головой и член можно сломать!

Да, действительно, бывают моменты, когда женщине хочется, чтобы партнер двигался более энергично и властно. Особенно справедливо это для моментов наивысшего возбуждения. Но никакой женщине не нравятся, когда ее давят, трахают и массируют с таким остервенением, словно хотят ошкурить тело.

Несколько слов о мужской гигиене. Парни, как вы могли подумать, что женщины не заметят вашего грязного тела и нижнего белья? Не почувствуют вашего отвратительного «запах», а по простому — вони? Авторы уверены, вы забываете о гигиене не намеренно. Просто у вас сформировались такие привычки, которые женщинам кажутся отвратительными. «Неужели он не чувствует собственного запаха?», «Как он может так жить?» Женщина задает себе эти вопросы, видя, что любимый мужчина совершенно не следит за личной гигиеной.

Помните мужики, что женщины любят головой и сердцем. А голова включает в себя глаза и нос. Парни, неужели вы сами не чувствуете собственного запаха? (Хотя многие животные не реагируют на свой запах, например — скунс). Очень трудно любить мужчину, в обесцаненных трусах и с отвратительным запахом от его ног. *Мужественность — это одно, а грязь и вонь — совсем другое.*

Подумайте о несвежем дыхании и нечищенных зубах. Парню хочется секса. Он подходит к женщине, открывает объятия и страстно обнимает ее. И после этого он собирается ее поцеловать. Господи, у него во рту, похоже, умерла кошка! Его дыхание отвратительно. Неужели он этого не понимает? Похоже, нет.


Парни, если вы хотите возбудить женщину, ваш рот и зубы должны находиться в идеальном состоянии. Это значит, что вы должны чистить зубы не один раз в день, а гораздо чаще. Не забывайте о зубном лосьоне, жевательной резинке и тому подобном. Ваш рот должен быть настолько соблазнительным, чтобы женщины захотели целовать его.

Теперь о щетине. Давайте сразу же проясним одну вещь: женские сексуальные фантазии редко включают в себя ощущение прикосновения наждачной бумаги к нежной, мягкой женской коже. Но, парни, когда вы занимаетесь любовью не побрившись, происходит именно это. *Женщинам больно.* Если вы ав-


торам не верите, возьмите кусок наждака и проведите им по своему члену, или по яйцам. Нравится?

Помните, гладко выбритый мужчина соблазнителен практически для любой женщины.

Теперь, о том, как мужики критикуют женщин, забыв слова: «не суди, и сам не будешь судим». Скажите женщины, вам приходилось слышать подобное:

 Он хочет, чтобы у вас было идеальное тело, без единого грамма лишнего жира, хотя сам выглядит так, словно вот-вот родит. О таких говорят: «дважды беременная баба».

 Он постоянно критикует ваш гардероб и подробно инструктирует вас, что и когда надевать.

 Прежде чем вам выйти из дома, он тщательно проверяет вашу прическу, макияж и одежду. Порой даже заглядывает в трусы.

Женщинам нравится выглядеть привлекательно в глазах любимого мужчины. Но когда мужчина полностью сосредоточивается на женской внешности, женщина начинает чувствовать себя предметом, а не личностью. Постоянная критика заставляет женщин чувствовать себя под пристальным взглядом, они начинают считать себя некрасивыми, неинтересными и непривлекательными сексуально. Как эти женщины могут расслабиться в постели, если мужики судят их так жестко?!

Авторы никогда не могли понять, почему мужчины, целиком и полностью заикленные на женской внешности, сами выглядят просто безобразно. Признайте это, дорогие мужчины. Прежде чем критиковать женскую внешность, взгляните на себя в зеркало. Может быть, вам есть смысл заняться собой и предоставить женщин самим себе?

*Оргазм* – вещь хорошая, но женщина не всегда испытывает это ощущение. Занимаясь любовью с партнером, они ценят все ощущения в целом, а не только десять секунд в самом конце, когда мужчина «спускает сперму». Однако некоторые мужчины настолько заиклены на необходимости удостовериться в наступлении оргазма, что не перестают спрашивать партнершу об этом в самый разгар полового акта. Они судят о женщине и об успешности сексуального контакта только по наступлению оргазма. Женщины этого терпеть не могут.

*Секс* – очень сложная вещь для женщины, и мы с вами уже об этом не раз говорили. Меньше всего женщинам хочется, чтобы партнер лежал рядом, отсчитывая секунды перед тем, как они закончат. Женщины не могут расслабиться и испытать оргазм, даже если этого очень захотят.

Некоторые мужчины буквально с ума сходят от этого ожидания. Они считают оргазмы своих партнерш, как охотничьи трофеи. «О дорогая, ты кончила два раза! Давай проверим, а не сможешь ли ты кончить три раза сегодня ночью?» Множественные оргазмы – вещь нормальная, если ваше тело этого хочет. Есть еще и такие парни, которые оценивают оргазмы партнерши по специальной шкале, как землетрясения и ураганы. «Сегодня было здорово – оргазм на 7,9 балла по шкале Рихтера».

Парни должны понимать, что истинное удовольствие в процессе сексуального контакта женщине доставляет любовь. Женщине нравится чувствовать себя близко к любимому мужчине, ощущать его внутри себя, чувствовать, что ее тело любят и восхищаются им. Иногда эти ощущения могут закончиться оргазмом, в другие моменты нет. Женское тело реагирует на множество факторов, женщины подвержены влиянию месячного цикла, они не могут забыть о проблемах на работе, они постоянно беспокоятся о детях. А когда мужская го-

лова занята другим, (сексом), то женское тело быстро не может расслабиться полностью.

Мужики, ради всего святого, не спрашивайте женщин постоянно, не кончили ли они. Если вы не можете определить этого сами, значит, вы уже получили ответ на свой вопрос.

О мужских сексуальных способностях. Женщина лежит в постели, занимаясь любовью с партнером. Он очень возбужден. Он стонет, он задыхается, он страстно проделывает все сексуальные манипуляции. «Я должна наслаждаться этим», – твердите вы себе мысленно. Но что-то не так. И потом вы понимаете, в чем дело: вы чувствуете себя участницей порнофильма, снимаемого вашим партнером, но главная роль в этом фильме отведена ему! Вас там вообще могло бы и не быть. Он самовлюбленный эгоист!

Мужчины, переоценивающие свои сексуальные способности, полностью зациклены на себе. Авторы не могут сказать, что в техническом плане они плохие любовники, – нет, это не так. Но они живут в собственном эгоцентрическом мире. Их куда больше интересует собственная замечательная работа, чем ваше удовольствие.

Вот несколько вариантов подобной истории:

**1). Технар.** Он абсолютно точен, он опытен, он прочел все сексуальные руководства, какие только есть на свете, он использует все известные ему приемы, а известно ему их очень много. Вы в постели с Технарем. Это сексуальный механик. Занятие сексом с таким мужчиной более всего *напоминает работу, а не любовь*. Женский сексуальный контакт в целом оставляет вас холодной. *Он сам наблюдал за собой, работал для себя, пытался поразить сам себя.*

**2). Отсутствующий.** Его глаза закрыты, он испытывает свой собственный экстаз. Он издает невинные звуки. «Здорово, – думаете вы. – Я его по-настоящему завела». Но потом вы ощущаете, что связь между вами теряется. И это причиняет вам боль. Ему хорошо и без женщины? Отсутствующий блуждает в собственном мире, занимаясь виртуальным сексом. Думает ли он о вас? Кто знает. Он может заниматься любовью с кем угодно – вот так вы себя и ощущаете. Он использует женщину как транспортное средство в его собственный мир удовольствий.

**3). Циркач.** Он вертит женщину и так и сяк, он заставляет вас принимать самые немыслимые позы, о которых прочел в плохих книгах, или которые видел в порнофильмах. Он закручивает женщину в такие позиции, которые не доставляют вам ни малейшего удовольствия, хотя ему это явно нравится. Рядом с вами Циркач, который использует вас в качестве средства удовлетворения его фантазий. Благодаря женщине, он хочет почувствовать себя изобретательным любовником. Женщина лежит и покорно исполняет его приказание, не испытывая ничего, кроме, пожалуй, боли и страстного желания – окончания этого дурацкого секса. Кем, в конце концов, он вас считает? Гуттаперчевой девочкой, или уличной шлюхой?

Теперь несколько слов о послесексуальном периоде. Женщины не любят мужчин, которые после секса мгновенно отключаются. Мужчина скатывается с женщины после секса, как с «копны сена», хватая пульт дистанционного управления и утыкается в телевизор. Женщина вскакивает с постели и бросается подмыться, или на кухню за ..... чем-то. Возвращается в спальню, а он уже спит. Вы даже не успели пожелать мужчине спокойной ночи, как он провалился в коматозный сон. Вот так замечательно ведут себя некоторые мужчины после секса. Неудивительно, что женщины этого терпеть не могут. Только 5 минут назад, женщина только что была с любимым мужчиной, и вот его уже

нет рядом с вами. Он храпит, и при этом от удовольствия, причмокивает губами и демонстративно пукает своим широким задом.

Да, секс оказывает на мужчину не такое физиологическое воздействие, как на женщину. В мужском теле вырабатываются вещества, вызывающие сонливость. Для женщин же секс – это настоящий стимулятор. Но мужественные парни мгновенно отключаясь, вы причиняете женщине эмоциональную боль. Она чувствует себя покинутой, брошенной как использованный презерватив.

Парни, женщины не просят многого. Достаточно нескольких минут, просто скажите им, что вы ее любите, обнимите и поцелуйте. Даже если после этого вы заснете, женщина почувствует, что вы сказали ей: «Дорогая, через десять секунд я засну, поэтому хочу поблагодарить тебя, сказать, что я тебя люблю, и пожелать тебе спокойной ночи». Поверьте, женщины будут за это очень благодарны.



## 15 мужских привычек, которые выводят женщин из себя

- ☞ отрыжка, особенно громкая;
- ☞ демонстрация своего превосходства;
- ☞ ковыряние в зубах и в носу;
- ☞ выдергивание волос из носа;
- ☞ чавканье за столом и разговор с набитым едой, ртом;
- ☞ курение, {если женщина сама не курит};
- ☞ использование одеколона с сильным, (едким) запахом;
- ☞ разбрасывание вонючих носков по всей квартире;
- ☞ не следящих за гигиеной тела;
- ☞ самовосхваление, особенно в отношении женщин;
- ☞ грязная машина, забитая каким-то мусором;
- ☞ грязная квартира, постель, кухонная посуда в раковине;
- ☞ бросание остриженных ногтей прямо на пол;
- ☞ секс без прелюдий;
- ☞ безобразно пьяный мужчина.

Женщины не любят мужчин, влюбленных в собственное тело. Этот тип мужчин вам, дамы, очень хорошо известен. Они непрерывно смотрят на себя в зеркало, поворачиваясь то так, то этак, чтобы полюбоваться своими волосами, своими бицепсами, своими ягодицами. А когда вы вместе, он гораздо больше восхищается собственным видом, чем вашей красотой. Он постоянно занят – то в гимнастическом зале, то на домашних тренажерах. Он пьет протеиновые напитки и внимательно следит за диетой. Для кого же он все это делает! Для вас? Ничуть не бывало – он делает это только *для себя самого*.

Парни, вас, должно быть, удивит то, что большинство женщин просто ненавидит мужчин, влюбленных в собственное тело. В этом есть нечто такое, что выводит женщин из себя. Может быть, это эгоцентризм, может быть, ощущение собственной ненужности для этого самовлюбленного Нарцисса. А потом, неужели вы не понимаете, женщины любят прихорашиваться и ждут от вас реакции, и вдруг, какой-то мужчина вторгается на подиум женской демонстрации. Что-то в таких мужчинах появляется такое, что больше не позволяет женщинам ценить их даже визуально. Очень часто, рядом с таким «демонстрантом» мужского тела, нормальный парень гораздо привлекательнее его са-



мого. На самом деле это так потому, что нормальный парень восхищался не своим телом, а женским!

Женщины не любят мужчин злых, саркотических, которым нравится унижать других людей: **1).** Он кричит на других водителей, постоянно критикуя то, как они водят машину. **2).** Он злится на официантов, работников парковки, банковских менеджеров – на всех, кто делает что-то не так как должно, по его мнению. **3).** Он постоянно критикует других людей буквально за все – за то, что они ужасно выглядят, совершают глупые поступки, говорят дурацкие вещи. Женщины отлично знают этого типа. Он всегда сердит. Он зол на весь мир. Он вечно выведен из себя. Он не уважает других. Какое удовольствие быть рядом с таким человеком!

*Женщины не любят злых мужчин.* Злые мужчины пугают их, рядом с ними женщины не чувствуют себя в безопасности. А когда женщины не чувствуют себя в безопасности, они не могут возбудиться. Как мужчина может ожидать, чтобы женщина раскрылась перед ним в постели, если всего несколько часов назад он устроил безобразный скандал в кафе?

Мужчина, который постоянно ругается, оскорбляет всех вокруг, саркастически посмеивается над всеми, не может казаться женщине привлекательным. Человек не способный контролировать собственный гнев, не заслуживает любви и уважения. Ведь этот гнев может обратиться и на его партнершу.

Женщины не любят мужчин, которые их самих не любят. Чувствуя, что мужчины отгораживаются от женщин эмоциональными стенами, игнорируют их потребности, отталкивают женщин, и они эмоционально закрываются. Вы мужчины уже поняли, что, когда сердце женщины закрыто, ее тело тоже не откроется для вас. Вы можете пробовать любую, самую изощренную сексуальную технику, можете быть идеальным любовником в техническом смысле слова, но, если женщины не чувствуют, что мужчины их любят, они не на подсознательном уровне не хотят, чтобы вы касались ихнего тела. Если женщины не почувствуют, что мужчины впустили их в свое сердце, они интуитивно не хотят впускать вас в свое тело, (секс).

И так мужчины, вы узнали о том, чего женщины терпеть не могут. А теперь давайте поговорим о том, что заводит женщин.



## Что женщины в сексе просто обожают

Если вы хотите знать правду, вся эта книга написана о том, как завести женщину. Ни одна сексуальная техника, никакие приемы не окажут на женщину большего воздействия, чем то, о чем мы с вами уже говорили: заботьтесь о ее сердце, помогите ей почувствовать себя в безопасности, не теряйте с ней связи, цените, выслушивайте и раз-

говаривайте с ней. Парни, если вы начали руководствоваться нашими советами, ваша партнерша уже вам так благодарна и чувствует себя настолько любимой, что готова выполнить любое ваше желание.

Но все же авторы хотят поделиться с вами тем, о чем говорили нам многие женщины. Мы откроем вам то, что заводит их сильнее всего. Кое-что из этого к спальне не относится, но большинство советов применимы именно в постели. Мы расскажем вам о том, как сделать женщину счастливой в спальне.

Дорогие мужчины, вы можете спросить у партнерши, согласна ли она с нашим списком:

 «Ты согласна с первым пунктом, дорогая?»,

 «Пункт шестой действительно тебя заводит, милая?».

Может быть, она расскажет вам что-то более личное и дополнит наш список собственными предпочтениями. Дамы, постарайтесь донести до своих партнеров собственные желания. «О, мне так нравится пункт четырнадцатый. Это звучит восхитительно!» Не забывайте похвалить партнера за то, что он делает хорошо и правильно. «В пункте втором ты – настоящий специалист, дорогой!» Это подтолкнет вашего партнера к тому, чтобы попробовать и все остальное, о чем он только что прочитал. Итак, развлекайтесь!

**1. Мужчин, которые занимаются сексом не спеша, медленно, с чувством и любовью, меняют ритм, положение и тактику.**

**2. Мужчин, которые разговаривают с женщиной в постели.**

**3. Мужчин, которые умеют целоваться.**

**4. Мужчин, которые умеют выразить любовь взглядом**

**5. Мужчин, которые не жалеют времени, чтобы медленно раздеть и похвалить женщину.**

**6. Мужчин, которые умеют возбудить женщину своими прикосновениями.**

**7. Мужчин, которые гладят женщин по волосам, телу и т.д.**

**8. Мужчин, которые не скрывают, что хотят женщину как в постели, так и вне ее.**

**9. Мужчин, которые знают, как доставить удовольствие женщине.**

**10. Мужчин, которые знают, как возбудить женщину эмоционально и сексуально.**

**11. Мужчин, которые всегда готовятся к занятиям любовью.**

**12. Мужчин, которые умеют заставить женщину почувствовать себя красивой.**

**13. Мужчин, которым нравится делать женщинам массаж.**

**14. Мужчин, которые во время секса ласкают женщину ладони и держат ее за руки.**

**15. Мужчин, которым нравится обниматься.**

**16. Мужчин, которые относятся к женщине так, словно они только что познакомились.**

**17. Мужчин, которые умеют заставить женщину почувствовать себя единственной.**

**18. Мужчин, которые считают женскую любовь самым главным своим богатством.**

**19. Мужчин, которые любят женщин.**

**20. Мужчин, которые физически всегда готовы к сексу.** Вот приблизительные мысли женщины перед началом секса: *«Я знаю, что ты меня хочешь, но ты медлишь даже с простым поцелуем. Я чувствую, как твои губы легко скользят по моему лицу, моим глазам, и не могу дождаться, когда же ты найдешь мои губы. Твои руки путешествуют по моему телу, не касаясь тех точек, прикосновение к которым сводит меня с ума. И очень скоро я начинаю жаждать более откровенных ласк. Я чувствую нарастающее возбуждение между ног, но ты не спешишь туда, дожидаясь момента, когда мое желание станет непреодолимым».*

Вот что чувствует женщина, когда мужчина не спешит, занимается любовью, и не набрасывается на нее, как бугай на корову.


**Мужчины помните.** Когда телесный огонь разгорается медленно, жар желания будет сильнее и дольше. Возбуждение перерастет в настоящую страсть. Умные мужчины в постели не спешат. Они знают, что женщинам нужно время, чтобы раскрыться, и они не торопят их. И женщины потом хотят мужчин так же сильно, как они хотят женщин. Мужчины, которые знают этот женский секрет, которые бывают терпеливыми, нежными и любящими, получают то, чего не получал еще никто до них. Женщины раскроются перед ними, как никогда прежде. Женщина сама хочет «вывернуться наизнанку», все что пожелает мужчина, она готова исполнить!

Женщины любят мужчин, которые разговаривают в постели, вот приблизительные мысли женщины в постели: *«Так чудесно ощутить полную близость с тобой, остаться наедине в постели. Ты обнимаешь меня, целуешь меня, ласкаешь меня. Я расслабляюсь и чувствую себя уверенно. И тогда ты начинаешь говорить. Ты говоришь мне, как я красива, как ты тосковал по моему телу. Ты шепчешь мне о том, чем мы могли бы сейчас заняться. Внезапно этого становится мне мало. Я хочу заняться с тобой любовью. Твои слова разожгли во мне желание».*

Мужчины, знаете ли вы, как мечтают женщины о ваших словах? Мужчины возбуждаются визуально и через прикосновения, женщины же возбуждают мысли и чувства. *Слова заводят женщин.* Они доносят мужскую страсть до женского мозга. Они открывают запертые двери, и тогда женщины полностью открываемся вам.

Воспринимайте слова как ветер, поднимающий бурные волны в океане чувств и желаний. В море всегда есть вода, но взбурлиться она может только от воздействия ветра. Только ветер может поднять на ней высокие волны. Женщина всегда любит и хочет, ваши слова придают женской любви движение, и тогда она перерастает в сексуальное желание самой женщины.

Разговаривайте с женщинами – до, во время и после занятий любовью:

 говорите женщинам о своих чувствах;

 о том, какими вы их видите;

 о том, чего вы от них хотите;

 о том, что вы хотите сделать для них;

 о том, как вам нравится быть рядом с ними;

 занимайтесь любовью, и не переставайте говорить с ними.

Не забывайте о поцелуях. Считайте поцелуи подарками, которые вы дарите коже своей возлюбленной, ее лицу, ее глазам, ее шее, ее плечам, ее спине, ее животу, ее бедрам, ее ладоням, ее влагалище и всему ее телу. Эти легкие, нежные, почти неосязаемые поцелуи оказывают на женщину волшебное воздействие. Женщины чувствуют пронизывающую их любовь.

Женщинам нравится, когда их целуют – и не только в губы. Женщины любят нежные поцелуи, легкие поцелуи, сладкие поцелуи, страстные поцелуи, которые ничего за собой не влекут. Поцелуи будят женское тело. Когда мужчина покрывает женское тело поцелуями, она открывается навстречу ему. Говорят, что рот – это путь к женской душе. Точно также, когда вы целуете женщину, вы входите в них. Задолго до реального сексуального контакта вы проникаете в женщину любовью и сладостью ваших поцелуев. Ничто так не возбуждает женщину, когда любимый мужчина пристально глядит ей в глаза. В такие моменты женщина чувствует как любовная энергия перетекает из его глаз в ее сердце, распространяется по всему ее телу, как горячая лава, заливающая все

вокруг. Один взгляд может возбудить женщину больше, чем час самых искусственных ласк. Один взгляд может заставить женщину растаять.

Смотрите на свою партнершу так, словно занимаетесь с ней любовью. Пусть она прочитает желание в вашем взгляде. Мужчина, который умеет так смотреть на женщину, заставляет ее почувствовать себя любимой куда сильнее, чем если бы он сделал ей дорогой подарок или выразил свою любовь словами.

Мужчины обязательно включайте в свой ритуал медленное раздевание женщины. Следует взглядом за своими руками, когда вы осторожно расстегиваете пуговички на ее блузке, когда снимаете с нее украшения, когда стягиваете ее юбку и позволяете ей упасть на пол. Мужчина целует женщину, когда она остается только в трусиках и бюстгальтере. Не спешите снимать с нее последнее. К тому моменту, когда женщина оказывается полностью обнаженной, эротическая энергия достигает своего наивысшего пика.

Мы слишком часто пренебрегаем возможностью такого чувственного возбуждения, прыгая в постель полностью обнаженными. И мужчины, и женщины любят, когда их медленно раздевают. Медленно, осторожно снимая с партнера одежду, мы позволяем своему эротическому «я» получить полную свободу. Если вы будете действовать достаточно медленно, то ваша партнерша начнет сама торопить вас и срывать с себя остатки одежды – так она возбудится тем, что вы начали раздевать ее.

Раздевание партнерши не обязательно должно стать частью занятия любовью. Иногда оно становится замечательной первой частью вашего собственного эротического кино. Если бы вы снимали подобный фильм, то что бы вы сделали? Как бы вы подошли к ней? Что бы сказали, раздев ее полностью? Вы поразитесь собственным способностям, стоит лишь вам попробовать. И она оценит вас по достоинству.

Мужчинам нужно поучиться у женщин. Женщины любят, когда их касаются. В действительности непосредственная стимуляция, особенно в начале сексуального акта, возбуждает гораздо меньше, чем нежные касания. Женщины разочарованно вздыхают, когда вы мужчины сразу же приступаете к их соскам или клитору. Тем самым вы упускаете самую замечательную часть наслаждения.

Помните, как нужно разжигать костер? Сначала подкладывают маленькие щепочки, и лишь потом большие поленья. То же самое справедливо и в отношении занятий любовью. Чем дольше вы ласкаетесь, тем сильнее разгорается в нас огонь. Очень скоро женщины будут умолять вас прикоснуться к ним в тех самых эrogenных зонах. Женщины начнут хватать вас за руку и направлять ее туда, куда вы еще не добрались. И тогда вы по настоящему почувствуете женское возбуждение.

Есть что-то непередаваемо привлекательное в том, когда любимый мужчина говорит: «Я хочу тебя!» Эти слова заставляют женщин дрожать от удовольствия. Женщины ощущают восхитительное покалывание в самых пикантных местах своего тела. Эти слова открывают потайные дверцы и заставляют женщин хотеть мужчину еще сильнее, чем он хочет. Говорите женщинам о своем желании задолго до секса. Эти слова проникают и остаются в них до подходящего момента. Они подготавливают женщин к тому, что произойдет позже. Говорите женщинам о том, что вы хотите их, когда вы ложитесь в постель. Ваши слова проникнут в женщину, и ваш член сразу почувствует это, и тогда женщина станет для вас идеальной любовницей, о которой вы могли только мечтать.

Если мужчин, не знакомых с женским телом, женщины терпеть не могут, то тех, кто понимает, как доставить удовольствие, они просто обожают. Есть


что-то восхитительное в том, чтобы лечь в постель с любимым мужчиной, который к тому же точно знает, как доставить вам удовольствие. Когда женщина знает, что вы знаете, как возбудить ее сексуально, она доверяет вам в самом интимном смысле этого слова.


Как же возбудить женщину сексуально? Для начала всем тем, о чем мы с вами говорили в этой книге. Кроме того, у каждой женщины есть собственные потребности. Если вы сможете их понять и удовлетворить, она станет раскованной и сексуальной. Вы должны выяснить, чего она хочет, и дать ей это. Может быть, ей нужно время для себя, прежде чем она ляжет с вами в постель. Может быть, с ней нужно немного поговорить в постели. Может быть, ей нравится доставлять вам удовольствие так, как хочет она, и лишь затем отдаться на вашу волю.


Откройте секреты, которые отпрут дверь к сексуальности вашей партнерши. Если вы не уверены, спросите у нее. Она будет счастлива вас просветить. Запомните секс, это приглашение любимого человека на праздник, на котором вы и есть главное блюдо! Когда мужчина приходит готовый к сексуальным ласкам, женщина чувствует себя любимой и оцененной. Ей очень легко настроиться на нужную волну и возбудиться.

Это очень просто, парни, поверьте авторам. Чтобы подготовиться к сексу, примите душ, *немного* подушитесь легким одеколоном, переоденьтесь, зажгите в спальне свечи, поставьте ее любимый диск. Не нужно делать всего этого каждый раз, но время от времени это будет очень полезно и приятно для вас обоих.

Авторы откроют читателям один секрет:

 Когда женщина верит в то, что мужчина считает ее красивой, она расцветает.

 Когда женщина верит в то, что мужчине нравится ее лицо, ее тело, ее аромат, ее вкус, то, как она движется, и все-все-все, она превращается в Богиню Любви.

 Когда женщина знает, что мужчине нравится заниматься с ней любовью, она превращается в Богиню Секса.

Откуда женщина все это узнает? Естественно, ей должны рассказать об этом сами мужчины. И не один раз, а повторять все это когда вы в постели. Говорите ей это, когда вы находитесь вне спальни. Чем чаще вы будете говорить ей о том, как она красива, тем ярче она расцветет. Вот доверительные слова нашей знакомой В.И.:

«В последнее время, я стала очень счастливой. Мой партнер умеет заставить меня почувствовать себя самой красивой женщиной на свете. Когда я захожу в комнату в старом домашнем халате, он говорит мне, что я прекрасна. Когда он видит меня после разлуки – на час, на день или на неделю, – он обязательно говорит мне, что я никогда еще не была настолько красивой, и смотрит на меня восхищенными глазами. Когда мы в постели – впрочем, это уже слишком личное. Но хочу вам сказать, что я никогда не чувствовала себя настолько красивой и желанной до встречи с ним.

Ни один мужчина никогда не делал мне подобного подарка раньше. Я никогда не чувствовала, что мной восхищаются в физическом плане. Этот подарок трудно переоценить, он сделал меня другой женщиной».

Пожалуйста, вдумайтесь мужчины в слова этой женщины, ее мужчина просто выполнял то, что мы просили в наших книгах. Не лишайте любимых женщин внимания, ласки, любви и тогда они станут именно такими, какими вы хотите их видеть.

*Прикосновение – это язык любви.* Этот язык не имеет звучания, правил и формы. Ваше сердце говорит с любимым человеком через ваши ладони, вызывая такие чувства, какие не могут вызвать самые нежные слова. Нежно погладьте женщину по лицу, пробегите пальцами по спине, покружите по ее животу – эти жесты скажут гораздо больше любых слов. Она поймет ваше желание, ваши потребности, ваши эмоции гораздо лучше, чем если бы вы стали пространно распространяться о них.


Ваши ладони – не просто часть вашего тела. Это передатчики мощной жизненной энергии, которая бурлит в вашем теле. Восточная медицина утверждает, что в человеческом теле существует множество меридианов, то есть энергетических путей, пронизывающих его сверху донизу. Жизненная энергия перемещается по этим меридианам, многие из которых заканчиваются в пальцах. *Это означает, что ваши ладони обладают мощным энергетическим потенциалом.* Вот почему прикосновения столь приятны. Когда вы касаетесь своей партнерши, ваши ладони не просто стимулируют нервные окончания и доставляют ей удовольствие, они вливают жизненную энергию в тело любимой женщины.


Возьмем пример. Мужчина и женщина дошли до высшей точки любовного акта. Он на ней и внутри ее, он движется в ритме эротического экстаза. Внезапно он кладет свои ладони на ее и переплетает свои пальцы с ее пальцами. Она смотрит на него и улыбается. Он только что сделал то, что возбудило ее гораздо сильнее, чем любые сексуальные действия.

В ладонях есть нечто очень личное, нежное и неземное. Во время секса мы часто пренебрегаем ладонями партнера, уделяя внимание другим, более возбудимым частям тела. Но когда мы касаемся друг друга, нельзя забывать о ладонях. Прикосновение к рукам – это моменты наивысшей близости.


Женщины часто говорят, что им очень нравится, когда мужчины во время секса касаются их рук – целуют их, прижимаются к ним лицом, ласкают их, сжимают их. Женщина может погрузиться в собственный мир желания, а мужчина – в свой, но, когда он касается ее ладоней, он словно говорит: «Я здесь, дорогая, я с тобой, я люблю тебя».


 Держите партнершу за руку, занимаясь с ней вагинальным сексом


 Держите партнершу за руку, занимаясь с ней оральным сексом.

 Держите партнершу за руку, занимаясь с ней анальным сексом.

 Держите ее за руку, когда она делает это для вас.

 Держите ее за руку, когда целуете ее.

 Держите ее за руку, когда член входит в нее.

 Держите ее за руку после секса, когда вы просто лежите вместе, окутанные ароматом страсти.

Давайте сразу же проясним один момент. Для женщин объятия являются сексуальной активностью. Это форма близости, которая, если ею пользоваться правильно, обязательно приведет к сексу. К сожалению, большинство мужчин недооценивают объятия, рассматривая их как нейтральную форму общения, применимую только по утрам или перед сном, когда о сексе не может быть и речи.

Парни, вы совершаете жесточайшую ошибку! Объятия – замечательная форма прелюдии. Вопрос к парням, почему женщины так часто просят вас обнять их? Мужчинам в подобной просьбе слышится лишь отказ от секса, хотя на самом деле женщина говорит им: «Может быть, мне этого хочется, а может

быть, и нет – давай пообнимаемся и выясним это» или «Не думаю, что я в настроении, но, если мы хорошенько пообнимаемся, я могу прийти в соответствующее настроение».

Женщины любят мужчин, которым нравится обниматься. Тогда они чувствуют себя в безопасности, под защитой. Им нравится чувствовать близость вне зависимости от того, хотят они секса или нет. Разумеется, объятия подталкивают к сексу! Попробуйте почаще обнимать свою партнершу, и вы поразитесь тому, насколько сексуально это простое прикосновение.

Женщины в любви эгоистичны, они хотят всего и сразу, много любви, много ласки, много секса. Женщины любят мужчин, которые заставляют их почувствовать себя единственными и неповторимыми. Беседа с нашей знакомой Любой, 34 года по поводу межличностного разговора с ее партнером: «Зная, что я – единственная женщина в мире, которую ты хочешь, я могу отдаться тебе полностью. Зная, что я – единственная, о ком ты думаешь, я могу отдаться тебе полностью. Зная, что я – единственная, с кем ты можешь поделиться самыми сокровенными чувствами, я могу отдаться тебе полностью. Зная, что я – единственная женщина, которую ты целуешь и ласкаешь, с которой ты лежишь обнаженным, я могу отдаться тебе полностью. Зная, что я – единственная, с которой ты спишь ночами, я могу отдаться тебе полностью. Зная, что я – единственная женщина, рядом с которой ты хочешь просыпаться каждое утро, я могу отдаться тебе полностью».

Мужчины заставьте женщину почувствовать себя единственной, и она будет любить так, как никого в своей жизни. Вы станете для нее единственным мужчиной в мире. Пожалуйста, не забывайте об этом, дорогие мужчины! Женщины хотят быть главным в вашей жизни, ее центром и смыслом. Когда вы говорите женщине о том, что она для вас – все, что она – ваше утешение, ваше убежище, ваша отрада, женщина чувствует, что ее цель достигнута, что ваша любовь безгранична, и тогда она отдается вам всей душой.

**Помните** о том, что источником подлинной страсти женщины всегда является сердце, а не тело. Сердце – это невидимое царство, где берут начало все чувства. Океан страсти остается спокойным до тех пор, пока его не разбудит единственное, что может вызвать подлинную страсть. И это единственное – не ласка и не прикосновение, а лишь любовь любимого человека. Любите друг – друга потому, что вы этого стоите.



Муж обращается к жене.

- Дорогая, налей мне 100 грм.
- Ты что с утра уже начинаешь пьянствовать?
- При чем здесь пьянка? Мне таблетку надо запить!

Украинская действительность, муж высказывает жене:

«Дорогая, почему ты мне постоянно изменяешь? – Видишь любимый, я должна была убедиться, что ты у меня мужчина, лучший всех других. – Но

зачем столько раз убеждать? Спрашивает муж. – С каждым новым мужчиной, я все больше убеждалась в своей правоте, ответила находчивая жена».

## Подверженность стрессу



Однозначно ответить на вопрос, подвержены ли вы стрессу, сложно, во всяком случае, это удел опытного психолога. Но все же есть бесспорные признаки, по которым можно самостоятельно оценить собственное состояние.

Инструментом такой самооценки может стать приводимый ниже американский тест. Так как человек не всегда дает себе адекватную оценку, полезно, чтобы ответы проверил кто-нибудь из хорошо знающих вас друзей. Если ваши оценки разойдутся, советуем подумать над вопросами еще раз.

Возможные варианты ответов: почти никогда (1 балл), редко (2), часто (3), почти всегда (4).

1. Легко ли вы раздражаетесь даже из-за мелочей?
2. Нервничаете ли, если приходится чего-либо ждать?
3. Краснеете ли, когда испытываете неловкость?
4. Можете ли в раздражении обидеть кого-нибудь?
5. Выносите ли вы критику или она выводит вас из себя?
6. Если вас толкнут в трамвае, постараетесь ли вы ответить обидчику тем же или скажете что-нибудь обидное?
7. Постоянно ли вы чем-то занимаетесь, все ли ваше время заполнено какой-либо деятельностью?
8. Свойственна ли вам пунктуальность?
9. Умеете ли вы выслушивать других?
10. Страдаете ли отсутствием аппетита?
11. Часто ли вы испытываете беспричинное беспокойство?
12. Кружится ли у вас по утрам голова?
13. Испытываете ли вы усталость после продолжительного сна?
14. Легко ли вы засыпаете?
15. Уверены ли вы, что у вас все в порядке с сердцем?
16. Страдаете ли вы от болей в области спины и шеи?
17. Часто вы стучите пальцами по столу, а сидя покачиваете ногой?
18. Мечтаете ли вы о признании, хотите ли, чтобы вас хвалили за то, что вы делаете?
19. Считаете ли вы себя лучше других (хотя никто этого не замечает)?
20. Находитесь ли вы на диете?

Суммируйте полученные баллы и посмотрите, как психологи оценивают ваше состояние. Обратите внимание на их советы. **Результаты. До 30 баллов**

Вы живете спокойно и разумно, справляетесь с проблемами, которые вам преподносит жизнь, не страдаете ни ложной скромностью, ни излишним честолюбием. Однако рекомендуем проверить свои ответы вместе с хорошо знающим вас человеком: люди, имеющие такую сумму баллов, часто видят себя в розовом свете.

### 31–45 баллов

Для вашей жизни характерны деятельность и напряжение. Вы подвержены стрессам как в положительном смысле слова (стремитесь добиться чего-либо), так и в отрицательном (хватает проблем и забот). По всей видимости, вы и впредь будете жить так же, постарайтесь только выделить немного времени для себя.



**45–60 баллов**

Ваша жизнь – непрекращающаяся борьба. Вы честолюбивы и мечтаете о карьере. Вы довольно зависимы от чужих оценок, что постоянно держит вас в состоянии стресса. Подобный образ жизни, может быть, приведет вас к успеху на личном фронте или в профессиональном отношении, но вряд ли это доставит вам радость. Все учтет, как вода сквозь пальцы. Избегайте ненужных споров, подавляйте гнев, вызванный мелочами, не пытайтесь всегда добиться максимума, время от времени отказывайтесь от того или иного плана.

**Более 60 баллов**

Вы напоминаете шофера, который одновременно жмет и на «газ», и на «тормоз». Испытываемый стресс угрожает и вашему здоровью, и вашему будущему. Поменяйте жизненный уклад. Если перемена образа жизни представляется вам невозможной, постарайтесь хотя бы минимально отреагировать на эту рекомендацию.



## Женский оргазм

По данным Кинзи, многократный оргазм переживали 14% женщин. По данным Фридриха и Штарке, это характерно для более чем 30% молодых женщин из них два и более оргазма имели;

♣ 55% 17-летних (в том числе 36% – три и более),

♣ 48% 18-летних,

♣ 41% 19-летних и т.д.

♣ Впрочем, некоторые мужчины также обходятся без рефракторного периода и могут иметь два или три оргазма подряд, с эякуляцией и без нее.

Многие женщины получают большую часть, а то и все свои эротические ощущения, от раздражения клитора. Для других важнее стимулирование влагалища. На этой основе Фрейд разграничил «клиторальный» и «вагинальный» оргазм, пред-

положив, что женщины, эротическая чувствительность которых сосредоточена исключительно в клиторе, являются сексуально «незрелыми». Мастере и Джонсон на основе физиологических измерений пришли к выводу, что отдельно «вагинального» оргазма не существует. Однако все исследования, измерявшие психологические реакции женщин, показывают, что здесь есть большие индивидуальные отличия. Среди опрошенных Фридрихом и Штарке молодых женщин считают важнейшим условием оргазма:

♣ 30% стимулирование клитора,

♣ 17% – влагалища;

♣ 4% – других участков тела;

♣ 45% это бывает по-разному.

Примерно также думают и мужчины:

♣ 38% опрошенных считают, что для женщины важнее всего раздражение клитора,

♣ 24% называют влагалище,

♣ 4% – другие участки тела,



32% говорят, что это бывает по-разному.

То есть главный принцип – индивидуальность.



## Психологические факторы

Женские сексуальные реакции еще сильнее мужских зависят от психологических, и прежде всего от эмоциональных факторов. В числе причин, сковывающих женскую сексуальность, ученые называют антисексуальные установки, пуританское воспитание в детстве, отсутствие своевременного полового просвещения, примитивную сексуальную технику партнера, не уделяющего должного внимания любовным ласкам.

Американский психолог Сеймур Фишер, обследовавший 300 женщин, считает, что сексуальная реактивность женщины зависит прежде всего от ее общей эмоциональной раскованности и реактивности. По его мнению, испытывать оргазм женщине больше всего мешает опасение, что она не может положиться на любимого человека, страх потерять его; источник этой тревоги, возможно, коренится в детских переживаниях.

Получаемое женщиной сексуальное удовлетворение гораздо больше, чем у мужчин, зависит от таких психологических обстоятельств, как настроенность на близость, чувство нежности и любви к партнеру, ощущение близости к нему, удовлетворение от телесной открытости, радость сознания, что она является предметом восхищения, удовлетворения собственной сексуальности и т.д. Разумеется, это ценят и мужчины. По данным Зигфрида Шнабля (ГДР), на недостаток нежности и тепла со стороны партнера жалуются втрое больше женщин, чем мужчин. По другим данным, среди женщин, которые счастливы со своим партнером, оргазм всегда испытывают свыше половины, а среди несчастливых – только 22%.

Обследование 320 украинок, лечившихся по поводу аноргазмии, показало, что отдельные элементы эротической техники, в частности длительность предварительных ласк и глубина проникновения члена, значат гораздо меньше, чем утверждают многие популярные в Украине учебники. Необходимо совершенствовать прежде всего межличностную коммуникацию пары, ее способность к самораскрытию, выражению и расшифровке тонких эмоциональных переживаний друг друга. Обобщение результатов сексотерапии 56 супружеских пар подтвердило, что главные слагаемые успеха – способность осознавать и принимать собственные эмоциональные переживания и одновременно разделять их с партнером. Известный датский медицинский сексолог Пребен Хертофт категорически утверждает: «Способность переживать оргазм определяется прежде всего свойствами личности, а не сексуальной техникой». Не случайно для женщины так важны слова, уверения в любви, которые многим мужчинам кажутся лишними.



## Секс и работа

Ряд психологических факторов женской сексуальности выходит за пределы партнерских отношений. По данным Фридриха и Штарке, работающие женщины, особенно занятые умственным трудом, ведут более активную половую жизнь и получают от нее большее удовольствие, чем неработающие. Вообще степень сексуальной удовлетворенности женщин связана с их социальной активностью, любимой профессией (у мужчин такой зависимости не обнаружено), а также наличием интеллектуальных, спортивных и иных увлечений, общительностью и жизнерадостностью. Сходные данные получены западногерманскими учеными.

Обратную связь, то есть влияние секса на качество работы отметило 70% опрошенных женщин и только 28% мужчин.



### Обманщицы «поневоле»

Не испытывая оргазма, некоторые женщины делают вид, будто испытывают его. Делают это, чтобы угодить партнеру, подчеркнуть его «мужские» достоинства. Например, из 1 664 американок, опрошенных Шир Хайт, 567 признали, что им случалось притворяться, будто они испытывают оргазм, а 318 женщин делают это постоянно. В дальнейшем было показано, что это – тупиковое решение, оно наносит вред женщине.

Многие женщины опасаются подсказать мужчине, какие его действия, ласки были бы ей приятны. Боятся вопроса: откуда она это знает. И выяснится, что она это узнала либо с другим мужчиной, либо при мастурбации, а мужа и то и другое воспринимает болезненно. Советуем ссылаться на опыт других, запечатленных в книгах, подобных этой.

### Считаете ли вы себя настоящей женщиной?



В нашей жизни слишком много соблазнов. Умеете ли вы им противостоять? Как ведете себя в повседневной жизни с друзьями, домашними, знакомыми? Станете ли знакомиться на улице с незнакомым мужчиной? Что больше всего любите? Этот тест специально составлен для женщин, он поможет вам лучше узнать себя. Из трех вариантов ответов – **А, Б, В** – выберите тот, который вам больше нравится.

**1. Букет каких цветов вам было бы приятно получить от любимого человека?**

**А. Орхидей**

**Б. Роз**

**В. Фиалок**

**2. Вы когда-нибудь обращали внимание на то, что творится в вашей сумочке?**

**А. Порядок**

**Б. Хаос**

**В. Полный порядок**

**3. Как вы поступите, если у вас не хватит денег, чтобы купить у знакомого нужную вам вещь?**

**А. Возьмете в долг**

**Б. Отдадите часть, остальные позже**

**В. Попросите придержать вещь**

**4. Примете ли вы приглашение на торжество, находясь на строгой диете и мечтая похудеть?**

**А. Нет**

**Б. Да**

**В. Да, но есть буду мало.**

5. Если вы выиграете приз, что вы выберете в качестве награды?

**A.** Полезную вещь

**B.** Деньги

**B.** Поездки на курорт

6. Как вы отреагируете на недовольство подруги вашей новой модной прической?

**A.** «Завидует!»

**B.** «А что скажут другие?»

**B.** Поменяете прическу

7. Как вы относитесь к гороскопам, различным гаданиям, хиромантии?

**A.** Спокойно

**B.** Я им доверяю

**B.** Не верю

8. Как вы отреагируете на предложение нового знакомого попить кофе у него дома?

**A.** Предложите сходить в кафе

**B.** Откажетесь

**B.** С радостью согласитесь

9. Что вы будете делать, если, увлекшись покупками, не оставите денег на проезд?

**A.** Пойдете пешком

**B.** Поедете «зайцем»

**B.** Попробуете занять у прохожих.

10. Что вы обычно надеваете, когда собираетесь ложиться спать?

**A.** Ночную рубашку

**B.** Пижаму

**B.** Спите голышом

Для удобства подсчетов воспользуйтесь приведенной выше таблицей-ключом.

**Менее 21 балла.** Вы деловиты, принципиальны, глупостей не делаете, к жизни относитесь трезво. Это, конечно, хорошо, но... Жить так скучно, нет никаких приятных сюрпризов. Попробуйте немного разнообразить свою жизнь – почаще устраивайте маленькие праздники, сходите в театр, повидайтесь с друзьями, которых давно не видели.

**22–42 балла.** Вы никогда не теряете голову, и соблазнить вас очень трудно. Вы разумны и принципами не поступаетесь, цените прочные, верные отношения. С виду кажетесь тихоней, но, как известно, «в тихом болоте...».

**Более 43 баллов.** Для вас жизнь – игра. Вы милы, искренни, импульсивны, легко впадаете в крайности. Вам можно пожелать, пожалуй, только одного – побольше трезвых оценок!

Ключ к тесту										
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
A	1	3	5	1	3	1	5	3	1	3
B	5	1	3	5	1	3	3	1	5	1
B	3	5	1	3	5	5	1	5	3	5

## Шесть основных правил секса



Резюмируем часть сказанного в виде простых правил.

### **1. Мужчины хотят секса, женщины – любви.**

Для того чтобы решиться на близость с мужчиной, женщина должна испытывать к нему как минимум нежность, а лучше – более глубокие чувства. Без этого ей трудно ощутить даже возбуждение.

### **2. Секс сохраняет любовь.**

Если у вас появились проблемы во взаимоотношениях, накопились обиды – не наказывайте друга отказом от интимной близости, это только еще больше разъединит вас. Часто лучше всего «выпустить пар» в сексе, чем бесконечно «кипеть», выясняя отношения. После хорошего секса появится больше взаимопонимания и желания уступить. А это является главным во взаимоотношениях.

### **3. Никто не рождается опытным.**

Чтобы доставить наслаждение партнеру, нужно хорошо его знать. А это достигается обсуждением, подсказками и наблюдением.

Многие женщины затрудняются сказать партнеру, даже мужу, о «стыдном сексе», не показавшись ему «развратницей»? Как ему объяснить, чего тебе хочется и при этом не обидеть его, не задеть самолюбия и не упасть в его глазах? Но это, поверьте, напрасный стыд. Просто скажите мужчине: «Я хочу тебя так .....»

По данным опроса среди мужчин, две трети из них готовы выполнить желания партнерши всегда, а одна треть – в большинстве случаев. Так что снимите с уст печать молчания. Помните: ваши отношения в постели должны быть предельно доверительными.

### **4. И мужчине и женщине нужно разнообразие в сексе.**

Предчувствие, что и в этот раз все будет как обычно, как всегда, убивает желание. Поэтому партнеры должны находиться в постоянном поиске, внося хоть и незначительные, но новшества в интимный акт. Правда, нужно предостеречь здесь от «резких движений», дабы не шокировать партнера.

### **5. Не требуйте от партнера больше, чем он может дать.**

Это делает его работником, обрабатывающим норму. Вред этого очевиден, прежде всего для эмоционального настроя, который важен и мужчине и женщине.








## **6. Не интересуйтесь тем, кто был до вас, и не рассказывайте, кто был прежде у вас.**

Если же приходится отвечать на вопросы об этом сексопыте, то ответы – только выигрышные для нынешнего партнера. А лучше молчите и сошлитесь на нас, авторов книги, что мы вам запретили об этом говорить.



### **Это важнее, чем может показаться**

Начнем с того, что современные европейцы, оказывается, безнадежно отстали в вопросах секса от представителей экономически слаборазвитых регионов, забыв, что было уже известно, например, во времена Римской империи. И вот результат:

-  сегодня среди европейцев мужчин-импотентов 3%,
-  среди прочих народов – менее 0,2%,
-  фригидные европейских женщин составляют более 30%,
-  среди других народов – 2%,
-  некоторые народы (Индия, Индокитай, Африка, Полинезия) – вовсе не имеют фригидных женщин.

Таким образом, и у мужчин, и у женщин дело в Европе обстоит в 15 раз хуже, чем у «слаборазвитых» народов.

Все дело, оказывается, во взглядах на секс, издавна культивируемых у разных народов, на понятия морали, приличия и т.д. Главную роль в этом сыграла религия. Если взгляды данной религии на секс положительны, то это позволяло старшему поколению передавать опыт младшему и накапливать знания о сексе и половой жизни вообще. В результате повышается удовлетворенность человека половой жизнью, проявляется ее разнообразие, сексуальные отношения совершенствуются.

Если же религия смотрит на половые отношения как на грех и стремится наложить запрет на них, проповедуя воздержание, то связь поколений, в смысле полового опыта, гибнет, знания не передаются по наследству, накопление опыта не происходит и люди переживают много личных трагедий из-за неудовлетворенности в половой жизни



### **Сексуальная активность**

Основательная попытка исследования сексуальной активности партнеров была осуществлена Айзенком.

Он задавал большому количеству супругов вопрос: «Как часто вы имеете сексуальные отношения?»

- 1) Ежесуточно более одного раза.
- 2) Ежесуточно один раз.
- 3) 4–6 раз в неделю.
- 4) 2–3 раза в неделю.
- 5) 1 раз в неделю.
- 6) 1 раз в месяц.
- 7) Никогда.

Результаты обработки ответов сведены в следующую таблицу.

Частота сексуальных контактов	Возраст в годах			
	16-24	25-34	35-54	Старше 55
Ежедневно более 1 раза	5	4	2	—
Ежедневно 1 раз	9	5	2	—
4-6 раз в неделю	30	19	4	2
2-3 раза в неделю	38	46	26	3
1 раз в неделю	11	16	30	5
1 раз в месяц	3	4	17	15
Очень редко	3	5	15	36
Никогда	1	1	4	39

В другом исследовании мы видим зависимость частоты сношений с учетом возраста и сексуальных контактов

Возраст и частота сексуальных контактов				
Возраст	1-4 раза	5-8 раз	от	9 раз в месяц
До 25 лет	28%	27%		45%
25-30 лет	32%	33%		35%
30-40 лет	35%	33%		32%
40-50 лет	48%	26%		26%
50-60 лет	54%	28%		18%
Свыше 60 лет	77%	14%		2%


Эти таблицы показывают, что не существует единой «нормы» сексуальных контактов. Каждая пара со временем вырабатывает свой ритм интимной жизни, зависящий от их здоровья, возраста и темперамента.





### Отпущен ли «лимит» половых сношений?

Широко распространенное мнение об определенном количестве эрекции и эякуляции, якобы «положенных мужчине», является ошибочным. Такая убежденность заставляет некоторых мужчин строго планировать свои половые сношения. Особенно вредно такое планирование для молодых супругов, испытывающих потребность в частых половых сношениях, но опасющихся использовать свой «лимит» преждевременно. Воздержание в данном случае может привести к возникновению неврозов.

Как мы видели, половая активность и у мужчин, и у женщин подвержена значительным возрастным и индивидуальным колебаниям. Можно привести также усредненные цифры других авторов:

 частота половых актов у мужчин до 30 лет составляет примерно три раза в неделю,

 после 30 – два раза,

 в 60 лет – один раз в неделю и реже.

Важно отметить, что половая активность женщины во многом определяется половой активностью мужчины.

Если молодой мужчина способен вступать в половые сношения раз в неделю, а тем более чаще – это можно считать нормальной половой способностью. Вообще если половые акты не вызывают длительной усталости или разбитости, если в течение всего дня человек остается бодрым, то очевидно, что он не допускает половых излишеств. Оптимальной является регулярная половая жизнь, соответствующая индивидуальным возможностям.

Мужчины очень чувствительны к изменениям своей половой потенции. Снижение ее приводит к ухудшению общего самочувствия, порой даже только предположение о возможном нарушении потенции доводит мужчин до неврозов. Многие мужчины, особенно молодые, считают признаком мужского достоинства осуществить как можно больше актов за одну встречу. И в этом им нередко помогает женщина, открыто высказывающая восхищение такими «подвигами Геракла». Не вредны ли они?

Специалисты утверждают:

**Первое**, что для мужчины безвредно такое количество сношений, которые заканчиваются семяизвержением. Отсутствие эякуляции говорит об истощении в данный момент и вреде сношения.

**Вторым** фактором является самочувствие мужчины. Потребность и способность к очередной эякуляции у разных мужчин разная: зафиксирован случай, когда мужчине 26 лет требовалось 3 семяизвержения в сутки; если же этого не происходило, у него возникало *нервозное* состояние.

Другой крайний случай: у мужчины примерно того же возраста способность к новой эякуляции восстанавливалась только через 12 суток!

Диапазон природных данных, как видим, огромен. Средние же способности мужчины полностью характеризуются двумя предшествующими выше таблицами.



### **И до каких пор мужчины «могут»?**

Наши авторы настаивают на своем мнении, что у мужчин климакс не наступает никогда. В течение долгих лет русские ученые обследовали 200 «подопытных» мужчин, имевших совершенно разную половую конституцию, темперамент, физические данные. Одни претендовали на роль секс-гигантов (правда, проверить это было крайне сложно, так как мужчины вообще склонны преувеличивать свои трофеи, начиная с размеров пойманного леща в речке и до количества сексуальных контактов в сутки), другие, не стесняясь, повествовали о рано угасающем интересе к женщинам. Однако до 70 лет в роли вполне полноценных половых партнеров удержались и те и другие. Норма в любви для каждого индивидуальна. А вот правило для всех одно: *хочешь показывать высокие результаты – тренируйся*. Регулярно. Все как в спорте. И тогда *потенцию мужчина способен сохранить до тех пор, пока он дышит, а член стоит*.

Авторам задают вопрос об оптимальном времени для половых контактов. Мы отвечаем, на выбор времени влияют многие факторы: обстоятельства, дела, настроение, возможности и т.д.

Здесь мы уделим внимание только одному фактору – состоянию сексуальной функции организма в разное время суток у большинства мужчин и женщин. Каждая пара обычно практикует какое-то конкретное время. Эта таблица, возможно, поможет учесть и еще один фактор – степень готовности организма. Мы просим вас подумать и выбрать себе оптимальное время с учетом многих факторов. Помните всегда, в этом деле ложка дорога во время обеда, а секс при стоячем члене.



Потенциальное сексуальное желание		
Время	Мужчины	Женщины
6 утра	велико	спит
9 утра	еще не остыло	максимально
13 часов	минимально	минимально
18–20 час	неплохо	неплохо
21–22 час	невелико	невелико
24 часа	хочется спать	



### Укороченный акт

Считается укороченным половой акт длиной менее 1,5–2 минут и при этом не приносящий сексуального удовлетворения женщине. Это является следствием ускоренного преждевременного семяизвержения. Можно выделить ряд причин этого.

1. Преждевременное семяизвержение дебиантов. Многие юноши в начале своей сексуальной практики сталкиваются с этой проблемой. При стабилизации половой жизни нормализуется и длительность полового акта.

2. Некоторым мужчинам короткий половой акт может быть свойственен постоянно. Обычно при этом речь идет о повышенной нервной возбудимости.

3. Обстоятельства, вызывающие тревогу и страх у мужчины (несоответствующая обстановка, психотравмирующее поведение женщины, проблемы взаимоотношений партнеров), зачастую служат причиной преждевременного семяизвержения.

4. У впечатлительных и тревожных мужчин предыдущее фиаско может зафиксироваться в психике и приводить в действие «механизм ожидания неудачи» (чем больше опасение неудачи, тем скорее реализуется, что далее создает ситуацию «порочного круга»).

5. Быстрое наступление семяизвержения может происходить в рамках определенной привычки, чаще при половых контактах с фригидной женщиной, для которой скорейшее прекращение полового акта крайне желательно.

6. Длительный период полового воздержания обычно приводит к укорочению полового акта у мужчины.

7. Общее переутомление, недосыпание, ситуации нервного напряжения могут вызывать временные укорочения полового акта.

8. Изредка источником этого расстройства могут становиться органические факторы (короткая уздечка полового члена, обострение хронического воспалительного процесса в предстательной железе и другие).

Эмоциональная напряженность, страх неудачи, боязнь себя скомпрометировать так же, как и в случае проблем с эрекцией, вызывают преждевременное семяизвержение. Такие состояния психического напряжения могут нарушать равновесие нервной системы и тем самым устранять влияние тормозных механизмов, которые могли бы задержать наступление семяизвержения. Чаще мужчины, страдающие этой дисфункцией, не могут ни предвидеть наступление семяизвержения, ни регулировать его. Оно может произойти внезапно, без предварительного постепенного нарастания возбуждения. В таких случаях также наблюдаются парадоксальные реакции, при которых семяизвержение наступает тем скорее, чем больше мужчина стремится его удержать.



## Продленный акт

Чтобы партнерша испытала оргазм, мужчина должен уметь продлить акт. Идеально, если в вопросе оргазма «джентльмен пропустит даму вперед». Мужчина, регулярно занимающийся сексом, имеющий сексуальный опыт, как правило, способен к достаточно долгому половому акту. Считается, что его продолжительность зависит от интервалов между ними: чем короче пауза, тем длиннее половой акт, и наоборот.

Опытный мужчина знает несколько правил, которые позволяют значительно продлить акт. Вот эти правила.

1. Вводить свой пенис лишь тогда, когда женщина достаточно стимулирована, а значит, вход во влагалище и его слизистая оболочка влажны от выделений. В этом случае раздражение головки члена будет значительно меньшим.

2. Чувствуя, что подступает момент семяизвержения, мужчина на 1–2 минуты прекращает фрикции, успокаивает дыхание, ласкает женщину, отвлекается на посторонние мысли.

3. Во время пауз он может делать лишь ритмические движения туловищем, оказывая им давление на лобковую область женщины, и продолжать воздействие на эрогенные зоны партнерши, чтобы у нее не было спада возбуждения. *Первую* небольшую паузу следует сразу после введения пениса во влагалище. В это время на область клитора и малых губ женщины следует положить руку и далее, на протяжении всего полового акта, оказывать пальцами более или менее интенсивное, но не грубое ритмичное давление или легкое раздражение прикосновением к этой области в ритме фрикций. После паузы фрикции следует продолжить.

4. Если и в этом случае мужчина чувствует приближение оргазма, можно вообще прекратить коитус и продолжать лишь ласки; при этом женщине следует избегать стимуляции головки члена.

Ослабление эрекции не должно беспокоить, явление это временное, и вскоре она возвращается и усиливается.

5. Для длительного совершения полового акта (задержки эякуляции) иногда применяют анестезирующие мази, в состав которых входит совкаин или дикаин. Мазью смазывают головку или уздечку полового члена за два-три часа до полового акта. В ряде случаев у мужчин притупляется восприятие сексуальных раздражителей применением презерватива, что также дает возможность задержать наступление оргазма.

6. Небольшая доза алкоголя способствует продлению акта. Не следует, однако, злоупотреблять алкоголем и продлением акта. Чрезмерное его затягивание может привести к застоным явлениям в половых органах. Лучшим показателем «меры» здесь является самочувствие партнеров.

7. Своеобразным «продлением» акта служит еще два приема:

а) – после семяизвержения пенису не сразу покидать влагалище (возбужденной женщине доставляет приятное ощущение даже вялый член);

б) после эякуляции продолжать стимуляцию клитора и легкие фрикции или круговые движения.

В понимании мужчины его детородный орган – член, это главный признак мужского достоинства и силы. Основанием к этому служат два широко распространенных заблуждения.

**Первое** состоит в том, что крупный член (якобы) свидетельствует о сексуальных возможностях.

**Второе** – что женщинам нравятся именно большие члены.


На самом деле никакой связи между «размером» и сексуальной способностью мужчины нет: и среди донжуанов, и среди сексуальных неудачников есть обладатели любых размеров.

По второму вопросу интересно послушать мнение прежде всего самих женщин. При опросе группы молодых мужчин, какие сексуальные свойства, по их мнению, нравятся женщинам в мужчинах:

 «большой член» упомянули 15%,


 среди женщин этот признак упомянули только 2%.

Гораздо привлекательнее для женщин оказалась:

 форма ягодиц (39%),

 стройность (15%>),

 плоский живот (13%>),

 глаза (11%) и многое другое.

Это более важное, по мнению женщин, для сексуальности мужчины, чем пресловутый размер.



### **О пресловутом мужском «размере»**

Большинство мужчин недовольны своим членом, вернее его «размером», считая, что «у других он больше».

Основанием к этому являются наблюдения в бане или в общественных туалетах. При этом происходит обман зрения: когда смотрят на предмет сверху, он кажется меньшим, чем при взгляде сбоку или снизу. Присмотритесь как женщины смотрят на мужской член и почему?

На самом деле в спокойном состоянии длина члена колеблется от 5–6 до 10–12 см. Однако в состоянии эрекции более короткие члены увеличиваются сильнее длинных, так что средняя длина эрегированного члена составляет 15 см., при диаметре 4 см.

Женские половые органы весьма эластичны, после введения члена, так называемого краткого начального периода, влагалище легко подстраивается под нужный размер. По простому, женское влагалище принимает конфигурацию введенного, мужского члена.

Так что сексуальное удовлетворение женщины зависит от размера члена гораздо меньше, чем принято думать, а часто и вовсе не зависит от него. Кроме того, наиболее чувствительные места у женщины – клитор, малые половые губы и передняя треть влагалища – достижимы членом, который в состоянии эрекции имеет длину лишь 5 см! Помните об этом мужчины всегда, не даром в народе говорят: «Мал золотник, да дорог!» Это касается и женщин.



### **Закономерность «5 тире 20»**

Предыдущий вывод был получен выдающимися американскими сексологами У. Мастере и В. Джонсон, поставившими перед собой задачу подтвердить или опровергнуть то, что всегда господствовало в сознании людей: сводится ли проблема сексуальной гармонии к совпадению размеров половых органов?

У. Мастере и В. Джонсон пришли к выводу, который закрепился в науке под названием «закономерность 5 тире 20». Что это значит?

**Во-первых**, было выяснено, что женщина может испытывать оргазм лишь при соблюдении следующих условий.

**1.** Вообще способность переживать оргазм. У многих женщин она отсутствует: аноргазмия – центральная проблема женской сексологии.

2. Позитивная психологическая установка на партнера. Другими словами, он нравится, симпатичен именно ей.

3. Позитивная психологическая установка на половой контакт. Бывает, партнер нравится и без установки на близость, что может стать препятствием к достижению оргазма.

4. Мужчина знает психологические особенности женщины и эти знания использует. Есть психологическая гармония в паре.

5. Мужчина знает физиологические особенности женщины (эрогенные зоны) и эти знания использует в предварительных ласках.

При соблюдении этих пяти условий, как было однозначно установлено экспериментами, женщина способна достичь оргазма при наличии у мужчины члена длиной 5 см и продолжительности полового акта в 20 сек! *Это и есть «закономерность 5 тире 20».*

**Во-вторых**, справедливо считается, что мужчина способен к нормальной половой жизни, если в состоянии покоя длина его члена не меньше трех сантиметров. По наблюдениям многих сексологов некоторые женщины испытывают максимум приятных ощущений именно при небольшом пенисе.

А то дал Бог мужику большой член, но забыл к нему приложить ум, с дурной головой, никчему оказался мужику большой член. Летом сядет оправиться, член зарывается в песок, а зимой еще хуже, при минус 20 градусов мороза, получает отморожение. Женщины смотрят на огромный член, но пробовать не хотят, вернее боятся, потому что у мужика отсутствует ум. Одно утешение у мужика, на ярмарках подымая членом терем, порой смешил народ до слез.



## Проблемы партнеров

Итак, **первая** проблема, когда складывается впечатление, что половые органы мужчины недостаточны для получения женщиной удовлетворения. Этот весьма распространенный предрассудок является источником многих мучений и личных трагедий у мужчин с крупными размерами половых органов. Для них эта ситуация фатальна и безвыходна, ведь длину полового члена нельзя увеличить каким-либо путем. Но мы уже знаем, что это действительно предрассудок, и к качеству секса отношения практически не имеющих.

**Вторая** проблема противоположного свойства – крупные размеры пениса. Нередко в начале половой жизни с таким партнером у женщины возникают неприятные ощущения, в дальнейшем же влагалище приспособливается. Ведь половые пути женщины обладают значительной эластичностью: во время родов через них проходит тело ребенка длиной около 50 см и диаметром головки 10 см, при нормальном течении родов разрывов не происходит.

Для устранения болезненно глубокого проникновения члена во влагалище используют специальные кольца, охватывающие основание члена, они продаются в аптеках.

Глубина влагалища значительно варьируется – от восьми до четырнадцати сантиметров в состоянии покоя. Причем стенки его растяжимы и при давлении на задний свод удлиняются на два – четыре сантиметра. Хотя и нет прямой зависимости между ростом женщины и размерами влагалища, все же у высоких женщин чаще встречаются большие размеры влагалища. Как уже отмечалось, при коитусе влагалище приспособливается к размерам полового члена. Большое влагалище может приспособиться к члену любого размера, при маленьком же влагалище в начале акта, пока не произойдет эта установка, возможны болевые ощущения.

Для получения наивысшего наслаждения партнеров большее значение, чем размеры влагалища, имеет способность дамы сжимать мышцы, охватывающие введенный в него член.

В специальной литературе дается способ проверить эту способность: в нижнюю часть влагалища вводится два пальца и женщина должна сжать их. Если этого не получается, то рекомендуется упражняться в этом: всякая мышца от тренировки становится сильнее.



### Дополнительные заблуждения

**Первое.** Не имеет оснований суждение о размерах члена и их связи с длиной носа, величиной ладони и так далее.

**Второе** – что можно якобы увеличить член какими-нибудь упражнениями. Это невозможно, т.к. в члене нет мышечной ткани и увеличивается он не от усилия воли (как бывает с мышцами), а за счет наполнения кровью пещеристого тела, каким и является этот символ мужского достоинства.

Заблуждения по этому поводу используют с выгодой для себя торговцы, предлагая в секс-шопах небольшие вакуумные устройства, которые якобы «развивают» и «удлиняют» член. Это чистейший обман. С помощью таких приборов можно только мастурбировать. Увеличить же длину члена нельзя никакими средствами, в том числе и мастурбацией.

### Другие «дополнительные» проблемы

Секс в ванне или смех сквозь слезы. Рано или поздно эта мысль посещает всех влюбленных: а не заняться ли сексом в ванне? Испытавшие на себе это удовольствие, пары делятся на две категории: О Одни, поскольку зная в первый же момент, хлопают всем туловищем о дно, (пол ванны). О Другие обдирают бока об облупившуюся эмаль самой ванны. Дальше выясняется еще одна грустная вещь – ванна не рассчитана на двух довольно крупных купальщиков. Но это не останавливает их. Наконец, до боли скрутив конечности, паре удается втиснуться в ванну и усесться, как пингины, в затылок друг – другу, потому, что по другому не получается. При этом сидящему впереди приходится закидать ноги в раковину. Возникает идея поменять положение. Ободравшись вконец и пару раз вывалившись за борт ванны, они усаживаются лицом друг к другу. Ноги мешают по-прежнему, свешивать их за край ванны не романтично, а закинуть на плечи друг другу не позволяет физическая подготовка. Еще 15 минут они пробуют самые разнообразные позы, девушка обламывает себе все ногти, у парня обожжена спина горячей водой, подтекающая из смесителя. Они пыhtят, багровеют и тихо проклинают свою затею. Но не сдаются. Вода тем временем прибывает и начинает литься через край. Девушка предлагает вытащить затычку. Парень, заломив руки за спину, пытается нащупать ее под своим задом. «Дай я», – предлагает девушка, и за что-то потянула. Юноша страшно кричит: оказывается, она пыталась оторвать его достоинство. Наконец, девушке удается выдернуть коварную пробку. Но вода по-прежнему не уходит. Зад парня присосало к стоку. Он пыhtается встать, поскользывается и клацает со всего маху зубами о край раковины. Что-то белое, несколько раз «булькнуло» в воду. Оказывается, это были зубы парня! «Школьжко!» было, уныло замечает парень. Девушка, пыhtаясь его утешить, смывает кровь, смахивает на пол все пузырьки с лосьонами и обрывает душевую занавеску. Прошло 10 минут, вода ушла с ванны, покрытые плевками пены, они молча сидят в пустой ванне и злобно смотрят друг на друга. «Я жа-мер-ш», шепеляво заявляет парень и, ковыляя по бутылочным осколкам на полу, удаляется к аптечке за пластырем и зеленкой. Девушка некоторое время сидит в одиночестве, затем встает и, разглядывая свое помятое и искаленное тело в зеркале, дает торжественную клятву: «Больше

ни-ког-да, и ни-ко-му не буду давать в ванной!» Скажите уважаемый читатель, а что бы делали вы, именно в ванной, и в такой ситуации?



### **О прошлых «победах»**

Некоторые мужчины, чтобы доказать партнерше свою опытность, рассказывают ей о своих прошлых победах с женщинами. Большинству женщин неприятны такие факты: упоминание о соперницах, и вызывают отрицательные эмоции, ведь женщине всегда хочется быть единственной.

Кроме этого, после таких рассказов женщина настороженно относится к его ласковым словам и иным сексуальным действиям, представляя себе, что то же самое он «продельвал» ранее с другой, а теперь с упоением бахвалится.

На этом, кстати, основан по-женски коварный прием испортить отношения покинувшего ее мужчины с его новой пассией: сообщить той, какие слова он говорит о ней. Почти всегда это будут в точности те же слова, потому что мужчины крайне не изобретательны и свои предыдущие действия предпочитают в точности повторять и с новыми партнершами.

Однако некоторых женщин подобные рассказы парней возбуждают. Это бывает в случае, когда женщина уверена в прочности своих отношений с мужчиной и рассматривает нынешнюю ситуацию как победу над соперницами. Тем более, если по его словам, все сравнения – в ее пользу.

Может быть и другой случай. Если партнершу беспокоит только сексуальная сторона (желание получить оргазм), то рассказы о предыдущих победах мужчины вселяют в нее уверенность, что все кончится наилучшим образом, и тогда рассказы действительно способствуют этому. Не хочется говорить о случае, когда мужчина окажется на поверку несоответствующим созданному им образу секс-героя. Разочарование женщины будет еще сильнее. В любом случае авторы советуют и мужчинам и женщинам, держать рот на замке.

#### **Если женщине за 40...**

Женщина, которой за 40, должна хорошо знать особенности своей физиологии. Она может испытывать меньшую сексуальную тягу, оргазм у нее совершается реже, чем в 30 лет. Истончаются стенки влагалища, на 20–30% снижается сила страсти, уменьшается матка, могут возникнуть болевые ощущения, если мужчина резок, не подготавливает женщину к близости. У молодой женщины в результате полового возбуждения влагалище увлажняется через 5–30 секунд, а в старшем возрасте на это потребуется до 5 минут.

Кроме того, уменьшение количества женских гормонов ведет к нарушению обмена веществ, повышается грузность тела, происходит деформация фигуры. Нужна серьезная забота о сохранении своей внешней привлекательности.

#### **Мужчина после 40**

Мужчина, перешагнувший 40-летний рубеж, должен считаться с особенностями своего возраста. Количество половых гормонов у зрелых и пожилых мужчин достаточно, и если он испытывает сексуальные затруднения, то всегда по психологическим причинам: боится неудачи, болезней, возможной огласки и т.д.

В этом возрасте мужчины достигают вершины служебной карьеры. Они «выкладываются» на работе полностью, устают. А поэтому иногда не в состоянии быть сексуально сильными с подругой. Тогда необходим отдых, просто ласковое, нежное слово, отношение. Получается секс – хорошо, не получается – не беда: ведь не последняя встреча. А если партнер начал «заводиться», но 2–3 минуты не происходит готовности к близости, женщина не должна стесняться

помочь ему. Вы спросите как? Только у безграмотной женщины, мужчина бывает слабым.

После 40 лет мужчины часто жалуются на сердце. Однако даже те, кто перенес инфаркт, могут быть нормальными сексуальными партнерами. Существует физиологический механизм, автоматически регулирующий поток крови, давление, работу сердца; благодаря этому близость не ведет к сердечным перегрузкам. Просто психологически мужчина боится сексуальных нагрузок. Это надо знать и постоянно внушать мужчине, что он прекрасный партнер и у него все хорошо, что он свеж лицом, энергичен и т.д. Половая близость – живая вода для стареющего мужчины. Но, конечно, сексуальный ритуал должен меняться: кто моложе, тот и проявляет больше активности и инициативы.

### **Мужчина в 60**

Кто-то может сказать – о чем тут говорить? Тут уже не о чувствах (тем более – о сексе), а только о здоровье думать надо!

Однако сердцу не прикажешь. Известно, что с наступлением определенного, весьма пожилого возраста многие мужчины проявляют большой интерес к молоденьким девушкам.

Примерно в 60 лет у мужчины наступает снова подъем сексуального интереса. Но это – подъем на спаде, и связан он не с желанием удовлетворить свои сексуальные потребности, а имеет скорее некий платонический характер и зеркально похож на первую, юношескую любовь, любовь чаще всего без сексуального оттенка. Есть, конечно, и эротический момент, но больше хочется держать за руку, ласкать, целовать...

Многие мужчины в таком возрасте остаются без партнерши – у кого-то она уже умерла, у другого долго болеет, у третьего в силу разных причин давно с партнершей закончилась половая жизнь и т.д.

Влечение в таком возрасте чаще носит неконкретный характер («мне нравятся молоденькие девушки вообще»), но может быть и вполне конкретным. В литературе очень много написано о любви в позднем возрасте к молодым девушкам. Чувство может быть сильным, острым и даже острее, чем в молодости. Между прочим, многие молодые женщины порой предпочитают любовь пожилых мужчин. И дело тут не только в материальной стороне.

В молодости, в любви мужчины преобладает сексуальная сторона. В 18–20 лет молодой человек в первую очередь оценивает ноги, бюст, ягодицы, а личность его не очень интересует. И в сексуальном смысле половой акт проходит почти без ласк, иногда даже не снимая одежды, задрав юбку, отодвинул трусы и быстрее засунул. В любом месте – лишь бы совершить половой акт, спустить, ведь сперма в молодом возрасте «давит на мозги».

Со взрослением мужчина начинает относиться к женщине по-другому. Для него важным становится, какова женщина, что она собой представляет как личность. В сексе большую роль начинает играть эротика, ласки. Но в большинстве случаев влюбленность пожилого мужчины остается платонической.

Однако возможны и нормальные, здоровые сексуальные отношения. Только надо учесть, что секс в пожилом возрасте имеет свои специфические отличия. Желание у мужчины наступает реже, и это желание не так ярко выражено, эрекция не такая сильная.

Тут все зависит от женщины. Она должна относиться к своему партнеру благожелательно, изучить его привычки, поискать подходы и уметь возбудить.

Правда, возникает серьезнейшая проблема – преодолеть социальный и возрастной барьеры. И не только в сегодняшних отношениях. А и те, которые возникнут через 10–15 лет, когда при молодой еще, полной сил и сексуальных

желаний жене состоит дряхлый муж. Кого из них больше пожалеть надо? Вот и думайте сегодня, что бы завтра не чесать затылки.



## **Двадцать одна заповедь хорошей жены**

*Уважаемый читатель,* давайте мы все вместе обобщим ранее сказанное и выведем наши украинские заповеди, или правила хорошей жены, самооценки и релаксации.

В странах Востока женщина не может даже спорить со своим ухажером. Нашим соотечественницам повезло больше, права между полами равны, все-таки демократия как-никак. Однако, известно, что женщина существо хитрое и любую ситуацию может обернуть в свою сторону. Для того, чтобы брак был крепким и прочным, нужно следовать специальным заповедям. Эти правила составили сами мужчины, чтоб наконец-таки получить возможность встретить свой женский идеал.

1. Главное в совместной жизни – доверие, Именно на этом качестве строятся все самые прочные взаимоотношения. Потому любите своего суженого-ряженого и искренне доверяйте ему все свои тайны.

2. Не менее важной стороной, конечно же, является интимная жизнь. Неизменно повторяйте ему, что такие ощущения в сексе вы не получали ни с одним из предыдущих партнеров. Никогда не говорите с кем и где.

3. Старайтесь при встрече оказывать родителям своего супруга как можно больше знаков внимания. Для мужчины особенно важно, чтобы его супруга нашла общий язык с его матерью, ведь это его вторая близкая женщина после благоверной. Не ставьте условий: Я или она.

4. Хорошая жена должна вселить в мужа уверенность в его силах, трудолюбии, щедрости и любви к ней самой. Говорите ему приятные комплименты как можно чаще. Иногда даже можно немного преувеличить его успехи или способности. Но только не переусердствуйте, а то, ведь, может и зазнаться.

5. Будьте нежны с ним и чаще повторяйте, что он единственный, кого вы действительно по-настоящему любите. Подтверждайте слова, своими действиями

6. Старайтесь ни в чем не упрекать его. Мужчины этого не любят. Тем более типаж «женщины-пилы» еще никому не был по душе. Всегда найдется другая женщина, которая окажется умнее вас.

7. Никогда не отказывайте ему в сексе, даже тогда, когда интимных отношений вам совсем не хочется. Ложка дорога к обеду!

8. Не спорьте с ним и его друзьями. Помните, что для женщины главное – молчание. Тем не менее, не стоит забывать и о своей точке зрения. В данном случае речь и идет о том, что не следует показывать себя, как базарную бабу, даже если в этот момент эмоции бурлят.

9. Старайтесь не расспрашивать его ни о чем и не задавать дополнительных вопросов. То, что вам нужно знать, мужчина обязательно расскажет сам.

10. Интересуйтесь его профессиональными успехами. Как можно чаще просите у него советов, мужчины любят, когда с ними советуются. Даже если вы в результате им не воспользуетесь, наверняка это останется незамеченным с его стороны.

11. При нем старайтесь быть всегда: опрятно одетой, в хорошем настроении, как можно чаще смеитесь и улыбайтесь, особенно когда он шутит.

12. Хвалите его, восхищайтесь его умом, обаянием, внешностью. Рекомендуется делать это при большом скоплении народа. Подчеркивайте значимость своего мужа, не забывайте, вы за – мужем.

13. Научитесь держать его на длинной цепи. Оставляйте его время от времени в одиночестве. Мужчина должен побыть один. К примеру, съездите на выходные к маме или останьтесь ночевать у подружки. Пусть поскучает и насладится свободой.



14. Мужчины любят, когда женщина хорошо готовит. Почаще радуйте его кулинарными «шедеврами». При этом насильно заставлять его есть или пить не нужно. Приучите его есть дома.

15. В разговоре с ним чаще говорите приятные слова в адрес его родителей. Старайтесь, чтобы ваши слова со временем слышали сами родители.

16. Ни в коем случае не кокетничайте при нем с другими мужчинами. В идеале вы не должны давать ему повода для ревности. Это только навредит вашим отношениям. Будьте тихой скромной, дайте ему уверенность в своей непогрешимости.

17. Не старайтесь казаться умнее его. В большинстве вопросов вы должны принимать его позицию, всем видом показывая, что именно он и есть ваша главная опора в жизни. Все свои вопросы решайте «через него», подводите его под принятие ваших решений.

18. Подарки от своего мужчины принимайте весело, даже если вам, что-то не понравилось. Непременно благодарите его и не забывайте напоминать, что вам очень льстит его отношение вам.

19. Никогда не теряйте чувства собственного достоинства, не бегайте за ним. Есть 1001 способ как привязать мужчину к себе, но об этом поговорим в следующей книге.

20. Относитесь со смирением к его вредным привычкам. Например, если ваш избранник курит, не стоит ставить ему ультиматум: либо – я, либо – сигареты. Существуют другие способы избавления от вредных привычек.

21. Помните, что вы – женщина. Ухаживайте за собой, следите за внешностью и не жалейте денег на свою красоту. Помните, если вы покупаете красивое белье, то в первую очередь это вы делаете, лично для себя.



### **Поднимаем самооценку**

Если вы разуверились в себе, самое время сделать свою персону лучше. Как правило, основы самооценки закладываются в глубоком детстве. Много зависит от того, какую оценку ребенку давали родители, как часто хвалили его и внушали ему уверенность в собственных силах или наоборот. Часто на самооценку влияет и темперамент человека, утверждают наши авторы. Так, наиболее низкая самооценка бывает у меланхоликов, а самая нестабильная – у холериков. Но иногда даже у взрослого, вполне благополучного человека самооценка может стремительно упасть до уровня самоунижения. Например, в случае измены любимого человека или увольнения с работы.

Как же повысить свою самооценку и принять себя такими, каковы вы есть? Вот 15 самых простых правил.

1. Будьте открыты новым знаниям. Каждый день старайтесь узнавать что-нибудь новое или делать то, чего никогда раньше не делали. Будьте живыми и любознательными.

2. Не бойтесь своих ошибок. Не ошибается только тот, кто ничего не делает. Однако, самая большая ошибка в том, что этот человек ничего не делает. Если вам что-то непонятно, не стесняйся задать вопрос собеседнику. Лучше единожды спросить, чем попадать впросак раз за разом. По той же причине не стоит бояться просить о помощи.

3. Ухаживайте за собой. Запишитесь в спортзал. Сильное, красивое, тренированное тело самым положительным образом влияет на дух. Сходите в парикмахерскую и в маникюрный кабинет, обновите гардероб, сделайте в доме генеральную уборку. Эти, казалось бы, мелочи играют важную роль в работе над своей самооценкой.

4. Следите за своим здоровьем. Больной человек всегда слабее здорового, ему всегда труднее. А болезни лучше предупредить, чем лечить.

5. Коллекционируйте свои успехи. Всегда отмечайте свои удачные действия и хвалите себя. Можно даже завести для этого тетрадь и записывать свои впечатления.

6. Не злоупотребляйте самокритикой. Позвольте себе быть чуть-чуть несовершенными. Ведь вы не сторублевая купюра, чтобы нравиться всем. У вас могут быть недостатки, но вы их не афишируете.

7. Не увлекайтесь жалостью к себе. Жалость – это скрытое унижение. Уважайте себя, относитесь к себе как к сильной, полноценной личности.

8. Думайте позитивно. Откажитесь от мрачных мыслей. Жизнь приносит нам то, что мы от нее ожидаем. Если все время бояться одиночества, то, в конце концов, оно наступит вас; если постоянно держать в голове страх грядущего увольнения, то и этого не избежать; а если ждать любви, то придет любовь.

9. Не сравнивайте себя с другими. Особенно если это сравнение заведомо не в вашу пользу. Сравните *только себя* сегодняшнюю с собой вчерашней.

10. Не позволяйте страху сковать вас. Не пытайтесь загнать свой страх еще глубже. Лучше представьте, что произошло именно то, чего вы так боялись. Заранее продумайте варианты своих действий в этой ситуации. Возможно, тогда вы поймете, что все не так уж и страшно. А главное то, что полезен любой опыт, даже отрицательный.

11. Делайте добро. Не отказывайте людям в помощи, заботьтесь о своих ближних, принимайте участие в благотворительных акциях. Все это способствует вашему личностному росту.

12. Заведите домашнее животное. Лучше всего, если это будет собака, или кошка. Какая бы ситуация ни была в вашей жизни, все равно рядом будет кто-то, кто будет ждать вас и любить, несмотря на все ваши недостатки.

13. Не бойтесь трудностей. Любые трудности делают нас сильнее, но только в том случае, если мы не пасуем перед препятствиями, а преодолеваем их.

14. Доводите дело до конца. Брошенные на полпути дела негативно влияют на самооценку, снижая ее уровень. Кроме того, если решили что-то сделать, не откладывайте в долгий ящик. Чем дольше вы собираетесь начать, тем труднее собраться с силами.

15. Начните прямо сейчас! Не ждите того момента, когда вы сможете заслужить свою любовь. Любите и цените себя такими, каковы вы есть. Ведь вы уникальны и неповторимы, а значит, бесценны!

Запомните на всю жизнь! Лучше сделать ..... и жалеть, чем всю оставшуюся жизнь, жалеть, что не сделала!

Мы часто сомневаемся в своей неотразимости и шарме, профпригодности, боимся принять важное решение или завести разговор с незнакомым человеком. Оказываясь, всему виной – типично женские недостатки. Их причины – родительское воспитание и преобладание в женском гормональном фоне эстрогенов, которые делают женский нрав более покладистым и мягким. Выделяют три важных женских недостатка, избавиться от которых, приложив небольшие усилия, можно в короткий срок.

#### **А). Низкая самооценка**

Считается одним из самых главных недостатков. По статистике низкой самооценке подвержены больше половины женщин. Из-за этого они часто соглашаются на более низкую должность и стараются в упор не замечать внимания мужчин.

Поднять личную самооценку можно с помощью путешествий и новых знакомств. Для начала заведите себе страничку на сайтах знакомств. Общайтесь с людьми, причем постарайтесь завести разговор с понравившимися мужчинами – первой. Это поможет стать более уверенной. Чтобы вырасти профессионально, запишитесь на какие-нибудь курсы. Когда вы научитесь делать что-то лучше других, вам станет гораздо легче работать. Не стесняйтесь демонстрировать свои навыки. Похвала коллег – лучшее средство, помогающее при низкой самооценке.

#### **Б). Неуверенность в себе**

Свое мнение вы высказываете крайне редко. На ответственных встречах и собраниях частенько молчите, боясь сказать лишнее слово: а вдруг вас не так поймут? При

этом в своих профессиональных качествах вы не сомневаетесь и очень сожалеете о том, что о них не догадываются окружающие. А продемонстрировать их сами вы особо не стремитесь.

Уверенность в себе приходит только вместе с опытом общения. Не стесняйтесь заводить разговор с незнакомыми людьми. Например, в магазине всегда интересуйтесь у продавцов, свежие ли продукты, в театральной кассе смело спрашивайте о наличии свободных дешевых мест. А на собраниях высказывайся громко и четко. Даже если вы скажете что-то не так, извинитесь и продолжайте разговор. Тогда на вашу неточность никто не обратит особого внимания.

### **В). Нерешительность**

Принимать ответственное решение для многих – непосильная задача. Оказывается, в большинстве своем наша нерешительность уходит корнями в детство. А все из-за промахов в воспитании. Нерешительность бывает глобальной и бытовой. При бытовой нерешительности мы не можем контролировать процесс выбора. Например, долго не можем определиться, какие обои будут лучше, смотреться в комнате. При глобальной нерешительности мы теряемся и не можем принять решение в сложных ситуациях.

Если вас одолевает глобальная нерешительность, постоянно спрашивайте себя: «Какую цель я для себя ставлю?» Этот вопрос поможет определиться. Если вы теряетесь в мелких вопросах, старайтесь прислушиваться к своим желаниям и интуиции. Ходите в магазин одна и реже учитывайте мнение родственников в таких ситуациях. Бояться допустить ошибку нельзя. Вы должны осознавать, что все мы частенько ошибаемся, а правильные решения приходят только с опытом.



### **Релаксация**

Каждый день мы живем в напряжении. Если мы сами не будем пополнять свои запасы сил и энергии, то окажемся на больничной койке. Как не доводить себя до истощения? Одним нужны нагрузки в спортзале, баня или медитация, другим – хорошая книга, прогулка и полноценный сон. А кто-то выпьет пива после работы, выкурит сигарету и скажет, что жизнь налаживается. Но есть способ, подходящий каждому. Это релаксация, или расслабление. Состояние, противоположное стрессовому.

В психологии так обозначают состояние покоя, связанное с мышечным расслаблением. Навыки быстрого расслабления позволяют снижать уровень стресса, а значит, восстанавливать силы и сохранять здоровье. Человек в состоянии стресса испытывает мышечное напряжение, которое приводит и к психологическому. Значит, чтобы расслабить тело, нужно отключиться от бешеного ритма жизни. А психологическое расслабление ведет к физическому, восстанавливая наши силы.



### **Золотые правила любви к себе.**

1). Помните, что любовь к себе взаимна. Заботясь о себе, вы помогаете себе быть эффективными в жизни и создаете условия для сохранения здоровья. Необходимо найти свой способ пополнять силы, комфортный и полезный вам.

2). Стараться быть в контакте с собой, прислушиваться к своему телу, состоянию и потребностям. Не откладывать заботу о себе на потом, не игнорировать свои потребности в отдыхе. Организм дает сигналы – важно уметь их слышать. Делать себе маленькие радости для души и тела каждый день.

3). Уделять внимание своему телу каждый день, пусть 15-20 минут, но это ваше время, за которое можно пополнить утраченные за день силы. День начинать и заканчивать на позитивной ноте, припоминая, что было хорошего сегодня.

Во время стресса вырабатываются гормоны стресса. Сначала они мобилизуют силы человека, но если стрессовое воздействие длительное (хроническое), гормональный фон ослабляет иммунную систему. Начинаются простуды, а затем и серьезные проблемы со здоровьем. Не доводить себя до болезни поможет ежедневная релаксация.

Релаксация лучше, чем таблетки и алкоголь. Она действует быстрее (можно расслабиться за полминуты). Не вызывает побочных эффектов и зависимости. Существует очевидная связь между отрицательными эмоциями и напряжением мышц (страх, тревога, раздражение вызывают напряжение мышц). Научитесь снимать мышечное напряжение через релаксацию – научитесь управлять эмоциями.

Релаксация меняет гормональный фон: во время глубокой стадии расслабления выделяются эндорфины, поднимающие настроение, снижающие давление. Они нормализуют ритмы мозга, работу сердца и нервной системы. Организм отдыхает, он набирается сил для любви и секса..



### Учимся расслабляться

Отключиться от внешнего мира получается не у всех. Этому нужно учиться. Известно много техник релаксации. Найдите свой метод. Сначала надо научиться расслаблять все мышцы в удобных условиях. Затем учитеесь релаксации при чтении, разговоре. Наблюдая за собой, вы заметите, какие мышцы напрягаются при волнении, страхе, тревоге, и затем мысленной командой расслабите их. Научившись расслабляться, вы научитесь сохранять силы и здоровье. Многим людям в жестких условиях современного мира приходится брать ответственность на себя: воспитывать детей, зарабатывать деньги. За всеми бытовыми заботами мы забываем о собственной привлекательности. А между тем противоположный пол тянется именно к таким уверенным, сексуальным и ухоженным женщинам и мужчинам.

**Шаг 1.** Человек, который видит мир сексуальным, сам по себе является очень сексуальным, так как принадлежит миру, в котором живет. Тот, кто видит мир – серым и бесполом, видится окружающим именно таким. Находясь в общественном месте, старайтесь увидеть окружающих мужчин сильными, активными самцами, которые могут обладать вами, если того захотят, а женщин утонченными самками, которые могут привлечь ваше внимание. И отдалась им будет приятно потому, что в их руках можно почувствовать себя в безопасности. Если вы дама, постарайтесь представить, что вы очень сексуальная слабая женщина, привлекающая к себе внимание всех без исключения мужчин своей изящностью и хрупкостью. Что каждый мужчина хочет обладать вами, чтобы защищать от опасностей внешнего мира, и совершать ради вас подвиги. Если же вы джентльмен, то представьте себя мачо, которому все под силу. Не старайся выбирать из увиденного лучшего или лучшую кандидатуру. На данном этапе нужно научиться видеть сексуальность в противоположном поле. Во всех без исключения.

**Шаг 2.** Понаблюдайте за влюбленными. Влюбленный человек напрочь лишен волнений и душевного напряжения. Его душа освобождается от оков и буквально лучится через глаза. Оказывается, это состояние влюбленности можно развить в себе и излучать свет постоянно!

Исключите из своих разговоров темы о тяжелой жизни, проблемах, которые невозможно решить. Перестаньте жаловаться на неудачи и жалеть себя. Не акцентируйте свое внимание на этом.

Поставьте задачу – каждую свободную минуту искать прекрасное в совершенно простых вещах. Например, увидеть, насколько чудесны попрошайки на улице. Ведь они тоже влюбляются, смеются, радуются жизни. И очищают город от пустых бутылок.

**Шаг 3.** Как только начнете серьезно заниматься собственным питанием и гимнастикой, будет расти и ваша сексуальность. Исключите алкоголь и курение. Сбалансируйте питание с малым количеством жиров и большим – растительной пищи, это налаживает обмен веществ, что существенно повлияет и на сексуальность.

**Шаг 4.** Даже врачи утверждают, что можно легко определить, владеет ли женщина или мужчина искусством любви, по тому, как человек движется в танце. Необходимо уметь красиво танцевать, развивать мышцы таза, рук, ног, сохранять фигуру. Занимаясь спортом, мы приводим в порядок не только тело, но и душу. Мысли начинают течь быстрее, эмоции ощущаются острее. При этом свое тело начинает лучше слушаться, тем самым увеличивается и самооценка. Враги сексуальности: алкоголь, табак и гиподинамия, неподвижность, сидячий образ жизни.

**Шаг 5.** Избавляйтесь от комплексов и приобретайте уверенность в себе. Когда раскрепоститесь, вам не придется тратить энергию на сокрытие от окружающих своих комплексов или недостатков. Став свободными от этого, вы позволите себе потратить энергию на то, чтобы понять, чего хочет другой человек, и удовлетворить эти потребности. Что само по себе будет притягивать этих людей, давать чувство безопасности рядом с вами и чувство комфорта. Это чувство еще называют интуицией.

**Шаг 6.** Есть такая фраза: «Хочешь, чтобы тебя обняли, распахни объятия сам». Самые притягательные люди – те, кто открыт миру, кто любит людей и ко всему настроен доброжелательно. Отсутствие в человеке доброты сыграет в большой минус и лишит всякой притягательности. Злой человек или человек, ожидающий зла от окружающих, отталкивает. Доброта – черта зрелой и взрослой личности. И только психологически и духовно зрелая личность может быть сексуальной. Возраст тут не играет абсолютно никакой роли. Подавляющее большинство людей считают себя добрыми, но отношение к окружающим у них достаточно осторожное, а порой и агрессивное.

**Шаг 7.** Ухаживайте за своим телом. Уверенность в собственной неотразимости передается окружающим. Научитесь раздеваться смело и сексуально. Не стесняйтесь своего тела! Если вы любите себя, значить вас будут любить другие.

**Шаг 8.** Фантазируйте везде! Как в постели, так и в жизни. Придумывайте для себя интересные занятия, общайтесь с умными людьми, постоянно развивайтесь как личность. Поток интеллектуальной энергии в человеке – залог того, что он или она никогда не наскучит своей половинке.



## Управление эмоциями

Давно известно, что психологический тип личности долгожителя характеризуется такими чертами, как доброжелательность, отсутствие чувства непримиримого соперничества, враждебности и зависти. Счастливые люди эмоциональны – с этим ничего не поделаешь. Однако у многих из нас эмоции бьют через край. Попробуем научиться контролировать их?


### А). Осознайте, на что вы злитесь

Справиться с чрезмерной эмоциональностью очень сложно. Часто в ее основе лежат тот или иной комплекс, неумение прощать чужие ошибки, эгоцентризм, неприятие чужой точки зрения.

Человек начинает раздражаться тогда, когда реальная ситуация не совпадает с той идеальной, которую он выстроил у себя в голове. У многих существует привычка – все, что мне мешает, это плохо. Это как позиция избалованного ребенка – если мама не прибежала после первого крика, то это плохая мама, нужно кричать еще сильнее.

Для начала попробуйте согласиться с любым чувством, которое в вас возникает. Признайтесь себе, что это ревность или страх. – это плохо. Будьте честными с самим собой!


После этого, в момент, когда вы обиделась или разозлилась, спросите себя: «Что я чувствую в этой ситуации? Чем на самом деле я недовольна?» Ответив на этот вопрос искренне, вы удивитесь, что причиной злости является не то, что вам нечего надеть, а ваш лишний вес. Или на самом деле раздражает не то, что не выключили свет в ванной, а то, что муж не обращает внимания, на ваши просьбы... Осознав истинную причину гнева, вы сможете увидеть несколько вариантов развития ситуации:


 либо продолжать злиться и ссориться с окружающими,


 либо устранить причину гнева и успокоиться.


Возьмите на себя ответственность за свои эмоциональные реакции. В том, что вам плохо, не виноват кто-то извне. Эти чувства рождаются внутри самого человека, т.е. вас. А почему они рождаются, подскажет ответственность и оказываете на них давление, чтобы они сделали то, что этот список.

### **Б). Наши намерения при гнев**


 *Разочарование и безысходность*: мы создаем эти чувства, когда заранее отказываемся прилагать усилия для изменения своей жизни, оправдывая это следующим – «есть вещи, не подконтрольные мне, которые создают мне препятствия».

 *Неудовлетворенность*: это сообщение другому человеку, что он вам чего-то недостаточно сделал. Вы перекладываете на других то, что вы должны сделать для себя сама.


 *Скука*: способ просить других людей сделать жизнь твою интересной. Например, женщина ждет парня, который придет, возьмет ее замуж и сделает ее жизнь интересной. А сама женщина что делает? Сидит и от скуки дает гобцам дули в окне.

 *Депрессия*: молчаливая истерика. Все и всё вокруг плохо, значит ничего не надо делать. При такой философии нужно замататься в белую простыню, и своим шагом идти на кладбище. Выбрать яму, лечь и ждать ... («у моря погоды»). Не нравится? Значит нечего своей депрессией и своим видом портить настроение – окружающим.

 *Беспокойство*: излишнее раздумывание или усложнение ситуации вместо действия.

 *Ревность*: чувство, которое мы испытываем для того, чтобы контролировать других, привлекать их внимание, обижать их или отвлекать, с тем, чтобы они не заметили наших недостатков. Показывая партнеру свою ревность, мы добиваемся того, чтобы он не делал больше действий, которые нас беспокоят. При этом мы скрываем за ревностью неуверенность в себе и беспокойство, что кто-то другой окажется лучше нас.

 *Гнев*: попытка запугиванием заставить других делать то, что мы от них хотим. Обычно мы выбираем этот метод, когда чувствуем свое бессилие. Гнев дает нам чувство собственной власти и возможность чувствовать себя сильными.

 *Вина*, (провинна): помогает поверить, что у нас действительно были хорошие намерения. Хотя на самом деле мы поступили неправильно. Иногда мы даже стараемся убедить других в нашей невиновности, высказывая, какую вину мы чувствуем. Извинения создают иллюзию, что что-то сделано для исправления ошибки, хотя реальные действия не были предприняты.

**И** *Неприязнь*: мы генерируем это чувство, когда жизнь требует от нас чего-то, что несовместимо с нашим жизненным стилем. Мы требуем определенного поведения от других, хотя измениться должны сами.

Используйте наши подсказки, чтобы в самых разных ситуациях спросить себя: «А чего же я на самом деле хочу?» – и получить ответ, который станет ключом к управлению вашими эмоциями.



Ссорятся муж с женой. Жена в сердцах кричит.

– В моей жизни было всего два настоящих мужчины. Муж с любопытством спрашивает.

– А второй кто?

– Да ты и первого не знаешь, отвечает она!

Украинская действительность, дочь одного из авторов в отчаянии прибегает и с порога начинает плакать.

– Мне скоро 18, а у меня маленькая грудь!

– Не закатывай истерику, пока все нормально.

Тебе просто нужен парень с маленькими ладошками.



### ***Идеальные ли вы супруги?***

За каждый ответ начисляйте себе от 0 до 10 очков в зависимости от того, всегда, часто, редко или никогда вы действуете так, как написано.

#### **Тест для мужа**

**1.** Ухаживаете ли вы за своей женой, дарите ли ей цветы в день рождения, годовщину свадьбы, проявляете ли внимание, нежность?

**2.** Всегда ли вы соблюдаете правило – не критиковать жену перед другими, в том числе в присутствии родственников?

**3.** Даете ли ей, кроме денег на ведение хозяйства, деньги, которые она может тратить целиком по своему усмотрению?

**4.** Прилагаете ли вы усилия к тому, чтобы понять изменчивые женские настроения и помочь ей в период усталости, нервозности, раздражительности? Проводите ли вы с женой хотя бы половину своего свободного времени?

**5.** Воздерживаетесь ли вы от сравнения, как готовит и ведет хозяйство ваша жена и жена вашего соседа, если сравнение не в пользу вашей жены?

**6.** Проявляете ли вы определенный интерес к ее интеллектуальной жизни, увлечениям, к книгам, которые она читает, к ее взглядам на всевозможные проблемы?

7. Позволяете ли вы ей танцевать с другими мужчинами или принимать от них знаки дружеского внимания, не делая со своей стороны ревнивых замечаний?

8. Всегда ли вы пользуетесь случаем похвалить ее и выразить свое восхищение?

9. Благодарите ли вы ее за небольшие услуги, оказываемые вам, такие, как пришить пуговицу, заштопать носки, отдать в чистку костюм?

### **Тест для жены**

1. Предоставляете ли вы мужу полную свободу в его служебных делах, воздерживаетесь ли от критики его коллег, его выбора секретарши, того, что он работает в неурочное время?

2. Прилагаете ли вы усилия к тому, чтобы сделать домашний очаг интересным и привлекательным?

3. Варьируете ли вы меню обедов, завтраков, ужинов так, чтобы, садясь к столу, муж никогда точно не знал, что его ожидает?

4. Имеете ли вы настолько разумное представление о делах мужа, что можете с пользой обсуждать их с ним?

5. Можете ли вы терпеливо переносить денежные затруднения, не критикуя своего мужа за допущенные ошибки и не сравнивая его с более преуспевающими мужчинами?

6. Уделяете ли вы внимание одежде, знаете ли, какой стиль и какие цвета любит ваш муж?

7. Прилагаете ли вы специальные усилия для того, чтобы быть в хороших отношениях с его матерью и другими родственниками?

8. Идете ли вы на компромисс при небольших расхождении мнений в интересах сторон?

9. Следите ли за новостями, новыми книгами, идеями, чтобы поддержать интересы вашего мужа?

10. Станете ли вы учиться любимым играм мужа, чтобы делить с ним досуг?

Если вы набрали 100 баллов – значит, вы идеальный муж или жена. Если меньше – не отчаивайтесь, у вас есть основание для самосовершенствования. Тем более что величину своих резервов вы теперь знаете. А сами резервы – те, по которым вы недополучили баллов. Пересмотрите свои резервы, они в вопросах теста.



## **Секс не цель, а средство**

К сожалению, многие женщины испытывают известную неприязнь к половому акту. В половой жизни, более, чем в других видах отношений между людьми, необходимо, чтобы каждый муж был хорошим психологом и психиатром, если речь идет об определении причин возникновения холодности жены.

Завоевать доверие жены, связанное с половой жизнью, не такая легкая задача, как кажется. Часто бывает, например, что муж многократно пытается убедить жену, что некоторые формы полового удовлетворения являются нор-



мальными, но его попытки остаются безуспешными. Одной из величайших его ошибок является то, что муж не обосновывает цели своих намерений, наивно полагая, что жена все примет на веру только потому, что он – ее муж. Однако, ни одна женщина не примет на веру голословное утверждение, которое она считает сомнительным, если она не имеет полной убежденности в его знаниях в области секса. У нее могут возникнуть мысли, что он приспособливает ее для удовлетворения только своих желаний. Большую роль в опровержении такого мнения играет естественное поведение партнера в процессе полового акта. Эта естественность чаще всего приучает супругу к мысли, что все, что делает с нею мужчина, – само собой разумеющееся. К несчастью, многие мужья в постели пытаются силой, настойчивостью и ссорой преодолеть чисто психологическое препятствие. Их неразумное поведение усиливает неприязнь женщины к мужу. Она начинает бояться того времени, когда нужно ложиться с мужем в постель. Тогда она начинает изобретать несуществующую головную боль, говорит, что хочет еще посидеть, почитать, намекает на то, что ужасно устала или выдумывает сотни причин, чтобы отсрочить неприятный момент. Когда она ложится на ложе попыток, муж получает удовлетворение, а у жены неприязнь к половому акту еще более усиливается. Очевидно, что попытки исправить это положение не приведут к положительным результатам в течение одной ночи. Муж должен быть готовым к тому, чтобы затратить много времени и терпения, чтобы преодолеть психологический барьер. Если же это ему не удастся, он должен обратиться к специалистам, чтобы выбрать себе подходящую партнершу. Давайте возьмем за основу, что секс не цель, а средство для продолжения рода.

Существует множество физиологических особенностей секса, в том числе расположения и размеров половых органов, роста и веса партнеров, различных состояний (например, беременность, заболевание), которые делают необходимым выбор определенных поз при половом акте.

Не менее важно, что чередование поз избавляет партнеров от однообразия, которое может убить или притушить ощущения от секса, что нередко наблюдается в семьях. «Новые» позы служат источником новых ярких ощущений.

В Древнем Риме и Греции, Египте, Вавилоне – этих колыбелях европейской жизни, был положительный культ секса, были даже специальные боги и богини любви и брака. Знания о сексе были обширны и передавались молодежи при специальных церемониях и обрядах в виде посвящений. У древних индейцев Америки, а также у современных народов Африки, Азии, островов Тихого океана и многих других мест наблюдается положительное отношение к сексу, накапливается половой опыт, который бережно передавался следующим поколениям.

В Индии есть специальные храмы, в которых в виде настенных барельефов и скульптур изображены различные позиции совокупления, и молодоженам рекомендуется посещать храмы. Суть обряда «посвящения» у мужчины состоит в том, что начинающим мужчинам передается половой опыт предыдущих поколений, они посвящаются в тайны секса, способов возбуждения женщины, методов и позиций, обучаются половым движениям. Этому их учат опытные жрецы культа секса, и юноши «тренируются» со жрицами – женщинами под наблюдением жрецов. Слово «мужчина» у этих народов означает сексуальную полноценность человека, в противном случае он остается «юношей» на всю жизнь. Эти обычаи и предохраняют от возможных ошибок. У многих народов был даже особый культ секса.

У древних индейцев майя были специальные храмы совокупления и специальные праздники секса, т.к. половые занятия считались священными и обставлялись специальными ритуалами. В буддистской религии половые сношения также считаются священными, а состояние оргазма – одним из видов погруже-

ния в «нирвану» – состояние «земного блаженства». Ислам также положительно смотрит на половую жизнь, лишь ограничивая ее рядом праздников, во время которых нельзя совокупляться.

Единственными, к сожалению, из наиболее распространенных религий среди цивилизованного мира, которые отрицательно относятся к сексу, стали христианство (католицизм, православие) и иудаизм. В этих религиях не только совокупление, но и сама мысль о нем, даже изображение обнаженного тела считались большим грехом. Везде, где распространялось христианство, была потеряна связь поколений в вопросах секса, знания о сексе были забыты, не выполнялись. Так как христианство распространилось именно среди европейцев, то получилось, что европейцы и народы, приключившие к ним, несмотря на мощный прогресс в науке и технике по сравнению с другими народами, безнадежно отстали в сексуальной культуре.



### Обряд обрезания

Существующий до сих пор у восточных народов обряд обрезания крайней плоти у мужчин, оказывает негативное влияние на половую жизнь так же, как и ритуальное обрезание малых губ женского полового аппарата, бытующее у некоторых африканских племен и в прежние времена у турок.

Назначение крайней плоти предохранять нервные окончания, расположенные на головке члена, от излишнего трения и защищать ее от повреждения. Единственное медицинское требование к крайней плоти – чистота, для чего следует ежедневно омывать член теплой водой с мылом, насухо вытирая его во избежание опрелости. После обрезания нежная, крайне чувствительная кожа, покрывающая головку члена, грубеет, и из-за чего значительно теряется острота половых ощущений мужчин. Отрицательно влияет отсутствие крайней плоти и на половые ощущения женщины: крайняя плоть во время полового акта оказывает сильное возбуждающее действие при трении члена о стенки влагалища, которое весьма чувствительно к такому раздражению. Доказательством того служит то, что простая пульсация члена при полной его неподвижности может вызвать ощущение оргазма некоторых женщин. Рассмотрим характер возбуждения, вызываемого крайней плотью.

Известно, что во время акта, и особенно во время оргазма при продвижении члена вперед крайняя плоть доходит до его головки, образуя кольцевое утолщение на конце члена. Это утолщение скользит по стенкам влагалища, что, в свою очередь, вызывает волнообразное сокращение стенок влагалища, повышающее возбуждение мужчины в значительной степени. При обратном движении члена кожа крайней плоти натягивается на головку и непроизвольно меняет характер возбуждения женщины за счет увеличения диаметра головки на 2-3 мм, что опять-таки усиливает наслаждение женщины.

Все изложенное делает понятным отрицательное воздействие обряда обрезания на половую жизнь обоих партнеров.



### Камасутра или Дао любви?

Цель нашей книги не описания позиций и поз в сексуально-половой жизни, об этом издано много пособий. А раскрытие межличностных секретов, акцентировать внимание читателя на половых эмоциях и привычках как мужчин, так и женщин. Если о женщинах написано много пособий, то о мужчинах – совсем мало. Причина. Мужчина более примитивен в половом отношении.

Позиций для секса существует огромное множество. Те, кто использует постоянно лишь одну, с точки зрения сексологов являются невеждами. Имеются шесть основных положений при половом акте и около 1000 различных вариантов.

Чтобы облегчить ваш выбор, обратитесь к авторитетному источнику, древнеиндийской «Камасутре». Там вы найдете все, что пожелает ваша душа. А вот более утонченный метод Дао любви, советует вам познание секса и развития лучшего вкуса с учетом межличностных отношений. Показывает как вести здоровый образ жизни и более полно наслаждаться земными радостями.

Современное отношение Запада к эротическим картинкам, или так называемой «порнографии» не имело места в Древнем Китае. Характерный подход древних китайцев к любви и сексу был также отмечен выдающимся ученым и дипломатом Р. Х. ван Гуликом, написавшим книгу под названием «Половая жизнь в Древнем Китае». Он писал: «Вероятно, именно это душевное отношение (считавшее половой акт частью порядка в природе – он никогда не связывался с чувством греха или нарушения морали) совместно с почти полным отсутствием наказаний привело к тому, что половая жизнь Древнего Китая была в целом здоровой, замечательно свободной от патологических не нормальностей и нарушений, обнаруженных в столь многих древних культурах».

Но не только отношение Древнего Китая к сексу удивило и заинтересовало ван Гулика; это было также и понятие о занятиях любовью в древнем даосизме. Это понятие, которое мы называем «Дао любви», не было детально изложено западному читателю. Поэтому Дао любви оказывается совершенно другой практикой, чем почти все из принятых на Западе точек зрения на секс и занятия любовью. Легко отрицать ее, точно так же, как Запад долгое время отрицал акупунктуру, признанную теперь важным болеутоляющим средством. Сегодня, столетия спустя, врачи Запада изумляются ее совершенству и пытаются понять ее тайны. Дао любви открывает Западу свои собственные секреты. Вот как описывает его ван Гулик: «Теория Дао любви в течение веков формировала принципы половых отношений китайцев, поэтому любопытно заметить, что в течение более чем двух тысяч лет Дао любви широко практиковалось в Китае без какого-нибудь вреда для наследственности или общего состояния здоровья личностей».

Ван Гулик, очевидно, смягчает выражения. Ему пришлось согласиться, что китайцы были сильной и долгоживущей расой, благодаря своим, кажущимся революционными, сексуальным принципам.

Даже сегодня Дао любви представляется революционным, но с каждым новым открытием западных сексологов и ученых его рецепты становятся более приемлемыми. Основные принципы Дао любви: управление эякуляцией, значение удовлетворения женщины и понимание того, что мужской оргазм и эякуляция не одно и то же, стали важными пунктами в движении за освобождение женщины, а также в научных исследованиях Кинсея, Мастерса, Джонсона и других. В то время как их теории получили признание на Западе, понятия о любви и сексе, разработанные в Китае так давно, вновь заняли свое место. Это говорит в пользу сексологов Древнего Китая.

«Пять признаков» женского удовлетворения, отмеченных ван Гуликом, были упомянуты две тысячи лет назад. Есть пять основных признаков, пять желаний и десять указаний по этому поводу. Мужчина должен знать эти признаки и реагировать соответственно. Пять признаков таковы, (следите за женщиной):

1. Ее лицо краснеет и уши горячие. Это означает, что мысли о занятиях любовью захватили ее разум. В этот момент мужчина должен умеренно начинать сношение в дразнящей манере, очень неглубоко ввести член и ждать, наблюдая за последующей реакцией.

2. Ее нос потеет, а соски набухают. Это значит, что огонь ее страсти несколько повысился. Мужской член может теперь войти в глубину собственного желоба (пять дюймов), но не глубже этого. Мужчина должен ждать усиления страсти перед тем, как вводить дальше. Справка, один дюйм = 2,5 см.

3. Когда ее голос понижается и из горла вырывается звук сухой и хриплый, ее страсть усилилась. Глаза закрыты, язык высовывается, она дышит часто и заметно. В это время мужской член может свободно входить и выходить. Половое общение постепенно достигает экстаза.

4. Ее “красный шар” (наружные органы) обильно смазывается, и огонь страсти близок к вершине, а каждый толчок вызывает истекание мазки. Легко касаясь “малых и больших половых губ” входа во влагалище, (глубина – два дюйма). Теперь мужчина может использовать собственный метод: один толчок влево, один вправо, один медленно и один быстро, или какой-нибудь другой метод, в зависимости от желания.

5. Когда ее ноги поднимаются так, как будто она хочет обнять ими мужчину, ее огонь и страсть достигли вершины. Она оборачивает свои ноги вокруг его талии и двумя руками держит его за плечи и спину. Язык остается высунутым. При появлении этих признаков мужчина может глубже войти во влагалище, “долину глубокой камеры” (шесть дюймов). Столь глубокие толчки позволяют женщине достичь экстаза всем телом”.

Хотя древние китайские труды изложены более цветистым и поэтическим, чем современным языком, это вовсе не означает, что их авторы не очень серьезно относились к вопросам любви и секса. В действительности они понимали, что хорошее здоровье (душевное и физическое) и долголетие тесно связаны с половой жизнью. Поэтому любовь и секс рассматривались как важная ветвь медицины. Польза секса отнюдь не умаляет удовольствия от него, как раз напротив. Существенная идея Дао любви в том, что любовь и секс только тогда, собственно, полезны, когда приводят к полному удовлетворению.

Сходство между древними и современными исследователями секса само по себе – мудрость природы, рожденная много тысяч лет назад. Никто не знает точно, когда. Однако в шестом веке до н. э. Лао Цзы собрал ее основные правила в книге, названной им “Дао дэ цзин”. Она состоит из немногим более пяти тысяч слов, что, вероятно, делает ее самой короткой из мировых книг мудрости. Она переведена на многие языки, только на английском языке вышло более 60 изданий. Каждый переводчик понимал и интерпретировал слова Лао Цзы по-своему, однако в основе даосистской философии лежит уверенность в том, что энергия любви и количество половых движений являются источником всей жизни. В универсальной системе вещей мы, люди, – крошечные, незначительные и легкоуязвимые существа. Если мы не находимся в гармонии с этими источниками – бесконечной силы природы – мы не можем надеяться на долгую жизнь. Таков важнейший принцип Дао любви. Наши авторы с уважением относятся к этому учению.

Как мы уже указывали, древние китайские ученые и врачи изучали и обсуждали вопросы секса и сексуальной практики почти в том же виде, как это делают теперь Мастере, Джонсон и Кинсей. Многие заключения древних китайцев вновь подтверждены современной наукой. К примеру, Мастере и Джонсон первыми из современных исследователей секса одобрили повторяющиеся перерывы в половом акте для продления сношения, предоставления женщине возможности полного удовлетворения; а для мужчины – постепенного приобретения способности к контролю эякуляции. Это почти полностью согласуется с древнекитайскими текстами о любви, которые учат такому способу управления эякуляцией.

Те же Мастере и Джонсон санкционировали неопределенную задержку эякуляции мужчины: «Многие мужчины умеют ограничивать или задерживать эякуляцию до пресыщения партнерши. Пресыщение со стороны женщины может представлять несколько полных циклов сексуальных ответов с постоянным требованием эрекции пениса на продолжительное время, так что первая стадия инволюции пениса, обычно очень быстрая, может быть расширена на продолжительное время, а вторая стадия инволюции – последовательно задерживаться. Данному клиническому наблюдению в настоящее время не может быть дано никакого психологического объяснения».

Мы также призываем всех мужчин развивать контроль эякуляции. Контроль рассматривает как наиболее важное утверждение секса во второй книге «Половое неравенство людей»: если пожилой человек примет эти советы во внимание, «он станет потенциально очень эффективным сексуальным партнером».

Дао любви полностью согласуется с этим утверждением и фактически развивает его далее. Врач седьмого века Ли Дунь-сянь – глава медицинской школы в Чжан-Ань, столице империи, писал в своей книге: «Мужчина должен развивать способность к задержке эякуляции до полного удовлетворения партнерши... Мужчина должен открыть и развить свою собственную идеальную частоту эякуляции. И она не должна превышать двух-трех раз в десять сношений с женщиной».

Люди часто спрашивают наших авторов, что за удовольствие, если мужчина «спускает» только один раз за сотню эякуляций? Давайте рассмотрим позицию одного из героев нашей книги Валентина Петровича В.: «Я родился в одной из наиболее романтических провинций Украины, несомненно в Кировограде находятся самые красивые женщины Украины. В результате этого я начал интересоваться хорошенькими девушками уже в возрасте семи лет. Как скажет вам любой сексолог, мужчина начинает свою любовную связь с мастурбации. Многие мои сверстники начали заниматься ею в возрасте двенадцати-тринадцати лет, но я не удовлетворялся этим совершенно. По-видимому, я был избалован прекрасными видами природы, литературой, поэзией. Я мог часами любоваться картинами с обнаженными женщинами и не испытывать сексуального возбуждения.


Я видел, что мастурбация у подростков – слишком механическое действие и в нем нет поэзии, и стать одним из тех немногих мужчин, которые всю свою жизнь занимаются мастурбированием, не хотелось. Настоящего сношения с женщиной у меня не было до восемнадцати лет. Не потому, что не было возможности, но понимание полезности этого пришло ко мне, только со временем. И мои первые сношения разочаровали меня, как говорят: «первый блин – комом». Как я уже говорил немного выше, опыт пришел с годами. Став взрослым, я эякулировал в женское влагалище в течение почти двенадцати лет, не думая о последствиях. Я не называю это большим удовольствием по нескольким причинам:

1) – мужчина постоянно обеспокоен своей эякуляцией и беременностью женщины;


2) – женщина часто опасается своей беременности;

3) – если женщина использует пилюли или кольцо, она все время опасается побочного эффекта, а если она использует какие-нибудь другие средства, то должна заботиться о своевременном их применении. Как могут мужчина и женщина достигать поэтического экстаза с таким количеством опасений?»

Сравним теперь высказывание, с человеком изучавшим Дао любви.

 В первую очередь, он и его партнерша свободны, свободны от всех упомянутых нами опасений. К тому же, они могут заниматься любовью, как только

захотят. Они могут заниматься любовью так часто и так долго, что будут иметь достаточно времени оценить и прочувствовать кожу друг друга, ее линии, личные соблазнительные запахи и т. д. Это невозможно, если разум занят опасениями.

 Человек, не использующий новые методы любви, подобен гурману, который хотел бы постоянно есть свое любимое блюдо, но, к несчастью, не может, ибо его желудок не позволяет этого из-за недостаточной вместимости. Древние римляне так любили кушать, что обычно вызывали рвоту, чтобы иметь возможность повторить свой обед, – с нашей точки зрения, это не только не здорово, но и не экономно и не эстетично. Пара же, владеющая проверенной методологией, может в любое время иметь свои любимые блюда.

Авторы боятся, что ничего из сказанного на самом деле не отвечает на вопрос: что же такое секс без эякуляции? Почему мужчина должен задерживать свое семяиспускание? Зачем беречь сперму?

В каком-то смысле на этот вопрос также нельзя ответить, как и на вопрос «Что такое голубой цвет?», заданный слепым. Мы можем только спросить в ответ: «А что же такое эякуляция»? Очевидно, ответ на этот вопрос таков: освобожденное сексуального напряжение – взрывным путем. Как крик ярости или взрыв смеха или освобождение энергии... Женщина получила наслаждение в экстазе, а мужчина – половое удовлетворение, но без семяизвержения, он бережет свое сексуальное здоровье.

Если это так, то мы можем сказать, что секс без эякуляции есть такое же освобождение энергии, но без взрыва. Удовольствие мира, а не насилия, чувственный и всецело удовлетворяющий переход во что-то более великое и трансцендентное, чем мы сами. Это чувство единства, отнюдь не разделения, порыв слияния и участия, но не исключительности, частности и одиночества. Выше этого, все слова исчезают... Давайте обратимся к теориям гармонии и счастья.

Около тридцати лет назад профессор психиатрии медицинской школы университета Колорадо Рене Шпиц открыл, что более 30 % детей в приютах для сирот не выдерживают первого года безликой, казенной жизни без любви, несмотря на хорошее питание, материальную, санитарную обстановку и совершенное медицинское обслуживание. В последние годы известный детский психолог Жан Пьяже подчеркивал жизненную важность любви (осозания и общения) для благополучия и здорового развития детей.

Такая любовь (осозание и общение) не менее важна и для супругов. И это лишь недавно было популяризировано на Западе многими, в том числе Мастерсом и Джонсоном в их книге «Связь удовольствия». Они считают, что человеческое счастье и благополучие почти невозможны без регулярной любви (осозания) между супругами. Это, без сомнения, подобно гармонии Инь и Ян, о которой мы говорим в этой книге, за тем исключением, что древние даосисты подчеркивали важность для мужчины владеть способностью к регулированию своего семяиспускания.

Особое внимание, уделяемое контролю эякуляции, должно предоставить мужчине и женщине почти неограниченный запас и возможности к осозанию и любви друг к другу. Не имеет смысла советовать для этого акт, который большинством мужчин находят затруднительным, любовно прикасаться к женщине, когда она близко или отдыхает. Почти всякий мужчина поймет, что если он устал, он обычно предпочитает, чтобы женщина не прикасалась к нему по двум причинам:

 он опасается, что не сможет удовлетворить ее;

 просто хочет спать без всяких осложнений.

Но если мужчина умеет регулировать свое испускание, он не имеет подобных опасений, и даже собираясь спать, он может насладиться прикосновением и ласками перед сном. Он может даже немного заниматься любовью, когда вы знаете, что любовь уже не требует напряжения. Каждая опытная женщина в глубине души чувствует, что она редко имеет достаточно любви (осязания) от своего мужчины. Не будет преувеличением сказать, что такое не удовлетворение приводит многих женщин к лесбиянству, многие женщины обращают также свое внимание на домашних животных, (собак) которые обычно очень тепло отвечают на прикосновение. Другие женщины обращаются к своему женскому полу только потому, что другая женщина может вполне почувствовать потребность в ласках. Конечно, это не всегда справедливо. Ведь по природе потребность мужчины в любви (осязании) столь же велика; проблема состоит в том, что подавляющее большинство мужчин не знает, и не имеет возможности узнать, как вести себя в такой ситуации.

Когда человек узнает истину любви, он сможет бесконечно больше заниматься любовью (осязанием), так как между любовью-осязанием и действительными занятиями любовью имеется лишь очень узкая грань. Но человек не в силах понять это полностью, если он не познал общение в любви. Адепт современной любви может дать не только наслаждаться больше, но он и его партнер получают больше пользы от самой любви. И мы сейчас объясним это. Давайте обратимся к важной части нашей любви, и назовем его для примера: Бог любви, или внутренний эликсир, или еще проще – наш разум.

Например, мы достигаем контроля эякуляции во многом через разум и познаем позы, движение, правильное дыхание также во многом через разум. Но, конечно, не только через разум. Сторонник внутреннего эликсира старается достичь как можно более совершенной координации тела и души. Он достигает этого посредством системы сексуальных упражнений и своего познания.

Годами западные физиологи отстаивали эффективность упражнений до пота, но тот, кто читал популярную книгу “Всеобщее соответствие” Л. Е. Морехауза, может иметь иное мнение. Пожалуй, Морехауз является первым из западных физиологов, который заявил о необходимости сохранения пота на теле во время секса. Он считает, что потение связано с излишне трудными упражнениями. А любая личность может подтвердить свою реакцию на пот, (как положительную, так и отрицательную). Мы не станем слишком долго задерживаться на предмете: «пот любимого человека». Но если вы захотите более глубоко разобраться в этом, вы можете найти необходимые размышления в книге Джозефа Нидхэма «Химия и химическая технология», том 5, серии «Наука и цивилизация в Китае», часть 5: «Внешние и внутренние макробиогены; эликсир и Эйхийнома». Неудивительно, что все великие китайские врачи древности знали об этом.

Ничуть не странно, что существует множество различных подходов к долголетию. В основе этого лежат две различные школы:

 школа, которая во многом полагалась на внешний эликсир,

 школа которая в большей степени верила во внутренний эликсир.

Древние врачи “внешнего эликсира” были алхимиками, находившимися всегда в поиске очищающих поз, какие могли привести к бессмертию. Сторонники “внутреннего эликсира” были более реалистичны и более предусмотрительны: они считали, что искать разгадку внутри себя более надежно и достаточно для продления жизни. Мы не будем подробно рассматривать эти эликсиры, очищению смесей и металлов и превращение их в золотые таблетки

«сексуального долголетия». Мы с вами стараемся разобраться в самой основе любви.

Украинская действительность, к пожилому преподавателю обращаются его коллеги:

– Николай Александрович, как вам не стыдно? Вы тридцать лет прожили с женой, а теперь оставили ее и женились на молодой!

– Эх молодёжь, что вы понимаете! Со старой женой ночью измучаешься, то ей валидол подавай, то форточку закрой, то еще что-нибудь. Ужас! А с молодой, совсем другое дело, она вечером уйдет, и только утром – придет. Главное ты спишь спокойно, а на остальное можно не обращать внимание.

## Способны ли вы достигать цели?



Человечество потому и развивалось, что всегда стремилось к чему-нибудь новому. Но определить цель и достичь ее – не одно и то же. Предлагаемый тест подскажет вам, обладаете ли вы способностью решать поставленные задачи и присуща ли вам целеустремленность вообще.

**1. Что вы понимаете под фразой «через тернии – к звездам»?**

а) Засмотревшись на ночное небо, грохнуться в колючки (1 очко).

б) С помощью человека по фамилии Терний на халаяву слетать в космос (2).

в) Прорваться сквозь толпу поклонников к любви

мой звезде эстрады (3).

**2. Что, по-вашему, надо сделать, чтобы стать лауреатом Нобелевской премии?**

а) Добиться выдающихся результатов в какой-либо области (3).

б) быть родственником короля Норвегии или самого Нобеля (2).

в) Да я им никогда не стану (1).

**3. Вам представилась возможность поучаствовать в престижных авто-ралли, о за рулем вы – полный «чайник». Как вы поступите?**

а) Ну, прокачусь, конечно, главное же – не победа, а участие (2).

б) Буду усиленно готовиться, ведь есть шанс стать первым (3).

в) А на автобусе до финиша нельзя доехать? (1).

**4. Какое изречение больше подходит вам?**

а) «Не везет мне в смерти, повезет в любви» (1).

б) «Бороться и искать, найти и не сдаваться» (3).

в) «Делай с нами, делай, как мы, делай лучше нас» (2).

**5. С каким настроением вы, как правило, решаете достаточно сложную проблему?**

а) Справлюсь с ней во что бы то ни стало (3).

б) Господи, быстрее бы все это закончилось (1).

в) Найти бы того идиота, который всю эту кашу заварил (2).

### Итоги

**13–15 очков** похоже, ваш принцип: грабить, так миллион, любить, так королеву. В своих стремлениях вы максималист, что помогает вам достичь цели даже тогда, когда другие уже теряют всякую надежду.



**8–12** – вы человек целеустремленный, но не всегда целедостигающий. Во многом из-за того, что часто пытаетесь добиться своего с чужой помощью. Больше самостоятельности.

**5–7** – вы, наверное, слишком не уверены в себе, чтобы ставить перед собой серьезные цели. Но все-таки попробуйте хоть раз замахнуть на большее.



## Три основных понятия любви

Три основных понятия любви отделяют ее от других сексуальных исследований. Их необходимо понять в совершенстве, прежде чем можно будет практиковать (более полное обсуждение этих понятий следует ниже).

**Первое** понятие состоит в том, что мужчина должен найти правильный порядок эякуляции в соответствии со своим возрастом и физическим состоянием. Это должно усилить его так, что он сможет заниматься любовью до....., как только это отвечает его желаниям и желаниям его партнерши, и продолжать занятия любовью так долго (или возобновлять их так часто), как нужно для достижения партнершей полного удовлетворения.

**Второе** понятие влечет революционные изменения в западных понятиях о сексе. Древние ученые считали, что эякуляция, особенно не контролируемая эякуляция, – не самый экзотический момент для мужчины. Зная это, мужчина способен открыть многие другие, более приятные радости секса. С другой стороны, это облегчает для него контролирование за испусканием семени.

**Третье** понятие – важность удовлетворения женщины. Оно уже широко распространяется в работах Кинсея и последовавших за ними трудах западных исследователей секса. В последние годы этим результатам придавали большое значение различные движения женщин, и обоснованность подобных выводов вряд ли будет подвергнута сомнению.

Эти три понятия составляют реальную основу нашей философии любви. Они не только помогли мужчинам и женщинам приблизиться к соответствующим их желаниям частым и долгим занятиям любовью, но также дали сексуальную свободу и естественность, которая процветала столь же долго, сколь долго доминировал культ любви. Придерживаются того мнения и наши авторы, что сексуальная гармония приводит нас, (мужчин и женщин) в единение с бесконечной силой природы. Взаимодействие развития, союз мужчины и женщины, создает единство и продолжение рода.



### Роль женщины

С самого начала женщины играли важную роль в философии любви. До недавнего времени в нашей философии роль женщины не снижалась до второстепенного уровня. Важность женщины пространно иллюстрировалась в текстах по Дао любви, некоторые из них еще доступны для нас, многие написаны в форме диалогов. Как мы уже видели в диалогах, их язык очарователен и нагляден. К примеру, фаллос становится “нефритовым стволом”, наружные женские половые органы – “нефритовыми воротами”. Интересно заметить в связи с этим, что древние китайцы никогда не использовали терминов в уничижительном смысле, как это сегодня делают люди «с улицы». Их открытое и

свободное отношение к сексу делало невозможным для них думать о сексуальных терминах как о «грязных словах». Давайте вернемся к нашим советникам любви и спросим: «Как может мужчина наблюдать желание и удовлетворение женщины?»

Имеется десять указаний:

1. Женские руки обнимают спину мужчины, нижняя часть ее тела двигается. Она высовывает язык и лижет его, стараясь возбудить его. Это означает, что она сильно возбуждена.

2. Ее благоухающее тело становится вялым, конечности вытянуты и неподвижны, она тяжело дышит через нос. Это указывает, что она желает его.

3. Она раскрывает ладони, чтобы поиграть с вставшим «молотом» спящего мужчины, и охватывает его. Это указывает, что она желает его.

4. Ее глаза и брови дрожат, она издает гортанные звуки или произносит игривые слова. Это указывает, что она сильно возбуждена.

5. Двумя руками она держит свои ноги и широко раскрывает свои нефритовые ворота. Это указывает, что она сильно наслаждается.

6. Ее язык высовывается как у полусонной или у полупьяной. Это указывает, что ее органы желают глубоких и мелких ударов, и она хочет, чтобы они производились энергично.

7. Она вытягивает свои ноги и пальцы, пытаюсь удержать его член внутри себя, но для нее неясно, каким же образом он удовлетворит ее потребность в толчках. В то же время она что-то тихо шепчет. Это указывает, что идет поток наслаждения.

8. Внезапно она получает то, что хочет, и слегка поворачивает его за талию. Она немного потеет, и в то же время смеется. Это указывает на то, что она не хочет, чтобы он кончал, ибо она хочет большего.

9. Сладкое чувство уже пришло, и она получает все большее удовольствие. Ее потоки наслаждения – прибыли. Она по-прежнему крепко держит его. Это указывает, что она все еще не полностью удовлетворена.

10. Ее тело стало горячим и влажным от пота. Руки и ноги расслаблены. Это указывает, что она не удовлетворена до конца.

Эти интимные подробности не оставляют сомнений в том, что древние врачи внимательно исследовали данный предмет, а также имеются признаки, указывавшие, что должно присутствовать третье лицо, записывающее реакции женщины на каждой стадии сношения. Справедливо также, что некоторые позиции для занятия любовью требовали трех участников, и что из этих сеансов могла быть получена некоторая информация.



### **Важность занятий любовью**

Старые учителя любви использовали аналогию при объяснении физического секса. Все они соглашались, что мужчины и женщины имеют разные периоды возбуждения и разное время кульминации, и большинство сексуальных партнеров в наши дни озабочены синхронизацией периодов, чтобы в буквальном смысле «идти вместе». Ирвинг Сингер в книге «Цели человеческой сексуальности» пишет: «Очень часто женщины надеются найти партнера, который достигал бы эякуляции во время, совпадающее с их собственным оргазмом; также для многих мужчин такой вариант совпадения означает эмоциональное единство и доказательство взаимной любви. Часто это обуславливает гармонию двух людей, которые соотносят свое удовольствие с нуждами и наклонностями друг друга. Конечно же, мы можем насладиться отдыхом после оргазма, если партнер полностью удовлетворен приблизительно в то же самое время.

Даже на Западе контроль эякуляции стал весьма важной частью занятий любовью. И это наверняка всегда было важнейшей частью Дао любви. Наши авторы так же обращают большое внимание на потребность контроля – семяизвержения. Пример для начинающих:

1) – советуем начинающему не слишком возбуждаться, или быть чрезмерно страстным;

2) – новичок должен начинать с женщины, которая не слишком привлекательна и чьи наружные половые органы не слишком тесны. С такой женщиной ему легче научиться управлять собой. Если она не слишком прекрасна, он не потеряет голову, а если ее нефритовые ворота не слишком тесны, он не слишком возбуждается;

3) – начинающий должен научиться входить мягко и выходить с силой;

4) – он должен сначала испробовать метод трех мелких и одного грубого толчка и производить для начала восемьдесят один толчок за один половой контакт;

5) – если он почувствует, что слегка возбуждился, он должен немедленно прервать толчковые движения и вытащить свой член до того уровня вагины, когда внутри он останется только на один дюйм или еще меньше (метод торможения). Он должен подождать до успокоения и затем возобновить толчки тем же методом трех мелких и одного глубокого;

6) – затем он должен попробовать метод пяти мелких и одного глубокого толчка;

7) – наконец, он должен попробовать девять мелких и один глубокий толчок;

8) – научившись контролировать эякуляцию, мужчины должны избегать нетерпения.

Перед тем, как мы дадим наши собственные советы начинающим, обратимся вновь к любовной истине. Все старые учителя дают более подробное объяснение своего поучения, так что начинающий будет иметь ясное понимание не только того, что он должен делать, но и почему он должен делать:

1. Ясно, что вы должны любить свою партнершу, чтобы получать наибольшее удовольствие. Но при изучении и практических занятиях по контролю эякуляции необходимо предпринять усилия и постараться быть безразличным к тексту, чтобы быть более собранным.

2. Начинающий должен производить толчки плавно и медленно, чтобы выполнить один заход, затем два, а затем и три. Далее он должен остановиться на некоторое время, чтобы вновь собраться. Несколькими мгновениями позже он может возобновить толчки.

3. Чтобы удовлетворить свою партнершу, он должен быть доброжелательным и спокойным так, чтобы она быстро достигла оргазма. Но если он почувствует, что скоро потеряет контроль над собой, должен немного вытащить свой член и применить метод торможения. Таким образом, он успокоится и сможет через некоторое время возобновить толчки. Если это начинающий, толчки должны производиться медленно и осторожно. Иначе наступит быстрое семяизвержение.

Наш совет новичкам не очень отличается от этого. Описанный в современных терминах и с современными пояснениями, он может прозвучать иначе, но в основе древние китайцы дали правильный совет. А сейчас «послушаем» советы наших авторов.

Молодой человек в самом начале своей сексуальной жизни должен найти женщину, имеющие те качества, которые ему действительно нравятся. Вопрос о том, что в отличие от опыта с проституткой, он захочет сосредоточиться на женщине как личности, провести с ней некоторое время и поработать для ее удо-

вольствия и удовлетворения так же, как и для своего собственного. Молодые люди или мужчины любого возраста, коли на то пошло, должны избегать проституток, ибо это особенно важно, когда они изучают контроль эякуляции.

Однако существует опасность, что женщина может быть слишком опытной. Она может развить такой образец занятий любовью, который удовлетворяет ее. Она, к примеру, может не удовлетвориться, если мужчина не эякулировал. Многие женщины обычно уверены, что если мужчина не эякулировал, то по сути он не возбудился. Ученые по – прежнему спорят, является ли требование женщины эякулировать физиологическим или психологическим. Женщина, уверенная, что она должна заставить мужчину эякулировать, может дойти до некоторых крайностей, чтобы заставить мужчину сделать это. Вероятно, она возьмет его член в рот, чтобы заставить его сделать это быстро, и лишь немногие мужчины способны противостоять облизывающему воздействию ее языка, сопровождающемуся глубокими и нежными засасываниями его фаллоса.

Для древних ученых всегда был элемент опасности в фелляции, особенно для новичков. Хотя с этим определенно считались как с важной частью любовной игры, также и пикантной, однако всегда имелась опасность неконтролируемой эякуляции в результате этого, Кронхаузену сделали интересное открытие в своих исследованиях эротического искусства китайцев: «Имеется относительно немного представлений о фелляции, хотя, являясь законной частью любовной игры, она влетает за собой опасность мужской эякуляции вне влагалища».



### **Истинная радость любви**

Истинная радость любви – в экстазе двух тел и душ, смешивающихся и объединяющихся в поэзии. Если мужчина нашел идеальную партнершу, он должен ее испробовать, и любить ее как в экстазе, так и поэзии.

В одном интервью Мастерс сказал, что он предпочитает не пользоваться словом “любовь”, так как оно означает разные вещи для разных людей, и он не хочет путаться в вопросах семантики. Авторы являются преданными сторонниками исследования, проведенного Мастерсом и Джонсоном, но в этом вопросе мы не можем всецело согласиться с ними. Последователи старой школы любви считают, что секс и любовь не должны разделяться. Любовь без секса тщетна и нездорова, недостает важной гармонии, которая приносит в жизнь мир и безмятежность. С другой стороны, секс без любви есть просто биологическая функция, которая не способна приблизить нас к взаимному спокойствию, в каковом мы все нуждаемся. В нашей книге слово «любовь» используется чаще, чем слово «секс», чтобы немного компенсировать широко распространенный взгляд на секс и оргазм.

Чистый секс и оргазм могут быть радостями, однако с нашей позиции они не являются экстастическими радостями, которые в силах реализовать истинное слияние любви и секса. К примеру, есть женщины, которые могут достигать оргазма просто скрещиванием или сжиманием ног, (и некоторые могут делать так дюжину раз в день), но посредством этого могут ли они достичь полного удовольствия? Если женщина имеет значительный любовный опыт, она редко предпочитает мастурбацию. Мастурбация – это чистый секс без тепла, чувства, общения или гармонии. Поэтому, если мужчина занимается любовью с женщиной, он не должен вести себя так, будто он «мастурбирует». Ничто так не расстраивает или разочаровывает женщину, как то, если она обнаруживает, что ее сексуальный партнер заботится только о своей собственной эякуляции. Любовь должна быть истинным общением полов. Вместо взаимной нежности и радости, секс для многих мужчин – просто механическое движение, ничем не отличающееся от мастурбации, как будто бы женщины и не существует. Некоторые муж-

чины могут предполагать, что они получают удовлетворение. На самом же деле они реально не знают, каковы истинные радости любви, так как не могут обнаружить гармонии наслаждения

Тогда что же такое подлинная, полная радость любви? Мы можем попытаться описать ее как радость сидящего под цветущими майскими деревьями в горной долине, или глядящего на щебетание голубых птиц, перед изумительным Гранд-каньоном на золотом закате солнца после дождя. Мы хотим сказать молодым любовникам, что они должны стараться развивать и культивировать способность к полным, поэзии и экстаза, занятиям любовью. Если они испытают эту подлинную радость любви, они никогда не опустятся до чего-то меньшего, и все мелкие и вздорные вещи оставят их навсегда.

Но как начать новичку? Изучением, раскрытием и оттачиванием всех своих чувств и способностей – осязания, вкуса, видения, слуха, речи и ощущения. И, стараясь использовать их в полной мере, давать и получать радость от своей партнерши. Он должен уяснить себе, что женщины не меньше, чем мужчины, любят, чтобы их чистосердечно хвалили и высоко оценивали, особенно во время занятий любовью. На этом пути он не только узнает, как заниматься любовью в экстазе, но также и как освободить свой разум от озабоченности эякуляции.

Некоторые сексологи предлагают во время занятий любовью испытывать какую-то преувеличенную бесстрастность, чтобы предотвратить эякуляцию. Они советуют мужчинам в ходе занятий любовью думать о политике или о делах бизнеса или даже совершенно прекращать их для перекура. Может быть, это и эффективно для предотвращения эякуляции, но никак не подходит для достижения экстаза или выравнивания гармонии с партнершей, которая наверняка возмутится его замкнутостью или рассеянностью что вполне понятно.

Есть много других приятных и полных радостей вещей, о которых стоит думать мужчине – цвет и запах ее волос, гладкость ее кожи, загадочно интригующий запах и линии ее тела, ее благоухающее дыхание, влажные губы и язык и даже еще более влажные губы ее вагины.

Однако рано или поздно здоровый молодой человек должен прийти к критическому моменту, когда у него возникает желание эякуляции. Что же ему тогда делать в соответствии с Дао? Если это молодой человек в возрасте от 16 до 17 лет, находящийся в наиболее плодородном периоде своей жизни, полагают, что ему очень трудно контролировать свою эякуляцию, но до некоторой степени это мифично. Имеются некоторые меры, которые он может предпринять, если чувствует приближение эякуляции:

- ♣ метод торможения;
- ♣ метод запирания;
- ♣ метод диафрагмального дыхания;
- ♣ метод вытаскивания;
- ♣ метод выдавливания.

Для примера рассмотрим 2 метода:

### **Техника выдавливания Древнего Китая**



Древние китайцы также предписывали технику выдавливания, или более точно, технику сдавливания. Но она значительно проще, чем техника по Мастерсу и Джонсону. Ее можно использовать почти во всех позах. В такой технике мужчина сам прилагает давление. С помощью указательного и среднего пальцев левой руки он нажимает на точку между мошонкой и задним проходом в течение 3 – 4-х секунд. В то же самое время он делает глубокий вздох. Этот метод имеет несколько преимуществ. **Во-первых**, гно, что мужчине не обязательно выводить пенис из влагалища. **Во-вторых**, вам не нужно что-либо говорить партнерше. Многие мужчины предпочитают эту технику только потому, что при этом они не должны раскрывать свои проблемы.



### Совет более опытным мужчинам

Более старые мужчины обычно находят контроль эякуляции более легким, чем молодые. Главная проблема для старых мужчин состоит в избавлении от мысли, что он должен эякулировать всякий раз, когда занимается любовью. Это может потребовать некоторых усилий после нескольких лет сознательного или бессознательного обусловливания. Если же он, однако, добьется этого, то найдет, что он в силах достичь 20-минутного сношения совсем легко, с довольно небольшой практикой. Однако будьте осторожны: от него потребуются сознательное усилие, прежде чем он сможет избавиться от призрака «необходимости эякуляции».

Возможно, вместо того, чтобы подробно останавливаться на трудностях изучения контроля эякуляции, для пожилого человека будет лучше рассмотреть некоторые преимущества. Конечно же, он будет в силах заниматься любовью чаще и дольше. Он обнаружит, что его партнерша также получает намного больше наслаждения. Затем он получит свободу для раскрытия многих удовольствий, таких как особые атрибуты женщины, что невозможно в скоротечных сеансах. Он сможет раскрыть специфический запах, вкус и, может быть, более важные вещи вязкость, запах и вкус ее слюны и смазки ее наружных половых органов и много интересного другого.

В зоомагазине спрашивает покупатель.

— Я слышал, что у вас есть в продаже говорящий попугай. Срочно продайте, плачу двойную цену, жена заколебала своим щебетанием.

— Очень жаль, но его купили. Есть толковый дятел. Он отлично знает азбуку Морзе.



### Удачно ли Ваше замужество?

Выберите один из ответов на предлагаемый вопрос, затем подсчитайте сумму очков:

1. Нежен ли с вами муж?

- да – 2
- иногда – 5
- нет – 10

2. Расспрашиваете ли вы мужа о его работе?

- да – 2
- иногда – 4
- нет – 8

3. Любите ли вы детей намного больше, нежели мужа?

- да – 8



- иногда – 4
- нет – 2

4. *Может ли что-то сделанное для вас мужем повлиять на ваше настроение?*

да -2

иногда - 4

нет - 10

5. *Считаете ли вы, что у вашей подруги муж лучше?*

да -8

иногда - 4

нет - 0

6. *Любите ли вы дома щеголять в ночной рубашке?*

да - 8

иногда - 5

нет - 2.

7. *Раздражает ли вас хобби мужа?*

да -8

иногда - 5

нет - 2

6. *Радуетесь ли вы успехам мужа?*

да -5

иногда - 2

нет - 10

7. *Считаете ли вы, что семья важнее работы?*

да -0

иногда - 5

нет - 10

Если вы **набрали 68** и более очков, вы убеждены, что ваш брак неудачен, и в этом вините, прежде всего своего супруга. Но советуем вам подумать: не кроются ли причины в вашем собственном поведении? Начните строить семейное счастье с себя.

Если вы **набрали 40–67** очков, вы трезво смотрите на жизнь, знаете, что идеальных браков не существует, и потому смирились с недостатками своего супруга. Однако вы жалеете себя и оттого чувствуете себя несчастной. Вы неправы. Сделайте над собой небольшое усилие, и ваша семейная жизнь будет прекрасной.

Если вы **набрали менее 40** очков: у вас все в порядке. Поздравляем! Вы прекрасная жена, лучше которой не найти на всем белом свете.



## 536 любовных толчков

Когда нужно разъяснить вариации стиля и глубины сексуальных толчков, нет лучше старых учителей любви. Наши авторы обращают внимание на шесть основных стилей, описанием которых мы поделимся с любопытным читателем.

1. Войти в контакт и втискивать член челночными движениями взад и вперед, распиливая влагалище, как если бы мы раскрывали устрицу, чтобы достать сверкающую жемчужину. Это первый стиль.

2. Толкать вниз к клиторе и постукивая клитор, как бы раскалывая камни в поисках прекрасного алмаза. Это – второй стиль.

3. Мужчина использует свой член, чтобы сильно толкать и тереть в направлении возле клитора, как если бы толк железным пестиком в медицинской ступке. Это – третий стиль.

4. Мужчина двигает свой член туда и обратно, ударяя в левую и правую стороны наружных органов, как кузнец придает форму железу своими молотками. Это – четвертый стиль.

5. Мужчина ударяет своим членом взад и вперед короткими и медленными ударами внутри половых органов, как фермер готовит свою землю для поздней посадки. Это – пятый стиль.

6. Мужской член и женское влагалище трутся сильно и тесно, словно смешиваются две лавины. Это – шестой стиль.

Старые учителя посвятили много времени занятию стилю и глубине толкания не только потому, что наслаждались этим сами. Причина в том, что без совершенного понимания толкания в общении мужчин и женщин будет мало пользы. Для опытного парня сношение подобно производству электричества. Без соответствующего трения не получить искры.

Западные ученые проглядели понятие о правильном толкании члена во время секса. В своем “Идеальном браке” ван де Вельде писал, что сексуальное толкание было пассивной техникой и сравнил ее со стилем «караппа», описанным Марией Стоуне. Ничто не могло бы быть таким заблуждением и так далеко от истины. И только в современном мире, люди поняли огромное значение техники сексуальных толчков.

Наши авторы не только рекомендуют энергичную разработку этих разнообразных стилей толкания, но и правильное число ударов в идеальном сношении. Древняя литература часто писала о “тысяче любовных толчков”, которые необходимы для подлинного удовлетворения женщины. Мы, авторы книги предлагаем использовать 536 качественных, любовных толчка, и это самое минимальное количество, необходимое для получения женского оргазма. Если по какой то причине, 536 любовных толчков мало, мужчина должен на 25% увеличить их количество. Конечно, такое внимание к количеству толчков можно понять слишком буквально, ведь и 300 толчков может показаться для мужчины, не знающего правильной техники любви, больше тяжким трудом, чем сексуальным удовольствием. Но для того, кто опытен в любви, это совсем не тяжелая работа, совершенно напротив. Вы можете легко выполнить ее за полчаса, или 1800 секунд и, действительно, в весьма медленном темпе. Попробуйте про себя считать любовные толчки и засекайте время: раз – внутрь, два-обратно, три-пауза. 1800 секунд разделите на 3 и получите свое число сексуальных толчков. Есть особое удовольствие для мужчины в знании, что он может дать такую степень удовлетворения своей партнерше. Знания, что он может удовлетворить самую сладострастную женщину, достаточно, чтобы увеличить его уверенность в себе.

Когда вы видите, что другие авторы стараются сказать о сексе, что-то подобное, вспоминайте нас. К примеру, Давид Ройбен в своей популярной книге “Все, что вам всегда хотелось узнать о сексе, советует: «Разумный критерий потенции мужчины, есть способность продолжить сношение от пяти до десяти минут. За это время мужчина с нормальной потенцией произведет от 50 до 100 тазообразных толчков». И на следующей странице той же книги: «Еда и секс имеют много общего. В процессе еды первый кусок – самый вкусный, первая порция – самая аппетитная. А в третий раз тот же торт уже не такой вкусный,



как в первый. Третья копуляция за ночь – больше для мемуаров, чем для удовольствия участников»!?

Мы в ответ говорим, первый из этих отрывков, вероятно, годится для мужчин, не имеющих понятия об истинной любви. Второй отрывок еще более сомнителен. Он определенно не пригоден для эротически пробужденной женщины; он также не пригоден и для мужчины, знающего истину любви. Если мужчина познал любовь и действительно любит свою партнершу, он наслаждается третьим сеансом любви даже больше, чем первым.

Если мы будем сравнивать секс с едой, подобно доктору Ройбену, мы скажем, что первая копуляция, только закуска: она сама по себе вкусная и сочная, но лишь возбуждает аппетит для главного блюда. Когда мужчина имеет достаточный сексуальный опыт, он обнаруживает, что хочет и вторую, и третью порцию... Говоря словами старых любовников, он почувствует, «как будто никогда не получает от нее достаточно секса». И это даже более правильно в отношении женщины, чем мужчины.



### Типы толчков

Предлагаемые нашими авторами сексуальные толчки, сильно отличаются от стандартного западного метода. В хороших обстоятельствах и с подходящим партнером, нормальные мужчины могут производить толчки с поразительной выносливостью и энергией. Если партнеры искренне привлекают друг друга и хорошо знакомы с телами и техникой друг друга, они могут достичь такой степени координации, которая может показаться невероятной. Одно сношение может продолжаться очень долгое время и может повторяться часто и энергично, пока оба партнера не будут полностью удовлетворены. Это единственная причина, на которую авторы обращают особое внимание при различных типах ударов. Если мужской фаллос каждый раз входит и выходит из наружных половых органов одним и тем же способом, длительный сеанс занятия любовью может стать скучным. Но если мужчина знает, как разнообразить толчки и позы, долгий сеанс становится большим преимуществом. И не будет большим преувеличением сказать, кстати, что чем больше времени они, (пара) имеют для секса, тем легче им будет сделать свой сексуальный сеанс запоминающимся.

Другие авторы применяют поэтическое описание различных толчков, какие удобны в длительных сеансах занятий любовью:



глубокие и мелкие,



мелкие и быстрые,



прямые и косые;



ваши личные толчки ни коим образом не должны являться однообразными.

Помните, каждый ваш толчок имеет свой отличительный эффект и характеристики. Медленный толчок должен походить на дергающее движение пойманной рыбы, играющего с крючком; быстрый толчок – на движение стаи птиц, пробивающейся против ветра. Вставлять и вытаскивать, двигать вверх и вниз, слева направо, разделять промежутками или с быстрой последовательностью, и все они должны быть скоординированны. Вы должны использовать каждый в наиболее удобное время и никогда не цепляться упорно за один стиль по причине нашей собственной лени или выгоды. Авторы в своей книге дают вам подробное описание десяти типов толчков, проверенной на практике:

1. Направлять свой член влево и вправо во влагалище, как будто храбрый воин пытается прорвать ряды врагов.

2. Двигать член вверх и вниз, как будто брыкается дикая лошадь в женской вагине.

3. Вытаскивать и приближать член к половым органам женщины, как лодка играет на волнах. А затем медленно по 1 см., мелкими шашками входить во внутрь женщины.

4. Использовать глубокие и мелкие, дразнящие удары, быстро их чередуя, как воробей клюет остатки риса в ступе.

5. Производить глубокие и мелкие удары с неизменной последовательностью, как большой камень опускается в море. Например, 1 глубокий и 3 мелких толчка.

6. Приближать медленно к женским половым органам, затем медленно вводить во внутрь на 2-3 см., и резко выдергивая.

7. Толкать член внутрь влагалища резко и быстро, как испуганная белка бросается в дупло дерева.

8. Балансировать и играть членом по вагине, а затем ударять, как орел хватает неуловимого зайца. Нежно поводить членом по поверхности половых губ и резко вогнать его внутрь.

9. Вынимать, затем погружать член подобно тому, как большая парусная лодка храбро встречает бурю. Например, в темпе вальса: раз-два-три и резкая остановка, затем повторить 10-12 раз.

10. Полностью вынимая член из влагалища на 2-3 см., и затем резко вгонять его на всю длину

Все эти толчки, производить по 5-15 раз с различными скоростью, силой и глубиной, добавляют оттенки и нюансы удовольствия, которые усилят любовь мужчины и женщины. Вариации также дают мужчине метод контроля его эякуляции и поддерживают его фаллос твердым в течение долгого времени.



### Глубина толчков

Как типы и стили толчков, глубина их также рассматривается в любви. Авторы обращают внимание читателя на описание глубины женского влагалища. Если мы не знаем, как регулировать глубину толчков наилучшим образом в общении мужчины и женщины, мы не сможем достичь максимального удовольствия.

Мужчина должен наблюдать желания женщины и в то же время беречь свое семя, или сущность, которое он никогда не должен испускать необдуманно. Сначала, перед сексом мужчина должен потереть ладони, чтобы сделать их теплыми и твердо держать свой член, а затем он должен использовать метод “мелкого и глубокого толчка”. Чем дальше внутрь он сможет толкать, тем дольше будет наслаждаться партнерша. Толчок не должен быть слишком быстрым или слишком медленным. Он не должен также толкать слишком глубоко, без некоторого ограничения, ибо он может что-нибудь повредить своей партнерше. Попробуй несколько мелких ударов, а затем энергично другие – глубокие. Когда женщина достигнет вершины удовольствия, она бессознательно стиснет зубы. Она потеет, и ее дыхание ускорено. Затем глаза ее закроются и лицо станет горячим. Ее половые органы широко раскрываются и выделяют секрецию. Из этого мужчина может заключить, что женщина сильно наслаждается. Современные мужчины должны знать, что глубины влагалища имеют восемь имен и называются восьмью долинами. В старые времена им давали поэтические названия, например в Дао любви:

1. Струна лютни, глубина которой один дюйм.
2. Зубцы водяного каштана, глубина два дюйма.
3. Маленький ручей, глубина три дюйма.
4. Черная жемчужина, глубина четыре дюйма.
5. Собственно долина, глубина пять дюймов.
6. Глубокая камера, глубина шесть дюймов.
7. Внутренняя дверь, глубина семь дюймов.
8. Северный полюс, глубина восемь дюймов”.

Раньше мы вам писали, что 1 дюйм = 2,5 см. Вы можете совместно выбрать для себя, свое обозначение глубины влагилица и играть во время секса.

Давайте вместе разберем применение метода девяти мелких и одного глубокого толчка. Это значит просто толкать девять раз мелко и один глубоко. Каждый удар должен координироваться с вашим дыханием.


**А)** – глубина между первой и четвертой глубиной, (от одного до четырех дюймов) называется мелкой;

**Б)** – между третьей и пятой глубиной, (от трех до пяти дюймов) называется глубокой.

 Если толкать слишком мелко, семейная пара может не получать наибольшего удовольствия;

 Если слишком глубоко, то они могут пораниться.

### **Последовательность толчков**

 Девять мелких и один глубокий толчки, этот метод предлагают наши авторы, он одинаково популярен у женщин всех возрастов. С точки зрения любви, это наилучшая комбинация, и семейная пара получает много удовольствия. Сначала женщины чувствуют, что их дразнят ложными надеждами, (мелкими) затем она удовлетворяются одним – глубоким толчком.


У наших авторов имеется примеры многих иных последовательностей в толчках, которые читатели, могут взять на вооружение:

 три мелких и один глубокий,

 пять мелких и один глубокий и т. Д.

Вы сами можете выбирать, какие комбинации и вариации лучше всего вам подходят. Важно помнить, что оба партнера должны получать возможно большее удовольствие, но в то же время мужчина должен оставаться под своим контролем так, чтобы он не эякулировал слишком быстро или слишком часто.

### **Найти свою собственную позу**

 Ни одна книга не может предусмотреть идеально подходящие позы для любой семейной пары. Лучшее, что может сделать наша книга, дать некоторые хорошие примеры и затем внушить читателям идею, что они могут постоянно открывать новые позиции и свои варианты, особенно удобные для них.

Важно помнить, что при долгих сношениях любовь может стать шаблонной, если не будет постоянного экспериментирования. Найти наиболее подходящую позу для обоих партнеров жизненно важно. Мужчина не может практиковать различные стили и типы толчков, если он или его партнерша ощущают неудобство. Ошибочно полагать, что мужчина и женщина автоматически окажутся в наилучшей для обоих позе. Даже наиболее опытные мужчина и женщина, занимаясь любовью вместе впервые, не смогут окончательно выбрать «свою позу». Потребуется десять или более встреч прежде, чем они привыкнут к телам и технике друг друга; и даже тогда, если они продолжают экспериментирование, они смогут открывать все лучшие и лучшие позы. Для современной молодежи, такой постоянный поиск совершенства сам по себе придает пикантность и экстаз в занятиях любовью. Причина, по которой книга наших авторов не может снабдить отдельную пару наиболее удобной позой, состоит в том, что мы психологически «построены» неодинаково. Никакие две пары не находятся точно в такой же комбинации формы, размера, роста и веса своих тел или положений, глубине, ширине и длине их половых органов. Как говорит наш учитель, доктор психологических наук, доктор педагогических

наук, профессор и академик Р.Н.Макаров, необходимо учитывать Человеческий фактор.

К сожалению, большинство современных популярных руководств по сексу приводят множество живописных поз для занятий любовью, но забывают подчеркнуть, что каждая отдельная пара должна приспособить их к своим собственным нуждам с помощью гибкости и воображения. Попытка скопировать эти красочно изображенные и выразительно названные позы может привести лишь к смущению и разочарованию. Только немногие пары способны скопировать идеализированных любовников из книг с инструкциями и иллюстрациями. Мы вас просим, забудьте о копировании, найдите ваши собственные позы путем своих собственных экспериментов. Наша книга в лучшем случае может быть лишь отправной точкой.

А теперь приведем список *четырёх основных поз*, а также предложения по поиску ваших собственных вариантов. Четыре основные позы таковы:

1. Мужчина сверху.

2. Женщина сверху.

3. Мужчина и женщина лицом к лицу, но бок о бок. Варианты. Мужчина на правом боку, а женщина на левом боку или наоборот.

4. Мужчина входит сзади.

Таким способом копулирует большинство животных. Люди могут делать это со всеми удобствами в постели, причем женщина и мужчина лежат на правом или левом боку, или же женщина лежит на женщине.

Эти позы имеют бесчисленные вариации, мы знаем их 1001. Одна может быть удобна для пары, в которой мужчина на голову выше своей партнерши; другая – удовлетворить пару одинакового роста. Другие трудности появляются из-за того, что некоторые женщины имеют отверстие влагалища, расположенное гораздо ближе-впереди, чем у других, а у других – влагалище приближено к анусу и т.д. Именно физические различия делают ряд поз буквально бесконечными. Например, только из позы мужчина сверху, мы с вами можем вывести не меньше 13 различных вариаций:

1. Мужчина может опираться на локти.

2. Он может поддерживать себя своими ладонями.

3. Он может руками и кистями рук поддерживать нижнюю часть бедер своей партнерши.

4. Он может держать среднюю часть ее бедер.

5. Он может держать ее за талию.

6. Он может держать ее за грудь.

7. Он может держать ее за плечи – его левая рука на стороне ее правого плеча, а его правая рука на передней части ее левого плеча.

8. Он может опираться на свои локти, поддерживая руками ее за спину и плечи, так что их тела будут в тесном контакте от головы до пальцев ног. Если партнеры одного роста, имеется вариация. **8.1.** В ходе каждого толчка мужчина притягивает женщину за плечи. Эта поза может дать экстатическое ощущение того, что партнеры действительно любят всем телом, а не только половыми органами. **8.2.** Имеются еще варианты этой позиции, отличающейся тем, как женщина держит свои ноги. Она может сомкнуть ноги или скрестить их поверх тела мужчины или раскрыть их. **8.3.** Способ, которым она скрещивает ноги, ведет также к новым вариантам – на его талии, ниже его бедер и т.д. Эти возможности можно приумножать далее и далее до 1001.

9. Мужчина может держать свою партнершу тесно как в экстазе.

10. Мужчина может отодвинуться от нее на длину рук и использовать толчков только движения бедер.

11. Женщина может тесно скрестить вытянутые ноги.

12. Женщина может широко расставить ноги. Это удобно для женщины с относительно глубоким влагалищем и мужчины с фаллосом средних размеров.

13. Мужчина держит женские ноги на своих плечах. Этот вариант хорош для глубокого проникновения и может возбудить некоторых женщин очень сильно. Другие женщины могут выдержать лишь несколько глубоких толчков, а некоторые и совсем не могут из-за того, что у них очень короткое влагалище и это может повредить им. Некоторым мужчинам нравится этот вариант, так как своеобразное удовольствие приходит к ним, когда мужская мошонка в такой позе при каждом глубоком толчке касается зада женщины.

Это описание поз, должно дать вам понятие о мужском и женском «бесконечном разнообразии». Помимо этого, множество вариантов, должно поощрить вас не следовать, или быть удовлетворенными вышеуказанными советами, так же импровизировать и экспериментировать с вашей любовной партнершей. Вы можете прийти к какой-либо, гораздо более удобной, комбинации для вашего специфического тела, а также для ваших специфических вкусов и предпочтений.

Секрет успешных занятий любовью лежит в индивидуальности пары и ее желания свободно экспериментировать. Не будьте захвачены врасплох новыми идеями или предложениями вашего партнера. Занятия любовью все время одним и тем же способом можно сравнить с питанием хлебом и молоком во время каждого приема пищи каждый день. От такой прозаической диеты можно устать очень быстро. Не будет преувеличением сказать, что позы и составляют пикантность любви. Без этих бесконечных вариаций любовь лишится доброй доли экстаза.



### Усовершенствованные эротические поцелуи

В чем специфичность эротических поцелуев? Как их делать?

**Во-первых**, если вы хотите эротического поцелуя, ротовые и лицевые мышцы должны быть расслаблены. Расслабление рта и языка делает эротические поцелуи возможными, так как лишь тогда вы сможете войти в обильный, приносящий удовольствие контакт с губами и языком вашего партнера. Тугой и напряженный рот теряет большую долю чувствительности, он также будет пытаться бороться со ртом вашего партнера вместо того, чтобы тесно прижиматься к нему. Если это случится, поцелуй теряет много сладострастия из-за плохого контакта и образуемого им пустого пространства. Помните, что чем меньше пустого пространства остается в вашем рту при глубоком поцелуе, тем более сильным будет удовлетворение.

**Во-вторых**, помните, что эротический поцелуй включает почти все чувства – осязание, запах, вкус, и даже слух. Поэтому вам надлежит обратить особое внимание на вашу физическую гигиену и здоровье. Сверхное дыхание, к примеру, часто может быть невыносимо отвратительным и является обычно признаком не порядка в области рта, носовых пазух или пищеварительной системе. Вы должны хорошо подлечиться вместо того, чтобы прибегать к полосканию рта или дезодорантов. Перед занятием любовью обратите особое внимание на обеспечение полной чистоты своего тела. Острые запахи пряной пищи (лук, чеснок) могут быть неприятны, особенно если ваш партнер не ел ее. Подобным же образом непьющим и некурящим запах вина или сигарет может показаться отталкивающим.

Все это важно, ибо во время глубокого поцелуя партнеры должны пить с губ и языка друг друга так много жидкости и энергии, как только возможно. Таким образом они могут также проверить друг друга. Если истекание жидкости отталкивает другого, то наверняка эта пара не так хорошо подходит друг другу, как они думают, и должна искать себе более симпатичных партнеров, так как без свободной взаимной привлекательности жидкости друг друга невозможен удовлетворяющий эротический поцелуй. А без него теряется составная часть любви.

Мы до сих пор не упоминали о зубах, хотя они также играют роль в эротическом поцелуе. Время от времени вы можете кусать губы или язык вашего партнера, но очень легко, так, чтобы не поранить. Только настоящие мазохисты находят удовольствие в боли. Кусание или щипание в действительности более эффективно, когда применяется к ушам, шее и плечам. Многие мужчины и женщины находят это сильно возбуждающим, особенно во время сношения.

Украинская действительность, пожилая женщина:

– Молодой человек вас не учили в детстве уступать место в транспорте пожилым людям?


– Вот блин, села в мою машину и командует, не дай Бог у меня будет такая теща!




## Оцените друг друга

Итак, представители сильного пола, делаете ли вы упреки жене по поводу того, что...

 смеется, неизвестно по какой причине курит,


 подолгу болтает с подругами или сидит в парикмахерской любит лакомства, даже если при этом полнеет,


 на кухне возится без особого желания да еще в последнее время слишком усиленно занимается своей внешностью – уж не появился ли «другой»?

 А самое главное – задает массу вопросов во время трансляции по телевидению хоккея или футбола!

Теперь просим ответить жен: упрекаете ли вы мужей за то, что...

 Ему только бы телевизор смотреть или валяться на тахте, вместо того чтобы провернуть у ребенка уроки!

 Снова прожог дырку на скатерти, зеркало в ванной зубной пастой обрызгивает, слишком разборчив в еде.

 Придя домой, никогда не поцелует, а буркнет: «Привет!» при этом сам одежку не уберет как положено, а бросит где попало,

 Ноги как следует не вытрет, мусор не вынесет, и вообще, приятели ему дороже, чем жена!

**Ответы:** «да» –3 балла, «нет» –1, «иногда» –2. А теперь подсчитаем очки.

**До 10 баллов:** ваш союз идеален!

**11–14 баллов:** вы можете порадоваться: ваш муж (или жена) – человек уравновешенный, с миролюбивым характером, всегда снисходителен к маленьким недостаткам вашей натуры.

**15–19 баллов:** ваш спутник (или спутница) жизни имеет неустойчивый характер, при неудачах падает духом и старается вину переложить на вас... Постарайтесь закалить его дух и волю!

**20–24 балла:** очень жаль, но посоветовать нечего... Вас, может быть, и не за что упрекать, вы очень стараетесь сохранить мир в семье. А вот ваш избранник совсем другого характера. Чтобы сохранить ваш союз, ему (или ей) необходимо изменить себя.

**25–27 баллов:** скажем прямо, что вы имеете дело с человеком раздражительным, придирчивым, ворчливым. Это плохо, конечно, но взаимная любовь и терпение помогут избавиться от этих недостатков.



## Личностная гармония

Чтобы наступила гармония мужского и женского начала, мужчине надлежит полностью удовлетворить свою партнершу. Подчеркивание этого понятия видно в некоторых диалогах между мужчинами и женщинами, касающихся вопроса интерпретации реакций женщины во время занятий любовью. В этой части диалога наши авторы описывают *пять* ответов женщины на сексуальные попытки мужчины:

- а) – если она хочет его, то мужчина может заметить изменение в ее дыхании;
- б) – если она хочет, чтобы член вышел из нее, ее ноздри расширяются и рот раскрывается;
- в) – если она хочет, чтобы член вошел в нее, ее тело дрожит, и она тесно прижимается к нему;
- г) – если она сильно жаждет полного удовлетворения, ее потение становится обильным;
- д) – если ее желание до конца удовлетворено, ее тело вытягивается и глаза закрываются, как будто бы в глубоком сне.

Далее следует десять более подробных признаков ответа женщины и рассказывается о том, что следует делать мужчине для того, чтобы доставить ей удовольствие. Эти *десять признаков* таковы:

1. Она крепко держит мужчину обеими руками; это означает, что она хочет более тесного контакта тел.
2. Она поднимает ноги; это означает, что она хочет более тесного трения клитора.
3. Она напрягает живот; это означает, что она хочет более мелких толчков.
4. Ее бедра двигаются; это означает, что она сильно удовлетворена.
5. Она ногами, как крюками, обхватывает мужчину; это означает, что хочет более глубоких толчков.
6. Она скрещивает ноги на его спине; это означает, что она хочет большего и страстного секса.
7. Она раскачивается из стороны в сторону; это означает, что она хочет глубоких толчков вправо и влево.
8. Она приподнимает тело, приживаясь к нему; это означает, что она чрезвычайно наслаждается.
9. Она расслабляет тело; это означает, что тело и конечности успокоились.
10. Ее наружные органы наполнились жидкостью, мужчина может сам увидеть, что женщина счастлива.

### Признаки возбуждения женщины:



- а) – она часто и тяжело дышит, ее голос неудержимо дрожит;
- б) – она закрывает глаза, ее ноздри расширяются, и она не в силах говорить;
- в) – она пристально смотрит на мужчину;

г) – ее уши краснеют, а лицо вспыхивает от прилива крови, кончик языка становится слегка холоднее;

д) – ее руки горячие, живот теплый, и в то же время речь становится почти невразумительной;

е) – выражение ее лица такое, как будто она очарована, тело ее мягкое, как живот, конечности ослабевают;

ж) – слюна под ее языком высосана досуха, а ее тело прижимается к мужчине;

з) – пульсация наружных органов становится заметнее, истекает секреция.

К этому наши авторы добавляют небольшое предостережение: «Все вышеуказанные признаки доказывают, что женщина сильно возбуждена. Но мужчина должен сохранять контроль над ситуацией и получать пользу от общения, без чрезвычайной поспешности».

Наши авторы обращаясь к мужчинам говорят: «Будьте внимательны, и женщина сама *покажет*, что она хочет. Высказанные нами идеи удовлетворения женщин не являются революционными. Чтобы принять их, украинским казакам не потребуются сексуальная революция. Научитесь следовать за порывами ваших душ. Дерзайте, у вас все получится».



### Современные направления секса

Это в некоторой степени совет, который толковый современный врач давал бы, пациентам, пришедшим к нему на прием. Сексуальные журналы полны мошеннических реклам, кричащих, что размеры члена можно быстро увеличить и что сексуальная игра и желание увеличиваются магическими ингредиентами всех сортов. Большинство из этих средств в лучшем случае безрезультатны, а в худшем – причиняют прямой вред. Совершенно очевидно, что мужчины по-прежнему придают слишком большое значение размеру своего члена. В каждом серьезном учебнике по сексу приходится снова и снова повторять этот простой факт и, кажется, что из этого никогда большого толка не будет. Масса других авторов обнаружили в своих исследованиях, что в действительности при эрекции более длинный и мягкий член увеличивается в объеме пропорционально меньше, чем маленький и мягкий член.

Другими словами, если член в спокойном состоянии четыре дюйма, а это 10 см., то при возбуждении он может вырасти до шести дюймов, или 15 сантиметров. А вот длинный член длиной шесть дюймов, (15 см. в мягком состоянии) при эрекции может увеличиваться лишь до семи дюймов, или 17,5 см.. Это означает, что дело не в том, какого размера ваш пенис, когда вы моетесь в душе. А каким он станет возбужденным не искусственным путем, а именно в женском влагалище. С точки зрения психологии, мужчине с маленьким членом трудно понять и принять это понятие. Период сравнений в школьных раздевалках, в банях, болезненно ощущаются мужчинами с маленьким членом. Мы авторитетно говорим мужчинам, успокойтесь, мал золотник, но дорог. Важен не размер, а как вы сможете удовлетворить свою женщину, а это уже целое искусство любви.



### Изучаем любовь

Изучение современной любви в действительности не является трудным, если вы начнете с предпосылки, что оно включает принятие концепций, резко отличающихся от западных теорий. Все мы имеем предвзятое мнение, которое трудно отбросить. Необходимы сильные аргументы, чтобы сдвинуть нас с привычных традиций. Но авторы книги предлагают нам хорошие причины для изменения некоторых наших идей относительно любви. Например, многие женщины отрицают идею «искусства или техники» в занятиях любовью. И совершенно правильно. В теперешнем использовании она стала означать метод занятий любовью, используемый проститутками, «профес-сионалками», и это оскорбляет



остальных женщин. «Техника секса» без тепла, чувства или эмоций делает занятия любовью бессердечными. С другой стороны, современные идеологи любви, подчеркивая нежный и высокочувствительный подход к любви и сексу, все же отмечают важность *искусства удовлетворения* женщины. Их идея состояла в том, что если вы хотите что-либо сделать хорошо, вы должны развить должное умение. Если вы хотите играть на фортепиано, вам сначала нужно выучить упражнения для пальцев, а затем ежедневно выполнять их – тренировать. Если вы хотите рисовать, то сначала нужно изучить композицию, научиться проводить линии. Точно так же мужчинам и женщинам нужно научиться любить, если они собираются стать эффективными партнерами. Более века назад Бальзак сказал, что неумелый любовник подобен обезьяне, пытающейся играть на скрипке. И он был прав. Неумелый любовник может заставить женщину чувствовать себя так, как будто он просто мастурбирует в середине ее влагалище.

Мы предполагаем, что мужчина развивает свои навыки в любви до такой степени, что он может удовлетворить и оценить свою любовную партнершу. Удовлетворение, согласно мнениям наших авторов, есть не только достижение немедленного удовольствия в сексе, но и в более глубоком эмоциональном смысле включает и культивирование обоюдного спокойствия. Когда любовные личности говорят о технике секса, это означает не только ваше умение толкать членом и эякулировать во влагалище, но и развитие всех ваших чувств так, чтобы вы могли достичь подлинной гармонии любви. Занятие любовью является тогда не только механическим, но и общедушевым порывом. Пианист может развивать высокое мастерство в пальцевой технике, но он по-прежнему будет не более, чем человек, хорошо владеющий техникой. Только тогда, когда он вложит все свои чувства и воображение по отношению к своей музыке, тогда он станет подлинным матером своего дела. Любить от всей души – подобно этому мастерству.



### Развитие чувства

Говоря вообще, мы все – жертвы нашего пуританского прошлого и нашего искусственного, современного состояния. Мы должны снова научиться нашим первобытным чувствам: любить, чувствовать запах, воспринимать и анализировать противоположный пол, когда он еще только на подходе к вам. Давайте поговорим о развитии чувства. Возможно, это чувство в любви является вторым по значению после осязания. Нас постоянно атакуют рекламами дезодорантов для чуть ли не каждой части нашего тела до тех пор, пока мы не будем так сверх меры надушены и намылены. Значит, мы будем пахнуть почти как душистые пластики только что сошедшие с фабрики.

Мы утратили значение того факта, что по природе мужчины и женщины инстинктивно притягиваются друг к другу своими личными особыми натуральными ароматами. Часто они более возбуждаются запахами противоположного пола, чем чем-нибудь еще. Особое личное благоухание кожи, волос, рта, гениталий и т.д. Что может быть наиболее приятным или даже чрезвычайно возбуждающим для особенно конгениального человека. И это может, по крайней мере, частично, объяснить популярный, хотя и таинственный термин химическая привлекательность личности.

Конечно, могут найтись и те, кому неприятен сильный и острый естественный запах влагалища. Тем не менее, избавление от этого запаха посредством чрезмерного дезодорирования или принятия душа может нарушить естественный баланс секреций и микроорганизмов в среде влагалища, вызвать инфекцию. Мы не против чистоты или простой гигиены. Совсем наоборот. Мы говорим только, что для большинства людей, мужчин и женщин, простая гигиена и скрупулезная чистота являются необходимыми.

В развитии нуждается также чувство осязания. В «викторианские» времена люди занимались любовью в одежде. Не было прямого контакта тел за исключением гениталий. Конечно, в наши дни немногие находятся в постели в одежде, но мы все еще стремимся ограничиться генитальным контактом. Вся разница в мире между механическим генитальным сексом и любовью в том, что все тело и все чувства открыты. Осязание тел для обоих и мужчины, и женщины – важно для подлинного удовлетворяющего любовного опыта. Любовь должна быть гармоничным сотрудничеством между мужчиной и женщиной, в котором ваши руки и всякая другая часть вашего тела дает и получает удовольствие, то есть:

**А)** – занимаясь любовью, не прекращайте ни на один миг осязать друг друга руками, пока оба вы не устанете и не будете готовы уснуть;

**Б)** – клитор и груди женщины обычно являются ее наиболее чувствительными местами. Но не касайтесь их сразу же: сначала ласкайте ее руки и целуйте ее. Женщина чувствительна также около позвоночного столба от головы до ягодиц и бедер. Эти точки изменяются, но наиболее популярными являются уши, затылок, талия, особенно сзади. Внутренняя сторона бедер также очень чувствительна. Ее живот зачастую можно эффективно ласкать вашим животом – одна из больших радостей любви;

**В)** – у мужчины наиболее чувствительными областями, кроме члена, являются внутренность уха, у некоторых мужчин – грудная клетка. У 50% очень чувствительны соски, а также внутренняя поверхность бедер, спина и зад;

**Г)** – один из секретов успешной ласки тела заключается в контакте от головы до пальцев ног в возможно большем числе точек. Осязание в любви не должно быть статичным. Пусть ваши руки постоянно плавают по телу партнера, ваше собственное тело отвечает на неуловимые вариации, когда оно дышит или движется относительно вас;

**Д)** – в начале занятий любовью женщины должны концентрироваться на полном осязании тела больше, чем на стимуляции члена – рукой. Исключение составляют женщины, быстро возбуждающиеся от прикосновения к поднявшемуся члену. Если продолжительный контакт тел не вызвал у мужчин эрекции, женщина, конечно же, должна приложить свои руки к пенису. Пожилые мужчины реагируют иначе, чем молодые на прикосновение к гениталиям. Член молодого человека обычно более чувствителен и быстрее эякулирует. Его необходимо трогать легко вдоль всей длины. Прилагайте небольшое давление к его корню и почти никакого усилия к головке пениса. Член пожилого мужчины можно брать руками намного более жестко. Он не достигает эрекции или эякуляции столь быстро. Наилучший путь для достижения эрекции у пожилого мужчины – приложить к нему обе руки. Вы можете легко стимулировать член руками, сложенными чашкой, или лодочкой. Большинство мужчин находят это очень возбуждающим, так как это напоминает им вхождение во влагалище. Будьте осторожны, чтобы не приложить слишком большое давление к крайней плоти, если ваш партнер не подвержен обрезанию. Это иногда может вызвать раздражение. Вместо этого вам надлежит концентрировать ласки на головке пениса и на яичках. Неопытные женщины стремятся избегать яичек и мошонки. Опытные женщины вполне понимают их важность. Старые мужчины любят чувствовать свои яички. Однако берите осторожно! Наилучший способ заключить всю мошонку в руки, сложенные чашкой, в это же время стимулируя кончик и корень члена, кончиками своих пальцев. Не нажимайте слишком сильно, помните, самое чувствительное место на теле у мужчины – это его яички.

Молодого мужчину такой тип стимуляции может привести к семяизвержению, так что будьте внимательны. Для наилучшего результата мягко пользуйтесь одной рукой и будьте готовы к весьма разным реакциям у разных мужчин. Некоторые, по-

пав в ваши руки, могут очень быстро возбудиться, тогда как у других мужчин, даже не будет полной эрекции;

**Е)** – мужчины должны позаботиться о своих руках, чтобы они были гладкими и чистыми. Очень немногие женщины наслаждаются грубым прикосновением. Помните, что ваши руки намерены побывать в некоторых, очень нежных, женских местах. Большинство женщин обычно хотят, чтобы их клитор стимулировали пальцами, и не могут ни возбудиться полностью, ни достичь оргазма без обширной, но осторожной помощи ваших или ее собственных пальцев. Грубый или грязный палец может вызвать у них раздражение или инфекцию. Затем имеются некоторые женщины, которым необходимо ласкание сосков, прежде чем они достигнут высшей точки. С другой стороны, вы можете встретить женщину, которая не любит стимуляцию любого вида, и вы должны обнаружить это путем проб и ошибок. Возможно такая женщина ждет, что ее «включит» полный контакт тел, и она питает отвращение к вашим пальцам на ее наружных органах. Женщины такого типа могут быть чрезвычайно интересны для мужчин, не слишком нежно манипулирующих пальцами. Там имеется своеобразная сексуальная изюминка, которую найдет мужчина, путем проб и ошибок.



### **Изучаем общения**

Помимо изучения осознания друг друга, нам необходимо научиться, общаться друг с другом. Все не так просто, женщины слышат по своему не то, что вы говорите, а то как вы это говорите. В этой области они все по-прежнему подобны детям. Люди реагируют больше на звуки, чем на реальные слова. Это особенно справедливо в занятиях любовью. Недаром говорят, женщина любит – ушами, а мужчина – глазами.

Теории З.Фрейда показали, что наше сексуальное поведение имеет глубокие корни в раннем детстве, когда мы были обусловлены нежным прикосновением матери и ее успокаивающим голосом. Не все нравится нашим авторам в этих теориях, мы об этом неоднократно писали в своих книгах. Однако Фрейдовские теории используют на «полную катушку», например, телевизионно-эротические программы, мобильный секс по телефону, всей этой индустрии развлечений, всегда было известно значение эротического голоса. Голос человека – таинственный и чудесный инструмент. И ваши голоса в любви, должны быть такими. Тишина во время занятий любовью может нервировать вашего партнера. Она может быть интерпретирована как отсутствие интереса или не удовлетворение сексом. Мы не предлагаем вам вести философский диалог, однако вы должны показать знаки одобрения и наслаждения. Скажите женщины, вам нравится, когда ваш мужчина, «пыхтя» над вами воспроизводит: рычание, охи и вздохи, возгласы одобрения и крики Тарзана в период секса и семяизвержения. Вы понимаете, что мужчина заведен и получает от вас удовольствие. Тогда, скажите нашим авторам по секрету: «Почему во время секса со своим партнером, вы молчите как партизаны на допросах в гестапо». Если вам не нравится секс с мужчиной тогда, какого черта вы залезите под него, а если нравится, так стоните и кричите, охайте и ахайте, вспомните все звуки, которые испускали звери в мультфильме «Маугли». Вы так же должны знать некоторые важные пункты:

**А)**– полная тишина может быть истолкована как не удовлетворение;

**Б)**– избегайте пользоваться грубыми или отрицательными словами или звуками. Успешный сеанс любви требует гармоничной и благодарной атмосферы;

**В)**– никогда не критикуйте мужчину. Это может иметь разрушительное воздействие на занятия любовью. Не имеет значения, насколько зрелый у вас партнер, вы оба потеряете уверенность, если нападете на него в наиболее уязвимый момент – когда он занимается любовью;

Г) – похвала, высказанная сладким голосом, может часто совершать чудеса.. Вместо одного дежурного секса ночью, вы получили целых три полноценных сексуальных акта, только потому, что вовремя похвалили своего партнера.

### **Довольны ли вы друг другом?**



Каждый вопрос имеет четыре варианта ответа: муж и жена (поодиночке) должны отметить тот, с которым наиболее согласны. Вопросы написаны для жены. Для мужа – аналогичные: следует только заменить слово «муж» на «жена» и наоборот.

**1. Вы дома одна. Муж предупредил, что задержится на работе, но обещал позвонить. Уже поздний вечер, а звонка нет. Ваша реакция?**

- а) не думаю о его отсутствии;
- б) беспокоюсь и время от времени проверяю, хорошо ли лежит телефонная трубка;
- в) жалею, что ему приходится так много работать;

г) сержусь, поскольку из-за этого сорвались планы на вечер.

**2. Друзья завидуют вашему счастливому супружеству, считают, что до последних дней вы будете вместе. Ваше мнение?**

- а) трудно предвидеть;
- б) так обязательно будет;
- в) хотелось бы в это верить;
- г) никогда об этом не думала.

**3. Говорят, что ваш супруг очень красив. Ваша оценка?**

- а) считаю, что он привлекателен только в глазах близких;
- б) у нас на работе есть и покрасивее;
- в) есть в нем черты привлекательные, есть и не очень;
- г) внешность вполне обычной.

**4. Наверняка вы обсуждаете свою семейную жизнь с другом (подругой).**

**Чаще всего говорите...**

- а) о своих обидах после ссоры;
- б) о положительных качествах супруга;
- в) о мелочах семейного быта;
- г) стараетесь не выносить ссор из избы.

**5. Как описать чувства, которые вас охватывают при мысли о супруге?**

- а) радость, что мы вместе;
- б) тепло, нежность;
- в) удивление, что его выбор пал на меня;
- г) чувства бывают разные.

**6. Если супруга нет рядом, часто ли вы о нем вспоминаете?**

- а) думаю все время;
- б) если случается что-то особенное;
- в) порой вообще забываю;
- г) вспоминаю мимолетно.

**7. Где вы любите проводить вечера?**

- а) в кафе или ресторане;
- б) дома;

в) в кругу друзей;

г) на прогулке.

8. Какой подарок супругу вы считаете лучшим в день его рождения?

а) что-нибудь из предметов туалета;

б) то, что связано с его хобби;

в) хорошую книгу;

г) безделушку, изготовленную своими руками.

9. Как изменились ваши отношения по сравнению с первым годом жизни?

а) мне становится скучнее;

б) нам все лучше друг с другом;

в) без перемен;

г) порой хочу остаться одна.

На таблице найдите символ, соответствующий вашему ответу, и подсчитайте, сколько набралось кружков, квадратов, треугольников и звездочек.

1). Вы собрали больше всего квадратов. Признайтесь: есть люди, с которыми вам приятнее проводить время, чем с супругом. Однако вопрос о расставании пока не стоит. Но вы сами уже понимаете: чтобы сберечь семью, надо приложить усилия. Вы набрали больше всего кружков. Значит, хорошо знаете слабые и сильные стороны характера мужа. Главное для вас в семье – взаимная солидарность. К счастью, он придерживается того же мнения.

2). Вы набрали больше всего треугольников. Без своего супруга вы не представляете дальнейшей жизни. Из-за этого слишком часто идете на компромиссы. Попробуйте не подавлять собственные потребности – тогда и ваши отношения станут лучше.

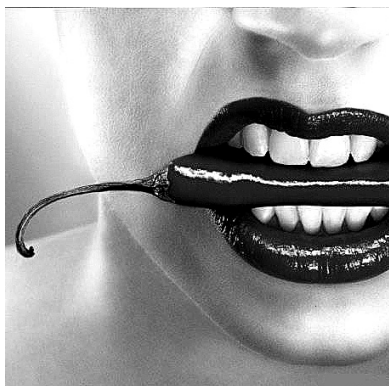
3). Вы набрали больше всего звездочек. Ваш супруг – это ваш идеал. Однако помните, что неустанное восхищение долго продолжаться не может. Это тяжело и для вашего спутника жизни, так как лишает его обычного человеческого права на ошибку. Гораздо лучше не скрывать друг от друга своих слабостей и ошибок.

Номера вопроса	а	б	в	г
1	А	*	о	О
2	•	О	*	А
3	•	*	о	А
4	•	О	А	*
5	•	о	*	А
6	*	А	•	О
7	•	О	А	*
8	•	О	*	А
9	А	о	*	•

Часть четвертая



Реальность, снадобья и гороскоп



## Украинская реальность

Мужчины «украинской реальности» хотят разобраться: **а)** – почему женщины живут дольше мужчин, (и не только в Украине)? **б)** – кому живется лучше, мужчинам, или женщинам? По этому поводу, был придуман оригинальный ответ: «Мужчинам живется намного лучше, чем женщинам: во-первых, они позже женятся, во-вторых, раньше умирают. Мы, (авторы) решили под конец книги сделать небольшое обобщение о жизнеспособности мужчин и женщин, выяснить основные причины такого положения.



### Причины продолжительности

#### жизни женщин:

- 1) биологические (генетические) причины;
- 2) различное действие мужского и женского половых гормонов;
- 3) большая осторожность женщин;
- 4) забота о здоровье;
- 5) большая эмоциональность;
- 6) меньше вредных привычек;
- 7) ответственность за принятие решений, женщины стараются переложить на мужчин



#### Биологический фактор жизнеспособностей

На 100 оплодотворенных яйцеклеток, несущих женский пол, приходится от 117 до 130 яйцеклеток, несущих мужской. Рождается же на 100 девочек всего 105 мальчиков. Это является прямым следствием того, что среди самопроизвольных выкидышей доля мужского пола значительно выше, чем женского.

Статистикой установлено, что на 100 выкидышей женского пола, не считая ранние выкидыши до трех месяцев беременности, приходится 160–170 мужского. Зарегистрировано большое число выкидышей на первом-втором месяцах беременности, причем на ранней стадии (до 2-го месяца) зародышей мужского пола в 7–8 раз больше, чем женского. Во многих случаях «мальчиковые» беременности прерываются на самом начальном этапе – зародышевом. Порою, женщина даже не подозревает о наступившей беременности.

Приведенные данные говорят о том, что уже в утробе матери зародыши мужского пола оказываются менее жизнеспособными. Установлено, что среди мертворожденных особей, мальчиков значительно больше, чем девочек. Так, по статистике, на первом году жизни, смертность мальчиков превышает смертность девочек на 24,3%. Кстати, у большинства животных видов, самцов рождается больше, чем самок, но смертность среди самцов в начальный период жизни выше и лишь к периоду половой зрелости соотношение полов выравнивается.



### Смертность в возрастных группах

В период жизни от одного до четырех лет смертность мальчиков превышает смертность девочек на 27,2%. Основная причина преобладания смертности мальчиков в этом возрасте – несчастные случаи (травмы, отравления и т.д.), то есть внешние факторы.

Возникает вопрос, почему же чаще в беду попадают мальчики? Видимо, ответ на него нужно искать в биологических и психологических особенностях их поведения. Мальчики менее осторожны в движениях, играх, обращении с предметами и т.д. Подобная тенденция сохраняется во всех возрастах. Так, в 15–24-летнем возрасте смертность лиц мужского пола в 2 раза выше по сравнению с женским. Причины те же – травмы, несчастные случаи, отравления. Смертность от самоубийств у мужчин составляет 17,2, у женщин – 7,5 на 100 тыс. человек. Женщины часто идут на шантаж, угрожая партнеру самоубийством; суицидальных попыток они предпринимают больше, чем мужчины, но мужчины доводят свои попытки до конца значительно чаще, о чем свидетельствуют приведенные данные, а женщины чаще имитируют суицид.

В 25–34 года возрастает смертность мужчин от болезней системы кровообращения (мужчин – 10,1, женщин – 3,5), возникающих преимущественно под воздействием факторов внешней среды (служебные, бытовые и прочие стрессовые ситуации).

В возрасте 35–40 лет смертность мужчин от болезней системы кровообращения составляет 41,1, женщин – 16,5, в том числе от ишемической болезни сердца – мужчин – 24,3, женщин – 3,8.

Больше всего людей в России и Украине умирают как раз от болезней сердца и системы кровообращения. Женщины живут дольше не потому, что им легче живется, а потому, что их сердца биологически прочнее, (сама природа позаботилась об этом). До наступления климакса они крайне редко страдают сердечными недугами.

Эта же тенденция сохраняется и при других заболеваниях. Она даже нарастает в последующее десятилетие (45–54 года). Смертность мужчин от болезней органов кровообращения составляет 222,6, женщин – 61,6. По-прежнему мужчины чаще женщин становятся жертвами травм, несчастных случаев, отравлений.

Наибольшая сверхсмертность мужчин наблюдается в возрасте 55–64 лет (в 2 раза выше, чем у женщин). Причины в основном те же. По состоянию на 2009 год, средняя продолжительность жизни мужчин в Украине, составила 58,5 лет. Мужики даже не доживают до пенсии. Вопрос к женщинам, вы что не знаете этих цифр, или вас устраивает на старости – остаться одной? Нет. Так почему вы не бережете мужчин? Приведем вам простой пример, в молодости женщина ищет сильного мужчину по всем показателям, и к 20 годам выходит замуж. Основная часть ее жизни, (30–40 лет) уходит на то, что женщина из сильного и волевого мужчины, «делает мокрую тряпку». Затем в оставшиеся 15 лет своей жизни, она «причитает и горюет», что осталась без поддержки мужа по причине его смерти. Вопрос, кто виноват в этой ситуации?

В возрасте 65–70 лет различие в смертности несколько уменьшается. Но даже при этом смертность у оставшихся в живых мужчин:

**а)** – от злокачественных болезней составила 971,1, женщин – 640, 5; **б)** – от болезней органов дыхания – соответственно 164,3 и 73,5; **в)** – органов пищеварения – 142,5 и 81,2 и т.д.



После 72 лет мужчины в этом отношении лишают женщин всякой «конкуренции». Однако обращает на себя внимание, следующее обстоятельство, среди умерших от болезней системы кровообращения пожилые и старые люди (старше 60 лет) составляет 86,5%:

а) – из них мужчины – 70,9%,

б) – женщины – 93,4%. Объясняется это тем, что средний возраст умерших женщин на 9-12 лет превышает средний возраст мужчин. Женщины заболевают болезнями сердечно-сосудистой системы и другими в среднем на 10 лет позже мужчин. Помимо этого, они в среднем на 3,2 года дольше мужчин живут с различными заболеваниями. Этим, видимо, и объясняется тот факт, что состояние здоровья пожилых и старых женщин значительно хуже, чем мужчин-сверстников, которые продолжают жить благодаря крепкому здоровью. В здоровом теле, здоровый дух.

По данным статистики, у нас в стране старых и престарелых женщин в среднем в 2,5 раза больше, чем мужчин, а результаты переписи показали, что женщин в возрасте 80 лет и старше в 3 раза больше чем мужчин. Вот где кроется резерв сохранения мужчин, и женщины должны стать инициатором в этих вопросах. Жить на старости лет одной, (в домах престарелых) не очень заманчивая перспектива.

Таким образом, ряд факторов играет существенную роль в более высокой смертности мужчин по сравнению с женщинами. В самом начале жизни решающую роль играет биологический фактор. Затем его влияние уменьшается, но возрастает влияние внешних неблагоприятных факторов.

Все это необходимо иметь в виду – особенно в силу того, что в последние годы отмечается резкое сокращение продолжительности жизни в Украине. Ожидаемая продолжительность жизни людей на ближайшие 5-8 лет:

а) – у мужчин 55-57 лет,

б) – у женщин – около 71-73 г.



### Все дело в генах

Наследственная информация заключена в генах. Гены образуют в клетках организма сложные образования – хромосомы. Они-то и являются материальными носителями наследственности. Каждый участок (локус) хромосомы «отвечает» за определенный наследственный признак. В ядрах всех клеток организма человека находится 23 пары (46 штук) хромосом. Исключения составляют безъядерные клетки – эритроциты, (в них вообще нет хромосом) и половые клетки, в ядрах которых находится половинный (23 штуки) набор хромосом. 22 пары хромосом у мужчин и женщин не различимы, а 23-я пара у женщин представлена двумя X-хромосомами, у мужчин – одной X- и второй Y-хромосомой. Именно это обстоятельство и позволило назвать 23-ю пару – *половыми хромосомами*. Итак, X – это признак женского пола, а Y – мужского. Выходит, что женщин как бы больше (XX), чем мужчин – (Y). Именно на основании этого некоторые исследователи полагают, что женщина более жизнеспособна.

Мужские половые клетки (сперматозоиды) несут в себе или X- или Y-хромосому. Если оплодотворение происходит «иксовым» сперматозоидом, в наборе хромосом оплодотворенной яйцеклетки 23 пара будет XX – и родится девочка, если «игрековым» – 23 пара будет XY – и родится мальчик.

Так что расхожее мнение, что именно от мужчины «зависит», кто родится – мальчик или девочка, недалеко от истины. Правда, повлиять на этот процесс мужчина не может: управлять генами пока еще никто не в силах.



### Наследственность и изменчивость

У наших авторов в 2008 году вышло в свет научно-популярное издание: «Непосредственное познание», и в ней есть хорошая глава: «Гениальность и наследственная дегенерация». Если у читателя будет возможность и желание ознакомиться, эта книга имеется в библиотеках нашего города. Природа так устроила, что размножение половым путем, это единственный способ, при котором потомство воспринимает одновременно и наследственные признаки (X) и изменчивость (Y). Это обеспечивает биологическому виду эволюцию и приспособление к меняющимся условиям среды. Именно поэтому наиболее совершенные представители животного (живого) мира размножаются половым путем. Таким образом, *количество* потомства обеспечивают самки, а *качество* – самцы. Самки являются носителями наследственности, самцы – изменчивости. Если самки «несут службы» сохранения всех качеств без изменений, то самцы – «службу» изменения качеств с задачей «внести поправку». Поэтому среди самок высока средняя устойчивость. По образному сравнению наших авторов, если объединить всех самцов (сообщество животных одного вида) в мужскую, а самок – в женскую команды, то чемпионами в личном первенстве по всем видам программы будут самцы, а в зачете по «последнему» победят самки. Ведь разброс показателей мужчин будет намного большим: в погоне за изменчивостью мужчины больше отклоняются ( в ту или другую сторону) от средних значений, так что всегда найдется обладатель чемпионских кондиций. Женщины больше группируются вокруг средних показателей. Это явно прослеживается, например, в росте и весе, которые у женщины отклоняются от среднего значительно меньше, чем у мужчин



### Эмоциональность

Известная женская эмоциональность служит им добрую службу. Вместо того чтобы накапливать отрицательные эмоции, как это делают мужчины, сдерживая себя, женщины выплескивают их – в виде слез, жалоб, пустых разговоров и пр.

Оказывается, со слезами выходят очень вредные вещества, лейцин-энкефалин и пролактин, разрушительно действующие на организм. Они вырабатываются в организме, в ответ на стресс. Но в слезах от лука эти вещества отсутствуют. Не случайно, поплавав с горя, человек ощущает облегчение. К сожалению, здоровью мужчин наносит огромный вред воспитываемый в них с детства стыд за слезы: мужчина не должен жаловаться, а тем более – плакать.

Врачи называют такие болезни, как язвы желудочно-кишечного тракта, гипертония, «мужскими» болезнями, поскольку мужчины страдают ими в десятки раз больше, чем женщины. Кроме того, накопление отрицательных эмоций приводит к тяжелым расстройствам нервной системы, к депрессивным состояниям, выход из которых некоторые ищут в самоубийстве.

Во всех возрастных категориях самоубийц намного больше среди мужчин, чем среди женщин.



### Ответственность

Ничто так не изнуряет нервную систему человека, как ответственность. Известно, что средняя продолжительность жизни руководителей меньше, чем у подчиненных. И это несмотря на лучшее материальное положение, условия тру-

да (кабинет) и наличие определенных привилегий. Главным фактором, укорачивающим жизнь руководителю, является большая ответственность. У него постоянно «болит голова» за порученный участок работы, он постоянно испытывает стрессы и столкновения требуемого с трудновыполнимыми задачами.

Женщины реже занимают ответственные должности, их удел в большинстве – исполнение. Они отвечают только за себя, руководители – за всех. А это, как говорят в Одессе, «две большие разницы».

Но и в быту женщины, как правило, стараются переложить ответственность на мужчин, исподволь подталкивая их к действиям и к принятию решения. Не случайно высшей оценкой мужчины в устах женщины служит: «За его спиной, как за каменной стеной».



### **Сколько мы живем?**

По данным украинского Госкомстата, на конец 2008 года средняя продолжительность жизни составляет для мужчин 58,5 года, для женщин – 72. Сравним: в США, Канаде, Франции, Германии и других развитых странах эти показатели соответственно 73–74 и 79–80, в Японии – 76 и 82. Итак, наши мужчины сегодня живут в среднем на 17, а женщины на 10 лет меньше, чем на Западе. И особенно тревожен разрыв между сроком жизни противоположных полов – более 14 лет.

Попытаемся заглянуть на 15 лет вперед. По достаточно мягкому прогнозу, продолжительность жизни мужчин в Украине снизится до 55 лет, женщины будут жить до 71 лет. То есть разрыв в продолжительности жизни мужчин и женщин составит 17 лет. Если учесть, что в основном растет смертность именно взрослых мужчин, то такой разрыв означает следующее: Украина и Россия превратятся в страны вдов, при этом вдов, без всякой надежды на новое замужество. Мужик как вид, после 60 лет, просто не будет существовать. Как тут не вспомнить давнишний призыв Демографа Урланиса: «Берегите мужчин!»



### **Только для мужчин...**

Опираясь на Ф.М. Стехуна, который тщательно изучил и сравнил образ жизни и состояние здоровья двух групп мужчин в возрасте от 18 до 45 лет. Оказалось, что чем продолжительнее был период холостой жизни, тем сильнее сказывалось ее отрицательное влияние на психическое здоровье. Так, раздражительность, замкнутость, чувство неуверенности в своих силах к 45 годам у мужчин-холостяков регистрировались в 93,3%, в то время как у женатых мужчин подобные расстройства отмечались лишь у 13,7%.

У холостых мужчин в два раза чаще, чем у женатых, диагностировался простатит, в четыре раза чаще – половые расстройства. Почти у 50% обследованных холостяков мужского пола, либо было уменьшено число сперматозоидов, либо снижена их подвижность. А состояние половой сферы является одним из признаков общего состояния здоровья.



### **Только для женщин**

При определении причин, вызывающих серьезные нарушения сердечной деятельности, медики обычно ограничиваются ссылками на ожирение, неправильную диету, курение, плохая тренированность мышц, высокий процент холестерина в крови. Однако новейшими исследователями выявлены и более

глубокие причины, подталкивающие к указанным нарушениям и непосредственно влияющие на состояние сердца.

Таковыми причинами являются трудности, возникающие в области самых личных, самых интимных человеческих отношений, и в особенности резкое прекращение таких семейных отношений (разрыв, развод). Одиночество сказывается на человеческом сердце не менее негативно, чем малоподвижный образ жизни или не умеренное употребление животных жиров. Это относится и к мужчинам, и к женщинам, но последние переживают одиночество наиболее остро. Замужние женщины в три раза реже получают инфаркт, чем одинокие, у вдов – риск инфаркта возрастает на 30–40%.

По мнению российского психолога В. И. Куликова, при отборе руководителей можно использовать анализ крови. Например, им установлено, что сангвиникам и холерикам с задатками лидерства свойственно наличие в эритроцитах крови сразу двух антигенов: «М» и «N», тогда как у меланхоликов и флегматиков, склонных быть ведомыми, обнаруживается только один из этих антигенов.



### Кровь супругов

На конгрессе Канадского медицинского общества в Торонто доктор Уокер сообщил о необходимости учитывать состав крови лиц, желающих вступить в брак. На основании анализа крови нескольких тысяч супружеских пар, доктор Уокер пришел к выводу, что браки более удачны в том случае, когда кровь супругов принадлежит к одной и той же группе.

В частности, ученый обнаружил, что когда кровь отца принадлежит к I группе, а матери – к III, то дети чаще рождаются с дефектами.



### «Львы» и «кролики»

В 1960 г. шведские ученые-физиологи обнаружили, что у одних людей преимущественно выделяется адреналин, у других норадреналин. По этому признаку ими было введено деление всех людей на два типа:

#### «кролики»; «львы».

Первый тип людей-кролики отличается выделением адреналина на всякий, даже самый незначительный стрессогенный фактор. О них можно выразиться, «кролики» всех боятся и всего боятся. А вот «львы» в любой ситуации выделяют только норадреналин, вызывающий у них агрессивное, атакующее поведение. Но как подтвердили последующие, многочисленные опыты, существуют три типа людей:

#### • – адреналовый, • – норадреналовый, • – смешанный.

Люди адреналового типа, «кролики», излишне тревожны и обеспокоены все 24 часа в сутки и даже во сне. У них чрезвычайно развито чувство ответственности и долга, они очень серьезно относятся к любой работе, порученному делу. Большим недостатком таких людей является неумение отключиться от работы, неспособность полноценно отдыхать. Практически все люди этого типа страдают гипертонией, так как адреналин повышает тонус сердечно-сосудистой системы, кроме того, возможны нервные срывы, хроническое переутомление, другие физиологические болезни.

Люди норадреналового типа отличаются повышенным внутренним напряжением, высоким тонусом, скрученным, как тугая пружина. Внутренняя агрессивность, если не имеет выхода вовне, приводит к нервным срывам,

неприятным тяжелым переживаниям. «Львы» во всех своих неприятностях винят прежде всего окружающих, но не себя. Они с легкостью нападают на коллег, подчиненных, домашних, обвиняя их во всех смертных грехах, никогда не признавая собственных промахов и ошибок. Люди смешанного типа отличаются повышенной эмоциональностью. У них чувства и эмоции опережают разумное осмысление ситуации. Для их психологического состояния характерна резкая смена настроения. Они постоянно стремятся «быть на виду».

**Справка.** Человек переселился в Европу только около 35 тысяч лет назад – темнокожим. Существует интересная теория, согласно которой первоевропейцы из-за особенности питания страдали от недостатка витамина А. В силу этого их кожа должна была побледнеть, чтобы солнечные лучи смогли активизировать воспроизводство витамина Д самим организмом. Генетики вполне допускают, что пересели сегодня группу белокурых русачей, или украинцев в Африку, то не более чем через пару тысяч лет их потомки станут черными.



### **Когда с сексом проблемы...**

68% самоубийств мужчин, из-за трудностей на сексуальной почве.

72% неврозов мужчин – из-за полового воздержания. Проследживается и обратная связь психических болезней, например, (шизофрения и циклофрения) вызывают половые расстройства.

Наоборот, некоторые болезни, например – туберкулез, сопровождаются усилением полового влечения и сексуальной возбудимости.



### **Неизбежность злых действий**

К огромному сожалению, наша страна является лидером по числу аборт. Их число на тысячу женщин детородного возраста равно 85. А что на Западе? Германия – 5,1, Австрия – 7,7. Франция – 13,8... Список можно продолжить, и если двигаться по Европе на восток, то в Венгрии – 35,6, Чехии и Словакии – 50,0, Югославии – 58,6 и Болгарии – 67,2. По данным на конец 2008 года, из 100% зарегистрированных беременностей родами заканчивались только 32%, остальные 68% – аборты...

Вред здоровью женщины от аборта значителен, а не рожавшие женщины нередко становятся после аборта – бесплодными.



### **Украинская «сексуальная революция»**

Бесшабашное отношение к своему здоровью проявляется у нас и в легкомысленном отношении к сексу, проявляющемуся как в беспорядочных половых связях, так и в игнорировании средств индивидуальной защиты от возможного заражения венерическими болезнями и нежелательной беременности. И это несмотря на угрозу СПИДа, который все более распространяется.

Результаты ужасающи. Начиная с 1992 г., например, в Беларуси, заболеваемость «любовными хворями» среди 30–40-летних людей возросла в 10 раз, среди 17–19-летних – в 35 раз, среди 15–17-летних – в 45 раз. В России и Украине – аналогичная ситуация.

К сожалению, уровень санитарной грамотности населения таков, что 76 процентов больных выявляются едва ли не случайно – в процессе профилактических осмотров, при диспансеризации по другим показателям.



## Магические дела

Как научиться оказывать влияние на свою судьбу? Что сделать, если вы ощутили вмешательство враждебных сил в вашу жизнь? Как наладить отношения с любимым, с детьми, избежать ссоры с начальством, наказать виновного? Можно ли преодолеть «полосу невезения» в своих делах Знания? Да, конечно. Только имеется в виду не только книжная наука, но и знание практические знания, конкретное – но в то же время, как это ни покажется странным современному европейцу, зна-

ние всеобъемлющее, каким владело наше человечество. В любой традиции «знающая» личность воспринимается как человек почти - всезнающий. Вот только его называли по разному:

🐾 русские наименования, ведун, знахарь;

🐾 сибиряки просто говорят о таком человеке – «знает много»;

🐾 народов крайнего Севера – шаман и т.д.

Во всяком случае, такие люди знали больше других. Колдун или знахарь мог быть вождем, жрецом, воином. По мере развития культуры весь мир поделился на правое – левое, белое – черное. Появились представления о магии белой и магии черной. Один из самых универсальных примеров такого рода, эволюция взглядов на древнекитайский символ ИНЬ и ЯНЬ. Мы сейчас говорим о связи противоположностей, женского и мужского начала. Вот и пойми, что тут «добро», а что «зло». В медицине есть хорошее изречение: «не навреди». Вот наши авторы и решили, затрагивая тему любовно-магических дел, любовных снадобьев, будем придерживаться правила: «не навреди!»

Конечно, нетрудно представить себе хрестоматийно-знающего человека, который использует свое могущество, свою власть над силами природы для убийств, и подавления всего и вся, кроме себя самого. Легенды утверждают, что такие магические силы некогда погубили Атлантиду – так основательно, что великая культура сгинула практически без следа, вместе со своим материком. Но как тогда оценить деятельность деревенских знахарей, которые своим колдовством излечивают вполне конкретные болезни и помогают людям, или деяния, скажем, библейского Соломона? По преданию, он использовал знания «джиннов».

Скажем честно, любовная магия и поныне жива – просто потому, что это вполне определенная область человеческого знания, как теоретического, так и практического. Секрет жизненности этого знания прост. К любовным приворотам прибегают тогда, когда не помогают «официальные» средства медицины, «научные» психологические приемы или же методы разрешения конфликтов между людьми.



## Любовные снадобья

В кулинарии продукты, способствующие сексуальным чувствам, имеют специальное название – «афродизиаки». К ним, в частности, многие целители относят капусту, сельдерей, редьку, яйца, кальмаров, креветок, мясо кур и голубей. Наиболее простым рецептом для повышения

сексуальных возможностей мужчины считался прием 75 г грецких орехов один раз в день в течение месяца.

Готовили древние целители и специальную смесь из 100 г мидий и кальмаров, 100 г свинины, 50 чеснока и 100 г помидоров. Ее кипятили в 1/2 литра воды и принимали раз в день в течение 6–12 дней.

Сельдерей в качестве стимулятора половой активности был известен не только на Востоке. В некоторых западноевропейских странах готовилось, например, блюдо из свежесваренных яиц, сельдерея, куропаток и лука-латука. Существовало также поверье, что если над кроватью повесить пучок сельдерея, это поможет отличиться в сексуальном искусстве. Вот рецепт блюда, которое можно приготовить из корня сельдерея, причем зелень используется «живьем»: очистить корень, порубить, затем отварить и потушить на сковородке в небольшом количестве масла, добавив немного муки и чашку крепкого мясного бульона. Когда сельдерей будет готов, добавить желток яйца и, если достанете, мускатный орех. Блюдо употреблять в горячем виде.

Лук и куриные яйца издавна пользовались заслуженной славой и входили в состав любовных зелий. Плиний Старший писал: «Лук и вялых мужей толкает в объятия Венеры». А знаменитый афинский полководец Ификрат, женившись на дочери фракийского царя Котиса, получил в качестве свадебного подарка целую бочку лука.

Более поздние исследования подтвердили, что лук поддерживает гормональное равновесие в организме, способствует омоложению, особенно так называемый розовый лук, произрастающий в южных районах, а яйца являются сильнейшими энергоносителями.

Кстати, один из древних советов гласил: «Чтобы получить мощный стимул для успеха в интимных отношениях, полезно каждый день съесть натощак один яичный желток или три дня подряд есть лук и яйца. И тогда вы сами будете поражены появившейся в вас силе и фантазии».

Дошел до наших дней весьма любопытный исторический факт: любвеобильный король Франции Генрих IV ежедневно выпивал рюмку коньяка, смешанного с куриным желтком.

Усиливает потенцию даже эпизодическое употребление салата, состоящего из листьев базилика, кинзы, петрушки, любистка (зори лекарственной), крапивы, пастернака, мяты.

Хорошими стимулирующими свойствами обладает шоколад. Равно как и рыба. Не случайно древние римляне называли рыбу «продуктом, питающим сладострастие».

«А вино?» – задает вопрос нетерпеливый и дотошный читатель. Два тысячелетия назад римский комедиограф Теренций писал, что «без Бахуса, Венера зябнет». Но он же предупреждал – из-за лишнего глотка Эрот может отвернуться.

Вот состав одного из напитков, «согласованного» с богом любви. Летом в отжатый из ягод красной смородины, земляники, крыжовника сок добавлять по вкусу растворенный в воде сахар и немного коньяка. Смесь поместить в банку. Закрывать ее марлей и оставить на две недели при комнатной температуре, после этого процедить, разлить по бутылкам и хранить в холодном месте. Перед любовным свиданием выпить рюмку, не больше 100 мл.

Отличный эффект дает и еще одно древнее эротическое снадобье. Взять по 200 г сухофруктов: инжира, чернослива и изюма (все без косточек), ядра двенадцати грецких орехов. Все мелко порубить, перемешать, хранить в холодильнике. Каждый день принимать по две столовые ложки смеси, запивая кефиром или простоквашей.

Издревле народная медицина считает полезными для повышения мужской сексуальности все овощи, формой своей напоминающие мужской половой орган и яички: морковь, свеклу, лук, редьку, спаржу, сельдерей. С незапамятных времен русские знахари лечили половую слабость более чем доступными средствами: репой, сваренной в молоке, и морковным соком, который в смеси с медом принимался по 1/3 стакана 3–4 раза в день до еды.

В «Русском народном лечебнике», составленном доктором П.М. Куреневым, этой энциклопедии доступной народной медицины, приводятся следующие знахарские методы повышения потенции. Перед сном налить водой два таза: один – горячей, другой – холодной. В этих тазах надо сидеть попеременно по одной минуте, пересядаясь из таза в таз от 10 до 12 раз за вечер.

Полезно также наколоть мелко «фунта полтора» льда и завернуть его в марлю, сложенную в восьмеро. Держать эту «связку» льда – сначала у основания мозга в течение минуты, затем приложить к ребрам в области сердца и держать минуту, и наконец, приложить лед к мошонке на одну минуту.

По утверждению лечебника, если продельвать эту операцию несколько раз в день от 9 до 15 минут каждый раз, то это восстанавливает сексуальную способность «лучше всяких лекарств».

Для лечения небольшой степени фригидности у женщин и повышения потенции у мужчин народная медицина считает полезным применение настоев из некоторых лекарственных растений. Можно предложить несколько подобных рецептов, но лечиться следует только одним из выбранных настоев.

1). Пастернак полевой (трава) – 20 граммов. Кипятить 10 минут в 500 мл воды. Затем настоять 2 часа и процедить. Пить в течение первой недели по четверти стакана три раза в день за 30 минут до еды. Вторую неделю – по 3/4 стакана три раза в день. Курс лечения – 2 месяца, после 10-дневного перерыва можно повторить.

2). Ночная фиалка (любка двулистная, корнеклубни) – 30 граммов, вино виноградное – 500 мл. Настаивать 15 дней, ежедневно взбалтывая, процедить и отжать. Пить по одной столовой ложке три раза в день за 30 минут до еды в течение двух месяцев.

3). Экстракт родиолы розовой. Принимать по 10–15 капель два-три раза в день в четверти стакана воды за 30 минут до еды. Курс лечения 3 месяца.

4). Конопля посевная (семена). Поджарить с солью, принимать по столовой ложке три раза в день за 30 минут до еды в течение двух месяцев.

5). Корнеклубни ятрышника, истолченные в порошок, – 10 грам. Взбалтывать в стакане кипяченого молока. Пить по четверти стакана четыре раза в день два месяца.

Очень подходит для вечера любви так называемый «сексуальный картофель»: взять несколько очищенных картофелин, столовую ложку смеси из листьев малины, крапивы, можжевельника, цветов липы, хвойных игл. Можно добавить сухую мяту, душицу, ромашку. Поместить в 1 литр кипящей подсоленной воды. Варить 5–7 минут при слабом кипении, после чего настаивать 15–20 минут. Картошку выложить на блюдо, сбобрить маслом. Отвар трав подать в виде напитка.



### Мнение сексолога

Давно замечено, что от гастрономических изысков зависит изысканность секса. Адам до сих пор наслаждался бы платонической любовью, не зная греха, если бы Ева, наконец, не накормила его райским яблоком. С тех пор женщины поняли, что путь к сердцу мужчины лежит через желудок, и стали упражняться в кулинарном искусстве, изобретая возбуждающие яства, специи, напитки. Первые упоминания о пище, способствующей сексуальной активности, содержатся еще в шумерских и вавилонских клинописях, написанных за несколько тысячелетий до нашей эры. В Библии упоминается о



любовном напитке из корней мандрагоры. В средневековье и эпоху Возрождения были сочинены тома кулинарных рецептов блюд для возбуждения плоти. Неужели возвышенные чувства зависят от низменного акта пищеварения? Наши авторы поинтересовались мнением сексолога и пришли к выводу: **А).** Скажите, почему вообще у женщин возникла «установка», что прямой путь к сердцу мужчины лежит через желудок?

Скорее не к сердцу, а к сексу. Эта проблема волнует прежде всего замужних женщин. Супружеская постель часто становится сексуальной пустыней и навевает тоску и уныние. Подсчитано, что женатый более трех лет украинец тратит на секс в среднем всего 2,4 минуты в неделю, а неженатый – целых 10 минут. Секс часто плох или скромен даже в семьях с хорошими психологическими отношениями. Было подсчитано, что на тему об оживлении супружеского секса издано больше книг, чем на тему о второй мировой войне, а совокупный тираж подобных изданий в точности равняется тиражу детективов Агаты Кристи. Женщины пытаются найти выход из сексуального застоя.

*Вопрос:* «С помощью супа и котлет?»

**Б).** Излюбленный способ украинской женщины – накормить мужика до отвала. Считается, что таким образом они проявляют свою заботу и привязанность. И совсем не утруждают себя более явными проявлениями любви, эти проявления у наших женщин в три раза меньше, чем у сдержанных и холодных англичанок. А наши традиционные блюда – борщи, пироги, блины, пельмени – отрицательно сказываются на способностях мужчин. Переедание, особенно употребление жирной пищи, понижает сексуальную потенцию. Женщины, что с вами, вы забыли, что хороший «петух» должен быть худым. Разве полезет на вас мужик с полным брюхом? Нет, на 2-3 часа, ему не до секса. Помните, неправильное питание ваших мужиков, переедание – способствует импотенции. Женщины, вы сами губите своих сексуальных партнеров.

*Вопрос:* «Но говорят, что самые сексуальные мужчины – с жирком, то есть те, кто любит хорошо покушать».

**В).** Если вес превышает идеальный на 15%, то наступает сексуальное торможение. Жир убивает секс. Но и худощавые мужики тоже плохи в постели. Активные сексуальные партнеры, как мужчины, так и женщины, чей вес превышает идеальный на 5–7%.

*Вопрос:* «Вегетарианство изначально индийцы придумали для совершенствования своих сексуальных возможностей. Они достигли успехов на ложе любви?»

**Г).** Последние исследования показали, что из людей, придерживающихся разных диет, хуже всего сексуально функционируют вегетарианцы. Недостаток мясной пищи сказывается отрицательно: не хватает гормонов для эрекции.

*Вопрос:* «Много мяса – плохо, без мяса – еще хуже. Чем же кормить наших благоверных мужчин?»

**Д).** Для того чтобы повысить потенцию на несколько часов, помогут специи и пряности. Искусство приготовления пищевых добавок появилось еще в средневековье. При дворах французских, испанских, английских королей держали специальных поваров, изобретающих возбуждающие приправы. За индийские пряности платили большие деньги. Фантастическая сила приписывалась и различным острым соусам. Их придумали в XVI веке французы для повышения потенции.

В России традиционными кратковременными стимуляторами считались петрушка и кинза. Но их нельзя передавать. В своей практике авторы видели случаи отравления петрушкой. Наш знакомый Ю.А., 50-летний мужчина, женившийся на 25-летней женщине, решил ей показать класс в первую брачную

ночь. Раньше он имел хорошую потенцию, и решил вспомнить молодость, весь день на работе ел петрушку. А эта трава в больших количествах дает зрительные галлюцинации. И по возвращении домой «молодожен» гонялся по квартире за любовником-привидением, а потом стулом проломил голову своей молодой жене. Очухался он через два дня на поселке Новом в областной психиатрической больнице. Что делал – не помнит. Пусть эта история будет для многих – уроком. Следуй правилам – не навреди!

Помните. Часа на три-четыре могут поднять потенцию чеснок, лук, перец, хрен. Только тогда появится другая проблема, как уничтожить запах изо рта, «отбивающий» все возвышенные чувства любви?

*Вопрос:* «А какая еда позволяет держать мужчину всегда в отличной форме?»

**Е).** Та, которая содержит качественный белок. Это прежде всего творог и нежирное мясо телят, кур, кроликов. Ведь один из факторов, от которых зависит потенция, – это концентрация гормонов тестостерона в крови, «сырьем» для которых служит только белок. Известно, что у людей, систематически питающихся высококачественным творогом, сексуальная потенция более длительна. В мировых центрах производства творога, Швейцарском высокогорье, некоторых районах Грузии и Испании отмечены случаи потрясающего сексуального долголетия. Например, в районе Пиренеев, где выпускаются основные сорта испанского творога, средняя продолжительность сексуальной жизни у мужчин достигает до 75 лет и более.

*Вопрос:* «Женатым древнегреческим воинам врачи предписывали для восстановления сил налегать на рыбные блюда».

**Ж).** (На этот вопрос ответит один из авторов, имеющий медицинское образование). То, что морские продукты хороши для повышения потенции, это один из мифов. Известно, что прибрежные народы, употребляющие морепродукты, сексуально функционируют хуже, чем жители равнин, или гор. Где совсем другое питание. Среднестатистическое уменьшение половых сношений у прибрежных народов на 20-25% ниже, чем у среднестатистического украинца.

*Вопрос:* «А какие экзотические блюда могут спасти положение затосковавших влюбленных?»

**З).** Римляне очень ценили поваров из Африки, которые готовили мужчинам специальную пищу. В состав салатов обязательно входили куриные яйца и половые органы обезьян и слонов. Царь Соломон после 40 лет, когда почувствовал снижение потенции, пробовал ее восстановить с помощью яиц крокодила и хвоста жирафа. В Испании на протяжении трех веков в меню аристократов обязательно входили блюда из половых органов быков. Секрет был в их особом приготовлении, чтобы органы сохранили свои ценные качества, и съесть их надо было немедленно, то есть по истечении не более часа после того, как животное забил. Наши авторы подтверждают, что бычьи яйца, вымоченные, порезанные кружочками, поджаренные в сметане – отлично поднимают мужскую потенцию.

Французские аристократки готовили из спермы крупных животных желе и соусы. А султаны сосали молозиво из груди своих наложниц: считалось, что выделения молодой женщины содержат биологически активные вещества, стимулирующие потенцию. Наверное, для возбуждения важно не только качество еды, но и ее внешний вид. Ведь действуют на воображение женщин: угорь – похожий на пенис, или бобы, напоминающие мужские яички. *Вопрос:* «На Западе открыто много «сексуальных» ресторанов, например в Амстердаме, в ресторане «Афро», все блюда приготовлены в форме половых органов». **И).** Если это возбуждает и помогает, как говорят – Бог вам в помощь.

Вопрос: «Известные любовники Тристан и Изольда подкрепляли свои силы напитком из чабреца, розмарина и мяты. Травяные эликсиры способствуют сексуальному долголетию?»

**И).** Всякие настои из трав хороши только для здоровья, но к сексу не имеют никакого отношения. «Приворотные зелья» вызывали только непродолжительную искусственную эрекцию, и мужчины это отчетливо чувствовали. Флорентийские фармацевты готовили любовные напитки с использованием специально препарированных и измельченных в порошок насекомых, например испанской мухи кантариды. Но сегодня большинство этих рецептов утрачено.

*Вопрос:* «А существует универсальный стимулятор?»

**К).** Исключительно повышает потенцию только вещество йохимбе, содержащееся в корнях и коре африканских деревьев, растущих в Намибии. Этот препарат был открыт африканцами, которые заметили, что обезьяны устраивают оргии после того, как пожуют кору этих деревьев. Но если съесть йохимбе очень много, то половой член может «разорваться на куски», лопаются сосуды от большого прилива крови в пещеристые тела мужского члена. Идет типичный «перестой» со всеми вытекающими последствиями. Одному из авторов приходилось наблюдать, в бывших Восточных республиках СССР, Алтайский феномен употребления «марального корня», или его называют корневище левзеи, а так же настойки женьшеня, лимонника китайского, заманихи, аралии и стеркулии. Например, действие лимонника начинается через 30-50 мин., но надо строго придерживаться дозировки, по 20-30 капель – 2 раза в день. Очень хороший эффект получается при употреблении спиртового экстракта из неокостенелых рогов (пантов) марала по 30-40 капель в день *Вопрос:* «У вас есть свои рекомендации при половом бессилии?»

**Л).** Пожалуйста, наш фирменный рецепт при импотенции, (то, что есть в Украине). Внутрь, обтирания, ванны, или клизмы из нижеперечисленных:

**Отвары.** Аир болотный (корневище), анис обыкновенный (плоды), барвинок малый (растение), вахта трехлистная (листья), девясил высокий (корневище), зверобой продырявленный (трава), конопля посевная (верхушки растения), пастернак посевной (корнеплоды), рожь посевная (стебли), сушеница топяная (трава), тмин обыкновенный (плоды), шалфей лекарственный (листья), шиповник коричный (плоды).

**Настой.** Ромашка лекарственная (цветы).

**Настойки.** Барвинок малый (растение), девясил высокий (корневище), любисток лекарственный (корневище), очиток большой (заячья трава), чеснок посевной (луковицы).

**Соки.** Лук репчатый (луковицы), морковь посевная (корнеплоды), пастернак посевной (корнеплоды). **Сбор:** Анис обыкновенный (плоды) 20

Барвинок малый (растение) 20

Девясил высокий (корневище) 20

Рожь посевная (стебли) 20

Сушеница топяная (трава) 20

**Отвар:** 1 столовая ложка сырья на 1 стакан воды, кипятить 1 минуту, настоять 1 час, процедить перед употреблением, принимать по 0,25-0,5 стакана 3 раза в день до еды.

*Вопрос:* «И напоследок, предложите нашему читателю меню ужина для двоих.»

**М).** Салат из помидоров и огурцов с петрушкой и кинзой, кусок мягкой телятины с гарниром и острым соусом, (если нет гастрита). Мясо расслабит, а трава усилит потенцию на 4-6 часов. На десерт – желе или пирожное, но не

очень сладкое. Немного шоколада, усиливающего желание за счет содержащейся в нем особой аминокислоты, и 250 граммов сухого красного вина. Но помните, что один ужин погоды не сделает, партнера надо хорошо кормить, и следить, чтобы он не передал.



## «Приворотные зелья»

Что это за зелья такие, с помощью которых можно создать вокруг себя ореол любви, крепко-накрепко привязав к себе мужчину? Вокруг этих напитков во все времена царил ореол таинственности, но, в сущности, принцип их воздействия на человеческий организм сотни лет остается неизменным – положенные в их основу спиртные напитки в сочетании с различными травами после настаивания или варки вызвали одурманивающий, опьяняющий эффект. Разумеется, одурманивать мы никого не будем, да и «захваченный врасплох» мужчина вряд ли кому принесет – само счастье.

Но есть приворотные зелья другого рода. Они позволяют раскрепоститься, снять скованность, избавиться от излишней стыдливости. И в то же время бодрят, возбуждают, не давая при этом потерять головы. Не то, что алкогольные напитки типа водки или, не приведите Господь, «бормотухи», которые превращают любовное свидание не столько в праздник, сколько в механическое совоплощение двух особей.

Употреблять зелья партнеры могут без риска в любом возрасте. Итак, рецепты «приворотного зелья» от наших авторов.

1). 1 стакан сухого вина, полстакана молочной сыворотки, по 1 чайной ложке меда, мелко натертой сырой свеклы, сухой мяты. Свеклу смешать с мятой, залить молочной сывороткой, поставить на огонь и довести до кипения. Снять с огня, настоять 20–30 минут. Отвар процедить, смешать с вином, подогреть, добавить мед и подать в горячем виде. Разделить на 2 дозы, медленно – внутрь.

2). 3 чайные ложки свежесмолотого кофе, 2 стакана воды, 1 стакан вина, по 1 чайной ложке меда, сахара, сухих соцветий календулы.

Кофе смешать с календулой, засыпать в горячую воду, добавить сахар и быстро довести до кипения. Медленно влить вино и снова довести до кипения. Внутрь, разделить на 2–3 раза. Подать в кофейных чашечках, добавив в каждую мед.

3). Полстакана рома или коньяка, 1 стакан красного вина, 1 сухая веточка можжевельника, 1 кусочек сахара. Сухое вино смешать с измельченной веточкой можжевельника и нагреть до температуры в 70–80 градусов, после чего, настаивать в водяной «бане» 10–15 минут, чтобы ароматические вещества можжевельника перешли в вино. Полученный раствор процедить и смешать с ромом или коньяком. Добавить сахар, еще раз перемешать, нагреть и разлить в высокие тонкие бокалы. Пить горячим, разделить на 2 порции. Особенно хорош этот напиток в холодную сырую погоду.

4). Полстакана рома или коньяка, стакан минеральной воды, 1 стол. ложка фруктового сиропа, 2 кусочка льда. В высокие тонкостенные бокалы положить

лед, налить охлажденную минеральную воду, затем – фруктовый сироп, смешанный с коньяком или ромом. Употреблять сразу после приготовления через «соломинку»

5). 1 стакан сухого вина, чайная ложка измельченной смеси сухих листьев малины, смородины, душицы, мяты и ромашки. Масса смешивается и ставится в водяную баню. Когда вино нагреется до 40 град., огонь выключить и сутки настаивать смесь. Процедить. Перед вечером любви смесь особенно благотворно влияет на женскую сексуальность.

6). Для мужчин подходит тот же состав, но на основе водки. Можно добавить немного меда, яблочного или свекольного сока. Пьем медленно, не спеша, смакуя.

7). 2 столовые ложки коньяка, 1 чайная ложка сухих листьев малины, 1 чайная ложка сухих цветов календулы, 1 чайная ложка сухих листьев шиповника, 3 стакана воды, тмин на кончике ножа. В кипящую воду всыпать смесь сухих листьев, тмин, довести до кипения, снять с огня и настаивать 20–30 минут. Отвар слить, добавить коньяк. Подать в теплом виде.

8). 3 столовые ложки водки, 3 стакана воды, 1 яблоко, 10 ягод черешни, 1 чайная ложка тертой груши, 1 грецкий орех, 1 чайная ложка мелко изрубленной веточки можжевельника. Яблоко, грушу, можжевельник мелко порубить, добавить размятую без косточек черешню и залить горячей водой. Быстро довести до кипения, снять с огня и настаивать 10–15 минут. Процедить, добавить водку. Подавать – теплым.

**А). Тем, кто больше работает головой...**

Клеткам серого вещества мозга необходимо большое количество энергии. Хотя масса человеческого мозга составляет 2–3% от массы тела, мозг ежедневно забирает 20% всей энергии, получаемой из пищи. Таким образом, то, что мы едим, решающим образом сказывается на работоспособности нашего мозга. Какие продукты стимулируют те или иные виды умственной деятельности?

☉ Улучшают память:

Морковь стимулирует обмен веществ в мозге, поэтому перед заучиванием материала неплохо съесть тарелку тертой моркови с растительным маслом, (без масла усвояемость самого ценного в моркови вещества – бета каротина – резко снижается).

Ананасы давно используют театральные и музыкальные звезды, коим приходится много заучивать текста. Для желающих поддерживать форму немаловажна и чрезвычайно низкая калорийность этого продукта. Одного стакана ананасового сока в день вполне достаточно для получения эффекта.

Черника способствует мозговому кровообращению. Желательно употреблять ее в свежем или замороженном виде.

☉ Помогают сконцентрировать внимание:

Лук полезен при переутомлении и психической усталости, улучшает снабжение мозга кислородом. Принимать ежедневно не менее половины луковицы.

Орехи стимулируют деятельность мозга, укрепляют нервную систему. Особенно рекомендуются при длительной напряженной деятельности.

☉ Студентам рекомендуется:

Капуста снижает нервозность. Салат из капусты перед экзаменом снимает «мандраж».

Лимон освежает восприятие информации за счет большой концентрации витамина «С». Стакан лимонного сока особенно способствует занятию иностранными языками.

☉ Если нервы распались...

Хорошо, если семейная сцена обошлась без последствий. К сожалению, зачастую конфликты, особенно длительные, вызывают тягостные переживания, нервозность, бессонницу. Стремясь избавиться от этих расстройств, люди хватаются за валидол, элениум, радедорм. Однако длительный прием «химии» разрушительно действует на различные системы жизнеобеспечения организма. Поэтому целесообразнее в такой ситуации прибегнуть к помощи следующего успокоительного напитка:

Приготовить, травы пустырника – 40 г, шишек хмеля – 20 г, листьев мяты перечной – 15 г, корня валерианы – 15 г, корня солодки – 10 г. Затем берут 10 г. сбора помещают в эмалированную посуду, заливают 200 мл кипяченой воды, нагревают в водяной бане 15 минут. После этого 45 минут настаивают при комнатной температуре и процеживают. Оставшееся сырье отжимают, полученный объем настоя доводят кипяченой водой до 200 мл. Принимают настоем внутрь за 20–30 минут до еды, в теплом виде по 1/3 стакана 2 раза в день. Курс лечения 2–4 недели.

**Б).** *Специальные рецепты* наших авторов, в свое время высоко оценила канд. мед. наук, известный специалист по питанию Г.С.Шаталова.

Блюда, которые рекомендуют авторы, при оптимальном уровне физических нагрузок, почти не засоряют организм шлаками, отлично усваиваются и, следовательно, активизируют жизнедеятельность всех функций организма, в том числе, разумеется, и сексуальной.

**1.** *Листовой салат.* 200 г салата, листья капусты, сельдерея, кинзы, петрушки, 2–3 листа одуванчика, зеленый лук. Все это нарезать, смешать с заправкой (3–4 помидора очистить от кожицы, растолочь, добавить 4 столовых ложки сливочного или подсолнечного масла, смешанных с чайной ложкой меда).

**2.** *Салат из сырых овощей.* Свеклу и морковь натереть на крупной терке, нарезать огурец, два листа капусты, листья и корни сельдерея или петрушки, зеленый лук, укроп, кинзу. Все смешать, заправить сметаной или подсолнечным маслом.

**3.** *Бутерброды с огурцом.* Огурец разрезать вдоль или наискосок на несколько ломтей. На ломтик положить:

**а)**– кусочек сыра, на него зелень, редис, обернуть листом капусты или салата;

**б)**– фарш из мелко нарезанной зелени, помидора и густой сметаны; **в)**– фарш из тертого сыра с чесноком, со сметаной и соком лимона; **г)**– фарш из рубленых яичных желтков с зеленью и сметаной.

**4.** *Тушеные овощи.* Нарезать в кастрюлю свеклу, морковь, репу, кабачок, корни сельдерея или петрушки, поставить без воды и масла на слабый равномерный огонь минут на 30–40. За 10 минут до готовности добавить крупно нарезанную репчатую луковицу, за 5 минут несколько зубчиков чеснока. Сняв с огня, посыпать зеленью, заправить сметаной или подсолнечным маслом.

**5.** *Гречневая каша.* С вечера замочить ядрицу, утром в той же воде кипятить 3–4 минуты, сняв с огня, заправить маслом и зеленью.

**6.** *Пшеничная каша.* Замочить крупу за сутки, в той же воде кипятить 3–5 минут.

**7.** Мясо для мужчин в обязательном порядке, хороших рецептов – много, авторы предлагают попробовать:

**а)** Нашпиговать чесноком, обмазать сметаной, присолить и завернуть с зеленью в фольгу. Запекать в духовке 30–40 минут, или;

**б)** Вымочить 3–4 часа в сухом вине, сварить на пару.

## Любовь и деньги



Любовь и деньги – дело тонкое, и обращаться с ними желательно бережно. У некоторых это получается очень хорошо, а для кого-то контроль собственных финансов в период развития любви, достаточно сложная наука. Разумеется, не стоит забывать и о том, что разные люди в своей жизни придают любви и деньгам различное значение. Знаете ли Вы свой стиль обращения с деньгами? Этот тест обрисует прогноз Вашего финансового будущего.

### **А). Ваше самое ценное качество:**

1. Улыбка. 2. Стиль. 3. Энергичность. 4. Чувство юмора. 5. Жажда приключений.

### **Б). Надежный вклад инвестиций – это:**

1. Пригородный домик. 2. Взаимный фонд. 3. Собственная компания. 4. Выходные в Вегасе.

### **В). Вашим первым сберегательным счетом был:**

1. Матрас. 2. Свинья-копилка, подаренная бабушкой. 3. Банковская карточка. 4. Список обязательств на весь год.

### **Г). Ваш стиль тратить деньги:**

1. Роскошный. 2. Внезапный. 3. Среднестатистический. 4. Просчитанный. 5. Экономный.

### **Д). Самый лучший подарок:**

1. Свитер ручной вязки. 2. Сберегательные облигации. 3. Скоростная машина. 4. Много денег.

### **Е). На Ваш взгляд, сэкономленная копейка-это:**

1. Заработанная копейка. 2. Бесполезная копейка.

### **Ж). Вы откладываете деньги для:**

1. Непредвиденного случая. 2. Хорошего отпуска. 3. Черного дня. 4. Обязательная нужна уважительная причина? 5. Безумной ночи.

### **З). В обычное субботнее утро Вы:**

1. Читаете газету во время завтрака. 2. Охотитесь. 3. Работаете по дому. 4. Катаетесь верхом. 5. Отходите от вчерашней ночи.

### **И). Хорошие чаевые – это:**

1. Всегда – 15%. 2. Если обслуживание – на высоте 20%. 3. Чтобы никому не было обидно –10 грн. 4. Не плачу грязных денег. 5. Двойная цена.

### **Й). Настает время рождественских подарков, Ваша позиция:**

1. Приходит время «разогреть» кредитную карточку. 2. Даже мелочь может принести много радости. 3. Я провожу это время в офисе. 4. Раздать все до последней копейки.

### **К). Вы приглашаете друга, который:**

1. Сумеет меня остановить. 2. Даст честную оценку. 3. Поощряет меня. 4. Поможет мне донести сумки.

«Обед оплачиваю я», Вы говорите: 1. Один раз в неделю. 2. В день зарплаты. 3. Только на дни рождения и годовщины. 4. В форме анекдота. 5. Никогда.

### **Л). Вы сорвали джекпот! Наконец-то Вы:**

1. Купите ту шикарную пару туфель. 2. Отведете жену в салон красоты. 3. Пополните свой пенсионный фонд. 4. Выплатите кредит.

### **М). Время вечеринки! Ваши наличные сберегаются:**

1. В сумочке «Прага» 2. В кошельке «Валентино». 3. В кармане джинс. 4. В носке. 5. У меня только кредитная карточка.

**Н). Ах, какая красивая жизнь! У кого она?**

1. Президента Украины. 2. Премьер-Министра. 3. Руководителя политической партии. 4. Губернатора области. 5. Инспектора ГАИ.

*Подведем итоги:*

*У Вас мгообецающее финансовое будущее (1-22 балла)*

Кажется, синоптики предсказывают для Вас солнечное небо. Приземленные и волевые, Вы знаете, что сэкономленная копейка -это заработанная копейка. Но это не означает, что Вы не знаете, как наслаждаться жизнью и время от времени не балуете себя чем-то милым. И это уравновешенное отношение помогает Вам поддерживать баланс между расходами и сбережениями.

*У Вас светлое финансовое будущее (23-44 балла).*

В будущем Вас ждет только чистое голубое небо! С Вашим миро-воззрением и реалистичным взглядом на жизнь, Вы двигаетесь в правильном направлении. И если необходимо каким-то образом сгладить углы на дороге, так тому и быть. А новая пара классных туфель не будет вскоре казаться такой милой, когда придется отходить от дел и идти на пенсию. Вы очень мудры и умеете планировать будущее. Однако Вы должны быть уверенным в том, что Ваша бережливость не лишит Вас радостей жизни сейчас. В конце-концов, каждый имеет право побаловать себя сюрпризами.

*У Вас облачное финансовое будущее (45-66 баллов).*

Эй, великий мот! Вам лучше приготовить зонтик, поскольку Ваша финансовая перспектива обещает дожди. Вы, вероятно, не думаете дважды, прежде чем снять деньги со счета на тот кашемировый свитер, или даже два, это ведь распродажа, правильно? Действительно, очень важно потакать своим прихотям время от времени, и приобрести красивые вещи. Но делая это постоянно, можно пожалеть об этом в будущем.



## Тайны души и тела человека

Любовная магия требует полного подчинения. Всегда помните: «Не навреди!» Ступив на стезю учения, вы должны работать над своей волей. И даже изменить некоторые свои привычки, по мере глубины ознакомления, более близким знакомством с миром духов и не объяснимых явлениями. И если вы раньше боялись покойников, змей, жаб или просто вида крови и гноя, вам придется подавить в себе, хоть и постепенно, страх и брезгливость. Привыкайте чувствовать себя выше и искореняйте всякие формы страха.

В вас должна расти, абсолютная уверенность в своих делах и во всем, что связано с любовной магией. Помните, кровь, пот, гной – это лишь форма материи, вышедшая из человеческого тела, которое нуждается в вашей помощи. Нельзя брезгливо от-

ворачиваться или вздрагивать, когда вы лечите даже самую ужасную рану, (как физическую, так и душевную), ибо не будет в вашем сердце уверенности и руки ваши будут бесполезны для тех, кто с надеждой смотрит на вас. Например, перевязывая собаку (если попросят ее полечить), не бойтесь ее, и она вас



не тронет. Это говорят вам авторы книги. Собака уже почувствовала, что вы не тот человек, которым были до прочтения нашей книги и посвящения. Вы придают великого организма, название которому – любовная магия.

Если вы не уверены в себе, значит, без веры не беритесь, ни за какие дела. Что нам сказать для таких людей? Не все люди одинаковы, есть сильные духом, а есть и слабые. Конечно, вы можете бросить читать книгу на половине, или совсем не учиться любовной магии, хуже от этого вы не станете. Решайте сами, как вам поступать.

Но разве не бывает так, что худший в классе из учеников, не знающий азбуки и плохо читающий, догоняет в знаниях и перегоняет других. И в жизни своей загорается яркой звездой, поражая окружающих силой своего таланта. Помните уважаемые читатели, главное – вера, по вере будет тебе. Учитесь, читайте, и все поймете. Если в наших книгах, на ваш взгляд, что-то покажется лишним, не спешите делать выводы.

Что вам сейчас не нужно, понадобится при изучении последующих книг. Одно звено знаний влечет за собой неразрывно другое. Итак, мы приступаем к изучению человека. Казалось бы, о чем говорить, уже про подобных себе мы знаем все.

И все же, что такое человек и где у него уязвимые места для знахарей и колдунов? Кто-то родился летом, кто-то зимой. У каждого свой покровитель планеты, свой зодиак и свой святой. При рождении младенца Господь дает ему своего Ангела. Не секрет, что у всякого есть свой Ангел-Хранитель. Если с человеком случается что-то страшное или он чего-то опасается, (например, при возвращении с работы ночью, в безлюдном месте, впереди замаячила чья-то фигура, и сердце сжимается невольно от страха), следует сказать: Ангел мой, хранитель мой, спаси меня, сохрани меня. Ничего с вами не будет. Ваш хранитель придет к вам на помощь. Он уже незримо стоит рядом с вами.

Все знают, что телесная плоть легко ранима, и из раны бежит кровь, унося с собой жизненные силы. Но если даже у человека нет ран и тело его здорово, он не защищен от чар колдуна. Особенно если это происходит в противовес его зодиаку, (то есть если он рожден летом, зимой он более уязвим). Имея силу, все можно отнять: слух, зрение, ум, все могут забрать посредством силы Магии.

Еще утром человек здоров и бодр, а уже к вечеру на нем лица нет, он не находит себе места от тоски и предчувствия какого-то горя. Пройдет каких-то несколько месяцев – и человека нет. Да что месяцев! Есть способы и такие, что человек уходит в мир иной за несколько дней и часов.

**М** Первый верный признак этой порчи – тоска. Необходимо каждому знать, как противостоять этому разрушительному злу. Существует много специальных оберегов для этого. Вы их узнаете, но не сразу. Употребляя всевозможные приемы колдовства, человека можно подчинить своей воле, приворожить или помешать его делам в работе, семье и даже охоте и рыбной ловле. Произнося специальные заклинания, мешают его промыслу или, наоборот, он возвращается с богатыми трофеями. Наводят ссоры между супругами или просто уничтожают, посредством восковой фигуры этого человека или фотографии, следа от ноги или его мумия. Мумие – это термин у магов, обозначающий кровь, пот, волос, ногти, слюни, урину (мочу).

**М** Люди разных возрастов страдают от неразделенной любви. Человечество за свое существование имеет огромный горький опыт в том, как любовные трагедии заканчивались самоубийством. Отчаяние и безысходность толкали на непоправимое решение, разное по форме, но одинаковое по жуткому содержанию, будь то выпитый яд, петля, пуля или шаг с высоты. Все это в тот момент,

когда разум не вмещал, не принимал, не мог смириться с мыслью о том, что никогда не будет, (вдумайтесь в эти слова) рядом любимого. Будь то ночь или утро, слякоть или изумительный солнечный день – все будет, только ваш любимый с другой, а вы одна. Все позади и ничего впереди. И тогда боль потери сильнее страха смерти. Но иные говорят так: «Яд выпить я еще успею, я еще повоюю за свое счастье, не отдам любимого никому. Чем та лучше меня?» И такая женщина всех ведуний оббежит, перепробует все средства, чтобы вернуть свое счастье.

Вы знаете уважаемый читатель, есть люди, которые поражают воображение. Может и в вас живет Божья искра, до поры до времени ждущая своего часа. Может наша книга поможет вам открыть себя. Нравы капризны, люди зависимы друг от друга, помогите себе и страждущим, в этом и весь смысл учения любовной магии.



### **Вызвать любимого на улицу**

Встаньте где-нибудь так, чтобы видеть окно или дверь вашего любимого, руки сцепите в замок и читайте вызов, не разжимая губ, 12 раз: «Вызываю я, раба (свое имя), не из печной трубы, не из мертвой земли, не из морской воды, не с ограды плетеной, не с калитки круче-ной, не с церкви золоченой, а с этого крыльца раба (имя) – молодца. Мысли его зовите, ноги его ведите, ко мне, Божьей рабе (имя). Аминь. Ставлю сопроводителей, ангелов-хранителей, с двух боков раба (имя). Аминь. Словом, делом зазываю, ключом замыкаю. Дух раба (имя), иди ко мне».



### **Напустить томление и скуку по себе**

Если кавалер поостыл, не пишет, не звонит и глаз не кажет, этим наговором можно о себе напомнить, сделав так: Возьмите яблоко, поставьте за икону Божьей Матери, выйдите за порог своего дома и скажите трижды: «Яблоко высыхает, а раб (имя) по мне вздыхает. Яблоко гниль поточит, а раб (имя) видеть меня захочет. Матушка-Богородица, напомни обо мне, о Божьей рабе, моему милому рабу (имя). Чтоб он тосковал, на мыслях бы держал, сох и скучал.

Как яблоко сохнуть будет, так и раб (имя) меня не забудет, ни через час, ни через день, ни через год. Не видел бы он забот, как по мне скучать, при всяком случае, увидеть. Пусть же все так и будет, и мил-милок меня не забудет. Аминь. Аминь. Аминь».



### **Заставить видеть о себе сон**

Смотрите на луну, крестите свой рот и говорите: «Сон про меня, сон для тебя, для Божьего раба (имя). Аминь».

Делать не больше трех раз в месяц.



### **Чтоб не изменял в командировках.**

Из письма: «Пока муж дома, уверена, что не изменяет. Другое дело, когда он в командировках. После его возвращения сколько раз замечала, что и рубахи в губной помаде, и трусы, стыдно сказать, в сперме. Да он и не отрицается. Ни скандалы, ни уговоры не помогают».

Сделайте так: возьмите маку, наговорите и подсыпьте в швы одежды, в чемодан и т.д. Он будет равнодушен в поездках к чужим женщинам. Наговор:

«Как ты мак мелок и сер, так и всякая, кто грудь имеет, передо мной мелеет. И я, Божья раба (имя), всех больше в сердце раба (имя). Аминь. Аминь. Аминь».



### **Чтоб не ел и не пил у чужих женщин**

Этим наговором отбейте у него раз и навсегда желание есть и пить в кругу чужих женщин. Даже если он будет голодным, еда не полезет ему в горло. Наговор: «33 птахи слетались, зернами питались. Ели и пили и говорили: «Не ешь, раб (имя), в чужом саду, за чужом столом из рук белых, женских да не в своих стенах. Ни у млад-молодухи, ни у старой старухи, ни у черной, ни у белой, ни у рыжей, ни у какой, а ешь пей у меня одной, со своей женой, Божьей рабой (имя). Аминь».



### **Чтоб не прикормили**

Всем известно, что на еду делают приворот. Чтоб поставить оберег, делают следующее: читают на мясо, которое закипает, снимая пенку, откладывают ее в тарелочку, а затем скармливают собакам.

Говорить: «Как эта плоть кипит и бурлит и как ей уже живьем не жить, так и мужа моего (имя) никому не прикормить: ни на сырое, ни на вареное, ни на сладкое, ни на соленое. Шепотом не сгубить, с ложки, с кружки не опить, с тарелки не накормить. Кипи, плоть, выкипай, а ты, собака, беду сжирай. Пока собака соловьем не запоет, до тех пор мое слово никто не перебьет. Ни ведун, ни ведунница, ни царь, слово, царица. Аминь».



### **Пришить к себе**

Это термин чисто колдовской. Несут катушку ниток на могилу со своим именем, оставляют в ногах на три дня, а затем пришивают пуговицы на одежде милого. Пришивая, начитывают: «На поле, на зеленом, растет трава сухая, польнь луговая, горькая как тоска, сухая как доска. Пришиваю я горькой тоской, гробовой доской раба (имя) к себе, Божьей рабе (имя). Аминь. Аминь. Аминь».



### **Как «вывязывают» любовь добра-молодца**

Это сильное средство, но им могут воспользоваться только те женщины, которые умеют вязать. Раньше вязали многие, теперь нет. Итак, нужно смотать клубок из трех ниток и при вязании читать: «Тремя трижды дорогами, тремя трижды порогами, иди (раб) к рабе (имя). Как эта нитка свилась и ссучилась, так бы и жизнь моя соединилась с рабом (имя). Аминь».



### **Присуха на зерна**

Сыплют зерна голубям и читают: «Как вы, голуби, меж собой воркуете, милуете, друг к дружке ходите, хороводите. Так бы и раб (имя) вокруг меня похаживал, за мной ухаживал, вокруг ворковал, сильнее сильного скучал по мне, Божьей рабе (имя). Аминь».



### **Прилад на любовь (на питье и еду)**

Для прилада на любовь, перед тем как дать своему суженному питье или еду, говорят: « Лежит в поле злая тоска, тяжелая, как каменная доска. Ее бы

осилить да поднять, да тоску на раба (имя) послать. Ой бы он горевал, ох бы он затосковал, печалился, соблазнялся; не нагляделся бы, не попрощался. Стала бы я для него красным солнцем, водой в жару, стеной на ветру, молоком матушки, плечом крепким батюшки. Веником в бане, огнем в буране, иконой в церкви святой, пусть раб (имя) будет мой. Отныне и до веку, не будет того человека, чтоб слово мое с него снял, образ мой от него отогнал. Мысли замыслил и управил, ни черт, ни поп наговор не исправил бы. Ой ты, тоска тоскучая, печаль могучая, зови и гони и веди ко мне, Божьей рабе (имя). Аминь».



### На прятанку

Возьмите небольшую тряпочку и сделайте прятанку для присухи. В прятанку кладут новый крест, и пять копеек, закручивают нитками вроде колобка и прячут, наговорив на прятанку. Прятанка теряет силу, как только кто-нибудь, кроме вас, возьмет ее в руки. В землю и поганые места прятанку не кладут – не будет мира в семье у молодоженов. Читают так: «Шел дед-трясок, взял мой потайнок. Трясется, бросается, в сторону кидается. 77 жил у него болят, глаза у него горят, зубы стучат. Так он страдает, покоя не знает, не ест, не пьет, покоя себе не дает. Так и раб (имя), чтоб покоя не знал, по мне, рабе (имя), страдал, 77 жил себе рвал. Рвался ко мне, стремился, ни перед чем бы не остановился, все ко мне бы бежал, и так бы он тужил и страдал, как дед-трясок взял мой потайнок. Куда ни взглянет; меня помянет. Все ему я, Божья раба. Аминь. Аминь. Аминь».



### На любовь в семье (Наговор)

Спрашивает Павел Петра: «Где ты слышал голос осетра? Рыба не говорит, не кусается, не кричит, не взъедается». Отвечает святой Петр: «Рыба не кричит, рыба, Павел, молчит». Так бы в семье раба (имя) в гневе не кричали, а любили и мирились на каждый год и на каждый час, и на полчаса, и на минуту, и во веки веков. Аминь». Наговаривать на рыбу и кормить мужа или жену.



### Соединение тех, кто расходится

Если семья распадается, то можно попробовать соединить супругов ради детей. «Иду, благословлясь, иконе перекрестясь».

Как страдает Божья Мать по своему Сыну, так бы и отныне раб (имя) и раба (имя) по друг дружке болели, сердца их горели, не могли бы поврозь быть и жить, и ночевать, и вековать. Ни дня, ни ночи, ни часа, ни получаса. Закрою я свой наговор, повешу замок не на забор, а повешу на ворота церковные. Слово замыкая, дело заламываю, мужа с женой заманиваю на свое крыльцо, на венчальное кольцо. Ключ, замок, Бог на порог. Аминь».



### Рассорка на полюбовниц (на ветер)

«Слову моему нету края, нету конца, нету венчального кольца. Как траву ноги топчут, не жалеют и не лелеют. Мышь от кота бежит, собака от палки визжит, так бы розлюбились, разбегались, не мирились, не встречались раб (имя) и раба (имя). Аминь».



### Сильная рассорка

«Горы вы высокие, реки вы глубокие, леса вы сухие, собаки вы злые. Так бы и высоко, так бы и далеко, так бы и зло и во зло раба (имя) с рабом (имя) по веку и веки, и все свят – человеки им не подсобить и не помирить и не поженить: ни сегодня и ни завтра, и ни послезавтра, и никогда. Мое дело, мое слово, и все готово. Аминь».



### Если соперница вас донимает

Пришла женщина и плачет, жалуясь, что соперница мужа увела, детей осиротила и не оставляет их в покое: звонит, пакости говорит или же молчит в трубку, что нисколько не меньше раздражает. Кроме того, она землю сыплет, воду льет, оскорбляет, сплетни всякие разносит. Что делать? Сделайте так. Замесите тесто в 12 часов ночи. Когда оно поднимется, уминяя его скалкой, говорите: «Как я это тесто мну, так я и злость твою рву. Дело твое собакам скормлю. Аминь. Аминь. Аминь». Утром тесто бросить собакам.



### Противолюбовные заговоры

Читать на вечерней заре, у окна, сцепив руки замком, простоволосой: «Не град, не столица, а черная гробница, в ней лежит сатаница, мертвая девица. Рука у нее не поднимается, кровь у нее не разбегается, сердце любовью не загорается, ни по ком не скорбит, не сокрушается. Так бы и раб (имя) не сокрушался по рабе (имя); не скучал, не страдал, спокойно дышал, ел, пил, ходил, в мысли не вбирал, встреч не искал, как и та в гробу девица, мертвая сатаница. Ко всем бы остыл, всех бы забыл, кроме меня, своей жены, Божьей рабы (имя). Аминь. Аминь. Аминь».

*Второй противолюбовный заговор для того же.*

«Как нет мира и согласия у кошки с собакой, у собак с росомахой, у огня с водой, так и ты, раб мой (имя), ни в чем не соглашайся, ни днем ни ночью не знайся, в свиданьях не встречайся, дерись и ругайся с моей соперницей, рабой (имя). Аминь».



### Чтоб снять с себя ярую любовь

Из письма: «Или я приделанная к нему, или что, но не могу я, без него. Он со мной грубый, с собакой люди лучше обращаются. Научите, как снять с себя такую любовь».

Идут в субботний день на кладбище к могиле покойника с похожим именем того, кого любят. Обходят могилу против часовой стрелки девять раз, встанут у ног покойника и читают три раза: «Пришла на мертвый порог, стою у мертвых ног. Покойный лежит, душа его спит, сердце его не болит. Не имеет он дум и страданий, любовных переживаний. Ни ярой любви, ни ярой злости. Пусты его мертвые кости. Пусто у него в сердце. Не горюет и не скучает, не ждет и не провожает, от любви ярой не вздыхает. Так бы и мне, Божьей рабе (имя), не горевать и не скучать, не ждать и не провожать, от ярой любви не вздыхать и не рыдать. Сколь спокойна душа и сердце этого человека, так и мне отныне и до века не горевать, слез не проливать, от любви не вздыхать по рабу (имя). Аминь».



### Иссоха для мужа

Перед сном взять корочку хлеба и грызть. «Как я грызу и ем хлеб, так грызи и ешь тоска моего мужа (имя) ко мне, жене (имя), отныне и вовек. Аминь».



### Приворот на фото

«Ахти, раб Божий (имя) жить без своей тени не может, тоски по мне, Божьей рабе (имя), не превозможет. Ходи, запинаясь, от тоски задыхайся. Как солнце идет по небу, так ты иди по всякой дороге ко мне, Божьей рабе (имя). Аминь». Так говорят, глядя на фото мужа, утром, днем и после заката.



### Вызов для покинутой жены

«Вызываю не зарю утреннюю, зарю дневную. Заря дневная, заря вечерняя, горечко мое печальное, помоги разыскать раба Божьего (имя). Ой, Господи, как моим суставам тяжело, плачу и рыдаю об рабе (имя). Ой, Господи, помоги, эти все словечки дойди до Бога Христа, с первым дымом, с первым пылом. Враг кривой, а Фигика хромой, Антип беспальный, лети во все края, разыщи раба Божьего (имя), гони его назад, ко мне рабе (имя). Как найдешь, так возьмешь, с первым дымом, с первым пылом, с горячим огнем. Чтоб в еде не заедал, в вине не загуливал, в компании не задерживался, в бане не замывался, рабу Божью (имя) не забывал. Плакал и рыдал, как маленькое дитя. Как грудной ребенок не может без груди жить, так и раб Божий (имя) не мог бы без меня (имя) ни дня, ни минуты. Все бы плакал и искал, днем и ночью не переставал. О Господи (три раза), помоги мне (два раза). Господь Батюшка, помоги, сердечной женщине, я, как Божья Мать. Ой, Господи, не обидь меня, обиженную женщину. Замок во рту, никому не скажу. Во веки веков. Аминь». Три раза звать его имя. Читать с 27 числа любого месяца по 27 число следующего



### Приворотные слова

**На воду.** Перекрестясь на воду, сказать: «Царство Божье рабу (имя). Аминь». Воду выпить в три глотка.

**На еду.** «Как я ем, пью, так ешь тоска моего мужа (имя) ко мне, жене (имя). Отныне и во веки веков. Аминь».



### Оберег от козней соперницы

Читать раз утром и раз вечером: «Заступись, спаси и помилуй. Сохрани нас, Боже, своею благодатью. Ангелы спасители, стойте по моим обеим бокам, рабы (свое имя), и не допускайте вражескую силу и злых людей. Аминь». Второе, для того же: «Ангел мой, спаситель мой, покровитель мой, спаси мою душу, сохрани мое сердце. А ты, враг, сатана, откачнись от меня. Нет тебе ни места, нет тебе ни царства. Один престол – и тот Христов. Во имя Отца и Сына и Святого Духа. Аминь».



### На молоко для мужа

Если муж гуляет, бросает детей и дом, возьмите молоко, подоенное вечером, и наговорите. Пусть муж это молоко выпьет.

«Я, раба Божья (имя), не в дыму видала, мужа ожидала, в огне горела, в душе терпела. Как мой раб Божий (имя) жесток как камень, а я землю жую пережевываю. Как кровь моя кипит, так его печенка болит. При мне и со мной и будь он раб мой. Мои стены, его пол. Как на его желудок, так на мою кровь. Помоги и сохрани. Аминь».



### **Во время поцелуя, для тех же целей, (про себя)**

«Дух мой – душа твоя. Люби меня больше, чем сам себя. Аминь. Аминь. Аминь».



### **Наладить мир в семье**

На утреннюю воду говорить, этой водой умываться и подливать мужу. «С добрым утром, вода Ульяна, земля Татьяна. Дайте мне, Божьей рабе (имя), воды от семейной беды. Вода чистая, жизнь милая. Рабу Божьему (имя мужа) быть со мной, с Божьей рабой (имя жены). Аминь. Аминь. Аминь».



### **Присуха для блудного мужа**

Вспотев в постели во время половой близости, оботрите его своей рубашкой натальной и скажите: «Как я, раба Божья (имя), не могу жить без натальной рубашки, без своего пота, так чтоб раб Божий (имя) не мог бы жить и быть без меня, рабы Божьей (имя). Аминь. Аминь. Аминь».



### **Вернуть отца детям**

Выдохнуть на улице против ветра и читать три раза: «Лети, лети, мой душок, за океан-море, там стоит медная баня, в бане той лежат три доски, три злые тоски. Не мечитесь, не кидайтесь, из дверей в двери не бросайтесь, а лети-те в самодельную щель, к рабу Божьему (имя). Чтоб раб Божий (имя) тосковал и горевал обо мне, рабе Божьей (имя), душой бы дурел, ревом бы ревел. Ключ, замок, зубы мои. Аминь».



### **Заставить быть добрей мужа к жене**

Читать утром и вечером, по 12 раз. Ходить в новом платье, сменить шторы на окнах и дверях. «Зори-зарницы, вас на небе три сестрицы. Вы, Божьи помощницы: одна допека, другая зануда, третья притвора. Одна – запеки, другая – зануди, третья – приверни раба Божьего (имя) ко мне, рабе Божьей (имя). Чтоб его пекло ко мне, рабе Божьей, чтоб его тягло ко мне, чтобы его притягало, душу его приворотило. Чтоб он ел, да не заедал, чтоб он пил, да не запивал, гулял бы не загуливал, пока бы меня по-доброму не встретил, добрым словом бы не приветил, в доме бы не нудел, соловьем бы вокруг меня пел. Не слушал бы ни старых, ни молодых, ни малых: ни первого, ни последнего. Чтоб я для него была, как он для меня один по всей жизни и до самой смерти. Во имя Отца и Сына и Святого Духа. Аминь».

Закрыла, зарыла и забыла.



### **Чтобы муж не изменял**

1). «Ох, мати первая звезда, на небе высоко, от меня далеко, увидь раба (имя), встреть его на дороге, на чужом огороде, на изменном пороге, в доме, в поле, посуху и в море. Наведи на него тоску, чтоб с чужими девками не засиживал, из чужих рук хлеба-соли не брал, в чужой постели не засыпал, про меня, свою жену (имя), ни на час не забывал. Возьми его, звезда, под узца, приведи его сюда, ко мне, Божьей рабе (имя)».

2). «Ако птица летит до своего гнезда, скотина до своего луга, лошадь до жеребяти, овца до ягняти, мать до своего дитяти. Так чтоб раб Божий (имя) бежал до меня, до рабы Божьей (имя), до моих черных бровей, до моих ясных очей, до алых губ, до белого лица, до ретивого сердца, до моего дома, до супружеского порога. Аминь». Это крепкий наговор.

3). Старые люди говорили: «Лютый наговор, на блудных мужей». Читают его на закате солнца три раза. Для того же читают на холодное, дают пить неверному в начале, середине и конце месяца: «Как домовый не может изменить своему дому, своему полу, своей стене, так и ни с одной рабой – ни с красавицей, ни с рязбой – мой милый не изменит мне, Божьей рабе (имя). Аминь».



### Чтобы не тосковал о сопернице

Стирают его рубаху на вольной воде: под небом, на реке, на пруду и т.д. и говорят: «Быстра вода, живая река, ты на одном месте не стоишь, волны гоняешь, об берег швыряешь. Закинь, зашвырни тоску моего мужа (имя) по рабе (имя). Как ты не горюешь о тяжелых камнях, сыпучих берегах, не кровь гонишь горячую, а воду холодную, не стоячую. Остуди ты раз и навсегда сердце моего дружка по рабе (имя). Аминь. Замокну я на рубахе наговором скорым.

Во имя Отца и Сына и Святого Духа. Аминь».



## Уроки приворотов (для мужчин)

Пожалуй, у мужчин эта тема самая популярная после секса и пьянки. Ведь к любви стремятся и женщины, и мужчины. Не зря один поэт сказал, что если бы слезы любви не высыхали, а лились рекой, то земля покрылась бы слезами. По очень многочисленным просьбам мужчин авторы ввели для них раздел любовных дел. Во всех магических учебниках ни один заговор не повторяется дважды. Выйдите за ограду после 12 часов ночи,

возьмите топор, трижды ударьте им об землю и скажите заклинание: «Иду с топором, навстречу мне вышли семь братьев: семь братьев, семь буйных ветров.

Где вы бывали, чего видали ?

Мы были в чистом поле, в широкой степи, над чахлыми травами, убогими лесами, богатыми пашнями. Придите к нам, ветры буйные, утешьте вдов, сирот, ребятишек маленьких. Возьмите скорбь земную к вселите ее в неукротимое сердце рабы (имя). Стальным топором сердце ее рубите, и пусть в нем живет скорбная печаль по рабу Божьему (имя). Аминь». Топор внесите в дом, и пусть он лежит у порога – неделю. Через неделю девица начнет думать о вас.



**Чтобы жена желала мужа своего**

«Огонь к огню. Жар погоняет, а меня моя жена, раба (имя), желает Языком не гонит, не ругает, от себя не отправляет. Рада мне, моей душе, раба Божьего (имя). Аминь».

**Чтобы с женой помириться (на сладости, подарки)**

«Как бы ты, душа моя, ела бы да заедала бы, да в слезах-тоске вспоминала бы. Все вешние дни руки, губы мои. Ни сном бы не смогла забыться, все бы мыслила помириться да на порог ко мне явиться.

Во имя Отца и Сына и Святого Духа. Аминь».

**Чтобы жена с мужем считалась**

Из письма: «Моя жена ни в чем не разбирается, делает все по-своему. Даже если видит, что сделала не так, не признается в ошибках. Обидно, что ни с одним моим мнением не считается. Мужик я или нет? Бить ее, не могу, а слов не понимает».

Купите жене новую ночную рубаху. Вынесите ее ночью под звездное небо и скажите три раза наговор: «Как вы, звезды, часты и на Божьем престоле. Как ты, небо, необъятно по Божьей воле. Так и моя жена,

Божья раба, имей свою бабью долю и знай над собой мою волю. Аминь. Аминь. Аминь». Рубаху ей подарите.

**Чтобы к жене никто не подходил**

«По просьбе многих ревнивых мужей учим этому наговору. Читает муж на подарки или конфеты и отдает жене. Делать это нужно в женский день – среду, пятницу, субботу: «Умоюсь я белешенько, встану ран-ранешенько. Скажу Ангелу-Хранителю, своему спасителю.

Веди, ангел мой, меня (имя) не ко мне домой, а во поле чистое, где свет-солнце лучистое, где трава выше пояса, где ни тропки, ни колоса.

Там сидит Сатанина-угодница, за ней сам ветер не угонится. Охраняет она свой подклад. Я в ее подклад положу свой клад, а мой клад – то семейный лад. Ах ты, свет, Сатанина-угодница, от тебя да никто не укроется. Кто на жинку отныне позарится, пусть моя сторожиха расправится. И щипи их, и гони, мой семейный подклад сохрани. Мертвые лежат, уста их молчат, подклад сторожат. Аминь. Аминь. Аминь».

**Чтобы жена из дома к подругам не бегала**

Дарят ей в субботний день новый наговоренный платок:

«Сияет заря, сияй и горница моя. Будь для моей милой желанной, а не постылой. Чтоб в дом она торопилась, чтоб сердце ее от радости билось. Не хотела бы она видеть ни подруг, ни друзей, а была бы рада моей встрече с ней. Аминь».

**Дела семейные 1).** Молитва (чтобы муж увел из молодости и привел к старости). Молитва эта гарант долгой супружеской жизни. Много у нас писем, наши дорогие седые подруги, о том бабьем горе, когда прожили 30 лет вместе, а потом супругу бес в ребро, и все забыто. Конечно, есть всякие обстоятельст-

ва, но мы даем этот наговор для молодок, чтобы, как говорится, муж увел из молодости и привел к старости.

Читают на завязанную в полотенце фату, которую держит мать в церкви во время чужого венчания: «На не синем морс, на не окияне, на желтом острове не на Буяне, стоит кузнец -молодец, кует пару колец. Кольца те не простые, не золотые и не медные, и не из серебра, а из семейного добра. Из заветного клада, из доброго лада. Куй, кузнец-молодец, для венчанных сердец. Как звезд и звездочек не сосчитать, так и колец и сердец не расковать. Ключ. Замок. Язык. Аминь. Аминь. Аминь».

**2). От жадной тещи а).** Пишет женщина-мать: «Вырастила сына одна, тяжело мне это досталось. Воспитывала без мужской руки, воспитала по-женски, мягким и уступчивым. Женился сын, живет у тещи, работает на двух работах, не пьет, а теще все мало, от парня кожа да кости остались. Я их разводить не хочу, внука жалко, да и сноху. Говорят люди, что есть наговор от жадной тещи. Научите, пособите горю матери. Один он у меня, жалко его». Мы решили помочь таким людям.

Берут использованный банный веник, обвязывают ручку веревкой, несут в околок березовый и там под вешивают на березу, но так, чтобы никто не видел. Обходят эту березу трижды и читают возле нее наговор, а затем уходят, не оглядываясь на березу, и молчат до самого дома. Если же в пути где-то слышите лай, то нужно все переделать. «Мать-береза, как ветки твои горят, так и жадность рабы (имя) пусть сгорит. Аминь».

**б).** Если в семье все друг друга ненавидят Из письма: «Я схожу с ума от скандалов в нашем доме. Все как собаки друг дружку ненавидят. Ругаемся без конца, дети нас ненавидят, меж собой в ссоре Сноха съела бы меня, если бы только можно было. Помогите обрести мир в семье».

Посадите морковь в землю наоборот и скажите: «Когда морковь местом поменяется, только тогда мои семья разругается. Аминь».



### Убрать печать одиночества

Берете карты и смотрите. Если у человека по раскладу карт (три дамы и пустой валет) выпадает или пустой дом, или пустая постель, а человек живет один без семьи, нужно ему помочь наладить жизнь. Способов для этого много, мы же пока приведем только три.

*Первый способ.* Пусть человек, страдающий от одиночества. купит: женщина – курицу, а мужчина – петуха. В 12 часов ночи вы связываете птице ноги, кладете ее на пол, накрываете новым платком, водите зажженной свечой вокруг ее головы и говорите: «Как этой птице не кричать, так и я сниму эту печать. Открываю для рабы (имя). Аминь». Тут же откройте платок, утром птицу до зари отнесите и отдайте или продайте за чисто символическую сумму любому человеку.

*Второй способ.* Мужчина стоит в церкви во время венчания, в руке держит две венчальных свечи, завернутые в платок от чужих глаз, и читает про себя: «Иди, дорога, до церковного порога. В пути (имя, за кого просят) с кем повстречается, а здесь повенчается. Аминь. Аминь». Эти свечи отдает одинокому человеку, и тот жжет их 7 вечеров подряд. Человек очень скоро найдет свою судьбу: женится или женщина выйдет замуж. Напоминаем, что в молитвах или наговорах и заклинаниях возможны замены женского рода на мужской и наоборот.

*Третий способ* избавиться от печати одиночества. Приносят что-нибудь от свадьбы (фату, платье, рубаху и т.д.), стирают, этой водой моют ноги и говорят: «Петр соборовался, народ собрался; глядят и ждут, жених с невестой придут. Приведи, Петр, и мне мою долю. Аминь».



### **Как снять венец безбрачия**

Очень тяжело жить таким людям, и мы обязательно должны им помочь. Представить больно – женщину, которой 40 лет, да хотя бы и 30, которая ни разу не была замужем. Больно смотреть на ее слезы, когда она говорит, что, приходя в пустую квартиру, не может найти себе места от тоски. Вроде и не урод она, умна, есть все, кроме личного счастья. А жизнь жестоко отмеряет время, она с каждым годом – стареет. Конечно, могут быть и другие причины, но все же стоит попробовать убрать венец безбрачия. У нас многие вскоре находили себе пару, и до сих пор люди звонят и благодарят.

Женщина держит строгий пост (напомним: строгий пост – это 12 дней хлеб, вода, постная рыба). На тринадцатый день несет на три перекрестка (пеших для людей) наговоренный горох – 12 горстей.

Наговор: «Адам, я тебе невесту дам. Иди не в ад, а в благословенный сад. Иди к Еве, там на святом Древе яблоко сорви, от него откуси. От слова моего и дела, возжгись человека тело, душа, кровь, проснись, ярая любовь. Божьим словом венчаю, во имя Господа благословляю. Ключ. Замок. Язык. Аминь». Затем вернитесь к ранее прочитанному в нашей книге и действуйте. Результаты будут через 9-12 мес.



### **От страха перед мужем**

Из письма: «Муж как-то раз меня зверски избил, я ушла от него. Но он умолил меня вернуться, так как грозил себя «порешить», если я не вернусь. Вернулась, хоть и не люблю его, даже не ради детей, а было страшно, вдруг и правда задавится. Но с тех пор как избил, стала его бояться до тошноты. Я ему ни в чем не перечу, все кажется, избыет, хотя вроде живем пока мирно. Мне становится плохо, как только услышу, что он идет пьяный. Что делать? Помогите».

Внимание. На убыльный месяц возьмите его рубаху (с длинным рукавом), завяжите тремя узлами и говорите: «Тебе меня не бить, мне битой тобой не быть. Не боится кошка – мышки, а человек своего говна, курица своего яйца, девица своего лица. Так и я не боюсь ни матюков, ни отца, ни тебя раб (имя) молодца. Не поднимется рука мертвеца и у тебя раба (имя) молодца. Месяц убывает, вода высыхает, слово Божье не пропадает. Аминь. Аминь Аминь».



### **Чтобы сноха в доме помогала (на ленивую)**

Сварите суп, налейте ей первой, а себе последней. Вымойте сперва свою посуду, а затем снохи и говорите при мытье: «Как я это смою, так и тебя работой покрою. Аминь». Этого не делают в третий день недели, в день рождения снохи или внуков, чтобы не было обратного удара.



### **Чтобы зять не обижался**

Из письма: «... что я ни делаю, зятю не нравится. Живем вместе, он надуется и молчит, тяжело очень». Сделайте так. Возьмите наговоренную еду, пусть отведают: «Поминаю я твою злость. Ты, раб (имя), чаще крестись, Иисусу Христу молись, на меня, Божью рабу (имя), не злись. Ешь, заедай, пей, запивай, а

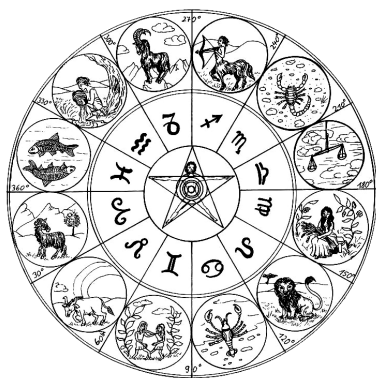
меня не задевай. Аминь». Украинская действительность, наша баба Катя, ей 86 лет, понесла к «знающему человеку» своего петуха, по причине его лени и бездеятельности к курам. Ну, очень бабе Кати захотелось куриных яичек, а петух, совсем обнаглел, даже кукурекать перестал. Спросил тот человек у бабы: – Бабушка, вы хотите, чтобы петух был сексуальным гангстером? Баба Катя по своей простоте отвечает. – Я не знаю, какой там бывает «гангстер», но мой петух должен быть лучшим в деревне. – Хорошо! Придешь бабушка за петухом через 3 дня. Что делал с тем петухом «знающий человек», наши авторы не ведают, но ровно через 3 дня петух никому в округе не давал проходу. Он трахал все, что шевелится, когда поблизости разгуливал петух, даже бедный Шарик, не вылазил из будки. Через месяц, по пятому разу были «оприходованы» куры, качки, гуси и даже кошка Мурка, петух переключился на ворон. Он падал как мертвый посредине двора, и ждал, когда к нему приблизятся вороны. Вороний крик было слышно на краю деревни. Что произошло с петухом дальше, мы вам расскажем в следующий раз.

Календарь магических дел		
Название месяца, года	Дни от новолуния	Всевозможные магические действия
Январь	7,8,11 12,15 13,18,20 21,29	Изготовление зелья во благо здоровья. На обращение к властям для пользы дела. Обереги на детей от всех болезней младенцев. Покупать скот, землю, дома; скот с наговором для пользы. Детей от груди отнимать, бриться, чтобы борода не быстро росла.
	30,31	В баню ходить, чтобы здоровье вернуть. Играть в те игры, от которых ждете выигрыша. Перебивать цену в торге.
Февраль	5,13,20,25 6,9,11 2,8,10	Ногти стригут, чтобы не слоились. Долги отдавать, чтобы и впредь верили. Сажать дитя впервые на горшок, чтобы не марался.
Март	4,2,7,26 3,5,9	Свататься к тем, где ждете отказа. Тяжбу начинать, чтобы выиграть в деле. Съезжать на новое место.
	8,20,27	Менять должность.

Апрель	1,4,8,20,30	Наводить вред на ссору или развод. Разрушение будущего урожая.
	2,3,5,6	Приворожить, получить благосклонность, напустить грусть и томление.
	7	Накинуть сильную тоску. На маяту сердца в любви.
	10,12	Вызвать дух тоски, сеять зависть и интриги.
	18,22	Для добычи и выгоды.
	15	Волос стричь, чтобы мозг был ясен и здоров.
Май	1	Для всякого зла.
	3,7,9	Всякий скот выпускать в поле, для здоровья и пополнения. Покупать животных, дела по торговле.
	11,15,19	Орать в поле, чтобы плевел не было на нивах. Обереги от червей в огороде. Обереги от колдовства земли.
	20,24,27	Пруды копать для посадки в них рыб. Оставлять в бане немочь. На омолаживание ауры. Присухи на любовь.
	25,28	Коней или других животных класть на землю, чтобы не сдыхали.
	29,30	Начинать строить дом, чтобы был безопасен и долго стоял. От всяких бед и несчастья.
Июнь	1 3,6,9	Лечение младенцев, оберег на семью, оберег на война. Ветки ссекать большие, чтобы вновь принялись. Наговоры на цветы для любви. От ревности и для верности супругов.
	11	Лечить не стоячку мужскую.
	13	Мечь, дела на смерть.
	15,18	Наказание воров, оберег от воровства.
	20,25,27	Вернуть мужа в дом, просить о помиловании, мириться с врагами.

Июль	1,4	Покупать вещи, чтобы дольше служили. Раздать овощи с огорода, чтобы было плодородие.
	2,7,9	Наговоры на воду, соль, траву, след, огонь.
	10,12,14,17	Копать глину и нести в дом для удачи. Для прибыли и достатка рвать березу и класть под стреху на оберег. Пить зелье для здоровья.
	20	Уничтожение врагов.
	21	Для рассорки и вреда.
	23,25	Покупать ручных животных, чтобы не было с ними хлопот. Раздать хлеба у церкви.
	30,31	Закрепить обратный удар на животное.
Август	1	На остуду злой ревности.
	2	Для удачи в суде.
	4,7	Вызывать дух умершего для трех ответов.
	12,15	Для всяких благих целей.
	17	Лечить коров, коз.
	19	Доить свинью для здоровья.
	13	Полное уничтожение врагов.
	20,27	Магические действия на кладбище после 12 ночи.
	30	Ослепить врага.
31	Отнять у врага волю.	
Сентябрь	1	Отнять у врага, память.
	2,7	Вернуть врагу память.
	4,8,10	Лечение воском.
	15, 17	Наговоры для удачи в лесу.
	20,22	Отнять покой и сон.
	24,27	Помирить супругов. Варить варенье, чтобы не закисло.
	29	Напустить сумасшествие, заставить человека себя убить
	30,31	Лечить рак, опухоли, язвы.

Октябрь	2,4	Заставить прийти и покориться. Чтобы в закромах не гнило зерно.
	5,6,9	От грызунов в амбарах.
	10,12	Вбивать гвозди во зло и порчу.
	17,20,25	Продление молодости.
	29	Выведение волос на лице у женщины.
Ноябрь	2,6	Всякое зло удаётся.
	10	Сломить сопротивление. Магические знаки на победу.
	15	Снятие тоски, общение с духами.
	17,20	Заговоры против ветра и на снег.
	23,25,30	Наговоры для почестей и славы на службе.
Декабрь	1,2	Снять проклятие.
	4,7,13,	Всякие наговоры на ветер, на след в снегу, на стылую воду и лед.
	16,18	Унятие боли в спине, лечить старые раны, снятие ломоты в костях.
	22,27,29	Разговор с духом зла.
	30	Наказать вора и убийцу.
	31	Для удачи, для всяких на счастье и удачу.



## Астрологические знаки

Работы Циолковского, Вернадского, Чижевского принципиальным образом обогатили естественно-научную картину мира новыми представлениями о связи Земли с космосом, побудив многие умы к всестороннему изучению этих связей.

Успехи освоения космоса, чему начало положил в октябре 1957 г. запуск первого советского спутника Земли, позволили осуществить многие фундаментальные эксперименты и наблюдения в мировом пространстве. Результаты их привели к кардинальному пересмотру представлений о физических условиях в окрестностях

нашей планеты. Закономерно встала проблема разработки единой теории системы взаимодействия: Земля–Солнце–космос.

Теперь все меньше остается сомневающимся в том, что жизнь действительно явление гораздо в большей степени космическое, нежели земное, что общий путь ее задается космическими ритмами, и мы на нашей планете живем динамикой космоса. Настало время произвести переоценку ценностей в отношении к былым представлениям о влиянии космоса на Человека и человечество в целом. И здесь напрашивается аналогия, как алхимия «породила» современную теоретическую и прикладную химию, синтезирующую новые элементы без мистики «философского камня», так и у современной гелиобиологии есть своя предшественница – астрология.

Поэтому представляется очевидным, что назрела необходимость и потребность окончательного избавления былой астрологии от мистического флера, а факты и стихийные наблюдения астрологов, накапливаемые тысячелетиями, (гороскоп, астрологические календари), поставить на службу строгой науки, прообразом которой является гелиобиология, а её теоретической основы – теории гелиотараксии А.Л.Чижевского.



### Соотношение Дней Рождения 12 символов созвездий

31 марта – 20 апреля – ОВЕН

21 апреля – 21 мая – ТЕЛЕЦ

22 мая – 22 июня – БЛИЗНЕЦЫ

22 июня – 22 июля – РАК

23 июля – 23 августа – ЛЕВ

24 августа – 23 сентября – ДЕВА

24 сентября – 23 октября – ВЕСЫ

24 октября – 23 ноября – СКОРПИОН

24 ноября – 21 декабря – СТРЕЛЕЦ

22 декабря – 20 января – КОЗЕРОГ

21 января – 18 февраля – ВОДОЛЕЙ

19 февраля ~ 30 марта – РЫБЫ

*ВЕСНА:* Овен–21 марта–день весеннего равноденствия, когда день равен ночи и начинается весну.

*ЛЕТО:* Телец, Близнецы. Рак–22 июня–день летнего солнцестояния, когда самый длинный день начинает лето.

*ОСЕНЬ:* Лев. Дева–23 сентября–день осеннего равноденствия, когда день равен ночи, завершает лето. Весы. Скорпион, Стрелец.

*ЗИМА:* Козерог–22 декабря–день зимнего солнцестояния, когда самый короткий день открывает зиму. Водолей. Рыбы.



### Астрологические знаки стихий и планет

ОВЕН – огонь, Марс

ТЕЛЕЦ – земля, Венера

БЛИЗНЕЦЫ – воздух, Меркурий

ЛЕВ – огонь, Солнце

РАК – вода, Луна

ДЕВА – земля, Меркурий

ВЕСЫ – воздух, Венера

СКОРПИОН – вода, Марс и Плутон

СТРЕЛЕЦ – огонь, Юпитер

КОЗЕРОГ – земля, Сатурн

ВОДОЛЕЙ – воздух, Сатурн и Уран



РЫБЫ – вода, Юпитер и Нептун



## Гороскоп западный, ЗОДИКАЛЬНЫЙ

Козерог 22 декабря – 20 января

Водолей 21 января – 18 февраля

Рыбы 19 февраля – 20 марта

Овен 21 марта – 20 апреля

Телец 21 апреля – 21 мая

Близнецу 22 мая – 21 июня

Рак 22 июня – 22 июля

Лев 23 июля – 23 августа

дева 24 августа – 23 сентября

Весы 24 сентября – 23 октября

Скорпион 24 октября – 22 ноября

Стрелец 23 ноября – 21 декабря



## Гороскоп восточный, ЯПОНСКИЙ

Обезьяна Петух Собака Кабан Крыса Вол

1920 1921 1922 1923 1924 1925

1932 1933 1934 1935 1936 1937

1944 1945 1946 1947 1948 1949

1956 1957 1958 1959 1960 1961

1968 1969 1970 1971 1972 1973

1980 1981 1982 1983 1984 1985

1992 1993 1994 1995 1996 1997

**Тигр Кролик Дракон Змея Лошадь Овца**

1926 1927 1928 1929 1930 1931

1938 1939 1940 1941 1942 1943

1950 1951 1952 1953 1954 1955

1962 1963 1964 1965 1966 1967

1974 1975 1976 1977 1978 1979

1986 1987 1988 1989 1990 1991

1998 1999 2000 2001 2002 2003

Согласно календарю, принятому в Японии и других странах Востока, в пределах 12-годичного цикла каждый год проходит под знаком какого-нибудь животного. Человек, рожденный в определенном году, получает ряд «рожденность» свойств, в зависимости от которых и складывается его судьба. Популярность этого календаря на Востоке очень велика. Зная год рождения, вы без труда отыщите нужный вам знак и прочитаете в соответствующем разделе как о себе, так и о ваших знакомых. И в каждом разделе в конце характеристики перечислены три группы людей, которые:

**а)** – идеально подходят вам как друзья или спутники жизни;

**б)** – подходят вам более или менее;

**в)** – решительно не подходят вам, абсолютно противопоказаны и даже могут принести вам несчастье.



## ОВЕН

**21 марта – 20 апреля**

### *Женщина*

Она носительница довольно твердых принципов с большой долей не всегда оправданного упрямства, что сказывается на ее сексуальной жизни. Являясь артистической в жизни, Овен-женщина искренне играет свои роли, производя впечатление эмоционально богатой натуры и создавая себе таким образом имидж привлекательной женщины, хотя зачастую таковой только кажется. Она не скрывает своих эмоций, жаждет игры, способна верить своим желаниям, но не всегда доверяет своему разуму. В постели она не такая хорошая актриса, как в жизни, да и в сексе Овен-женщина довольно-таки эгоистична, но не из-за своего характера, а из-за желания получить от партнера то, что чего она ждет от «идеального» мужчины. Эротика ее слегка педантична не только из-за пассивности в жизни, но также и из-за того, что она не любит подчиняться даже в постели, хотя именно здесь ей нужен сильный и властный партнер, поскольку она подсознательно жаждет примитивного и грубого секса. К сожалению, ее образ жизни и поведение привлекает внимание мужчин с утонченной натурой, чутких и чувствительных, но ни один из них не может дать ей подлинного счастья. Вместе с тем, не получая полного наслаждения от близости, Овен-женщина обладает неистощимой жизненной энергией и способна стать надежным другом своего мужа.

### *Мужчина*

Его сильный, властный, часто незаурядный характер проявляется во всех отношениях с людьми, в том числе и с женщинами. Овен-мужчина очень высоко ценит женщину, но, чтобы предоставить ему удовольствие, любовное приключение должно быть с интригой. Для достижения своей цели он применяет всевозможные уловки, способен на коварство и обман. Он любит «серьезные» разговоры о сексе, словесный эротизм, сознательно возбуждает и склоняет к любви. При этом сама близость может не принести ему ожидаемого очарования, поскольку основные силы были потрачены на его достижение. Эротика Овена зачастую груба и невыдержанна, очевидно, потому что его больно ранит даже малейший намек на его сексуальную несостоятельность. Любит, когда женщина постоянно им восхищается. Поэтому его возбуждают больше всего робкие и не уверенные в себе девушки, сомневающиеся в своей сексуальности, и в этом случае он может быть прекрасным любовником. Но когда он становится мнительным, создает себе проблемы там, где их нет, тогда близость с ним превращается для женщины в пытку. В основном он очень доброжелателен, вежлив, коммуникабелен, в общем, всеобщий любимец. По натуре полигамист у него может быть одновременно несколько любовных увлечений, поэтому для него не характерны глубокая эмоциональность и восхищенность. Если в жизни он выбирает женщину, которая будет ему подчиняться во всем, тогда в браке он приобретает уверенность в себе и успокоение, будет для жены прекрасным сексуальным партнером и хорошим семьянином.

- а) Лев, Близнецы, Стрелец;
- б) Весы, Дева, Телец;
- в) Козерог, Рак, Рыбы, Скорпион.



## ТЕЛЕЦ 21 апреля – 20 мая

### *Женщина*

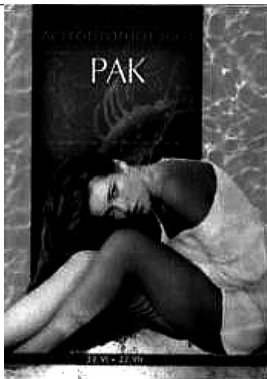
Рожденная под этим знаком женщина очаровательна и изысканна, капризна и чувствительна. Она любит окружать себя красивыми вещами и блестящими мужчинами, но выбор во всем оставляет за собой. Но общение с ней далеко не мед, оно требует большого терпения из-за ее неуровновешенности, требовательности и капризов. Эпикурейское восприятие жизни, (*эпикуреизм* – это склонность к чувственным наслаждениям) помогает ей избежать многих серьезных проблем и тягостных связей. Поэтому, несмотря на ее характер, мужчины стремятся добиться близости с ней, так как она великолепная партнерша в постели, способная подарить утонченное чувственное наслаждение. При этом радость от полноты ощущений передается ее избраннику. Но, к сожалению, эта радость ее недолговечна, через очень короткое время она обнаруживает в себе потребность в новых сексуальных отношениях и желание почерпнуть в новом партнере неизведанное еще наслаждение. Став женщиной, она начинает практиковать свое собственное тело как тонкий музыкальный инструмент, предназначенный исключительно для виртуозов, поэтому осознанно стремится к гармонии с партнером в постели. Но, надо признать, ее сексуальная привязанность даже к блестящему мужчине неустойчива, зависит от ее капризов, супружеская жизнь ее сумбурна и разорительна для мужчин. Однако она настолько притягательна и маняща, что недостатка в мужчинах, желающих ее заполучить, она никогда не ощущает

### *Мужчина*

Основным для него является твердая уверенность в собственном достоинстве, корректное и уважительное отношение к партнерше. Телец не ощущает потребности в их сомнительных доказательствах, своих мужских качеств, как злоупотребление алкоголем, азартными играми, притворная грубость или жестокость, стремление к власти и подчинению. Его не назовешь изощренным и утонченным любовником, но страсть его сильна и возбуждающе действует на женщин. В близости он склонен к равноправию и не стремится подавить партнершу своей чувственностью, хотя во всех своих любовных контактах способен получить максимум эмоций. Он открыт во всех проявлениях близости и предполагает наличие такой же открытости и в женщине, видя в ней не только партнера по сексу, но и человека. Поэтому большинство женщин хотя и супружества с ним. Но Телец в выборе женщин, как и во всем остальном, абсолютно независим и самостоятелен, полагается только на собственный опыт, поэтому его трудно соблазнить всевозможными женскими уловками. Телец любвеобилен, в его жизни происходит множество сексуальных контактов с женщинами, но одновременно он не перестает любить жену и крайне редко разводится с ней. Ревнив, как Отелло, и считает это единственной своей слабостью. В общении он живой, остроумный, у него широкий круг интересов, никогда не позволяет унижить женщину, в том числе и в постели. Его цель – познавать и дарить наслаждение и счастье. Сохраняет отличную физическую форму до глубокой старости. Брак его долгов и счастлив, хотя и не прилагает к этому особых усилий.

а) Дева, Козерог, Рак, Рыбы;





## РАК

**21 июня – 22 июля**

### *Женщина*

По натуре Рак-женщина чрезвычайно эротична и безудержно стремится к чувственному наслаждению. У нее очень чувственное тело, в любви она думает только о себе, считая своего избранника лишь инструментом для удовлетворения своей страсти. Поэтому, в соответствии с этим знаком Зодиака, с мужчинами ведет себя холодно и неприступно, полагая, что ее вождление – это слабость, а Рак-женщина не любит выставлять на всеобщее обозрение свои чувства, переживания и эмоции, воспринимая подобное поведение как своеобразную форму капитуляции. Поскольку она тратит много усилий, чтобы выглядеть сильной и самостоятельной, то такое поведение находится в постоянном противоречии с любовными чувствами. Видимо, поэтому в постели она агрессивна, легко возбуждается, – берет инициативу на себя, любит играть первую скрипку. Но разочаровавшись в любви и сексе, она с удвоенной энергией переключается на работу или общественные дела, добиваясь высоких успехов. Но если ей попадет тактичный и терпеливый мужчина, способный, не думая о себе, несмотря свое тщеславие позаботиться о полном удовлетворении ее желаний, оба получают от половой близости истинное наслаждение. Такой мужчина должен дать понять ей, что счастливой она станет тогда, когда поймет, что в любви главное уметь не только брать, но и отдавать.

### *Мужчина*

Как и Телец, он знает себе цену, так же любвеобилен, но женщину ценит мало. За ним всегда тянется длинный шлейф обиженных и покинутых женщин. Но это не вызывает в нем чувства сострадания, поскольку он к нему мало предрасположен из-за своего крайнего эгоизма, сдобренного изрядной долей снобизма и самоуверенности. В жизни он стремится всегда быть первым, достичь во всем совершенства, чрезмерно тщеславен, поэтому в его иерархии ценностей женщина котируется не очень высоко, лишь как инструмент его собственного удовлетворения и еще, видимо, признания его мужских достоинств. Женщины поопытней, сторонятся его. Зато молодым девушкам он способен вскружить голову, однако бросает их без сожаления, как только они ему наскучат. Хотя он и эротичен, но в постели заботится только о собственном удовлетворении, ведет себя порой оскорбительно и цинично. Настоящее удовольствие получают от контактов с ним, лишь склонные к мазохизму партнерши. Всю свою половую жизнь, он подчиняет заботе о собственном здоровье. Супружество, с его точки зрения, это покушение на личную свободу. Он не создан для брака, поскольку стремится подавить всех окружающих. Его жена – несчастное, забитое существо. Впрочем, бывают и исключения, когда его прибирают к рукам еще более властная и жестокая женщина.

- а) Телец, Скорпион;
- б) Близнецы, Дева, Рыбы, Лев;
- в) Весы, Козерог.



## **ЛЕВ** **23 июля – 23 августа**

### *Женщина*

Сущностью ее индивидуальности является несоответствие между ее чувственностью и ее биополем, которое она излучает. Будучи весьма привлекательной и способной вскружить даже трезвую голову, она отличается далеко не львиным темпераментом. Ее чувства всегда умеренны и спокойны и до замужества ей нравится сводить с ума мужчин, хотя смысла в этой игре не понимает, поскольку никогда не ощущает страстного желания, но стремление добиться мужчин тешит ее самолюбие. Лев-женщина практична, и каждого партнера оценивает как потенциального мужа. Ей на роду написано быть хорошей женой и матерью. Легко достигая удовлетворения, она, тем не менее, безразлична к сексу в супружеской жизни, что создает много проблем для полного сил и желания мужа. Ее несогласие заниматься любовью, применяя определенные экстравагантные позы в постели, связано скорее с нежеланием испортить прическу, чем со стыдливостью, ну и, естественно, из-за равнодушия к сексу. Вместе с тем, она любит пофлиртовать, впрочем, не переходя последнего рубежа. И в этом, видимо, кроется причина того, что она ревнива, хотя винить в измене разочаровавшегося в ней мужа придется только себя. Если же ей встретится мужчина: с таким же сексуальным уровнем, то их брак может быть вполне удачным.

### *Мужчина*

Как у всякого льва, у него много слабостей. Окружающие не подозревают, что за уверенным и добродушным обликом скрывается далеко не уверенный в своих способностях и возможностях мужчина. Но в отличие от Овена он докazuje, на что способен, совершенно диаметрально противоположным способом. Чтобы убедить себя и других в своей полноценности, он пускается во всевозможные любовные авантюры, вступает во множество сомнительных связей, очень много говорит о сексе, создавая впечатление о себе, что он много знает и понимает в любви. Хотя в принципе, он не способен на глубокую страсть и бурные эмоциональные переживания в интимных отношениях из-за нервного перенапряжения от постоянного ожидания срыва. Ведь ему кажется, что при малейшей оплошности в постели он будет подвергнут осмеянию со стороны партнерши. В супружеской жизни он болезненно ревнив, поскольку подсознательно страшится даже мысли о том, что его жена может встретить такого любовника, который сможет ее удовлетворить лучше, чем он. Но если женщина сумеет вовремя раскусить его, грозный лев будет мурлыкать песенку в ее нежных лапках. Умная и тактичная партнерша может не только раскрыть его реальную силу, но и убедить его в том, что он на голову выше любого мужчины. Именно такая женщина и станет его женой, получив в награду прекрасного мужчину и трепетного и ласкового отца для своих детей. Но любая другая женщина, не столь умная и снисходительная, может его уничтожить как мужчину, ведь любая насмешка над его физическими возможностями может привести Льва к неврозу и временной импотенции.

- а) Близнецы, Весы, Стрелец;
- б) Козерог, Скорпион, Дева;
- в) Телец, Водолей.



## ДЕВА

**24 августа – 23 сентября**

### *Женщина*

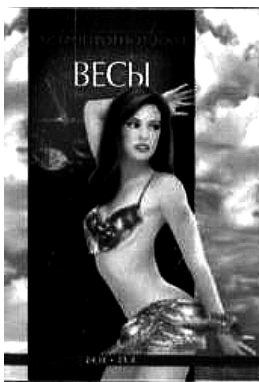
Все лучшие женские качества передало ей это созвездие: красоту и мягкий характер, верность моногамии, нежность и полноту сексуальных ощущений. Ее готовность заниматься сексом не зависит ни от места, ни от времени, ни от обстоятельств. Она без комплексов, согласна заниматься любовью в самых невероятных ситуациях и любых экстравагантных позах, но только в очень интимной обстановке. Любовь никогда не утрачивает для нее свежести, ее эмоции находятся в полной гармонии с ее умом. Она очень притягательна для мужчин, но никогда не пользуется этим качеством в корыстных целях. Ей доставляет огромную радость сознание того, что она дарит мужчине наслаждение, но не надо ждать от нее сверхстрастей или буйной экзальтации. Она всегда старается нежными касаниями, жестами и лаской подчеркнуть права любимого на нее, поскольку в ней живет глубоко уважительное отношение к мужчине (как правило, единственному), и в его объятиях она чувствует себя надежно и спокойно. Дева создана для ласки и неги, и это окрашивает близость с ней неповторимыми красками. Ее легко обидеть, оттолкнув ее ласку, поскольку даже когда у нее нет любимого, она страдает от отсутствия близости и теплоты. Дева способна быть одновременно идеальной женой, любовницей, матерью и хозяйкой. Она верна одному партнеру, поэтому не понимает и не прощает измен.

### *Мужчина*

Собранность, любовь к порядку не только в делах, но и во взаимоотношениях с женщинами свойственны родившемуся под знаком Девы. Но развитие его индивидуальности часто бывает замедленным, запоздалым. Поэтому и его сексуальная жизнь начинается довольно поздно, несмотря на его влюбчивость (истоки которой, к сожалению, таятся в его несколько идеализированном представлении о женщине). Не редко его первой сексуальной партнершей становится его будущая жена, хотя до свадьбы он еще не осознает ни собственных физических возможностей, ни потребностей, что в дальнейшем может привести к глубокому разочарованию. В одном случае, если ему повезет, он может открыть радость секса (даже и в сорок для него не поздно, поскольку он обладает высокими сексуальными возможностями); в другом – его незаурядный темперамент в силу традиционных общепринятых норм и предрассудков так и не сможет найти выход. И тогда ему остается лишь скорбеть и горевать о бесцельно прожитой жизни. При счастливом стечении обстоятельств лучшего, чем Дева-мужчина, любовника и мужа и нежного партнера в интимных отношениях женщинам трудно найти. Именно нежностью и преданностью покоряет он женское сердце. Но одновременно способен удовлетворить и самые изысканные потребности партнерши. Однако измена может круто перевернуть его характер, и жажда любви превратится в жажду лицемерия. Он слегка инфантилен и ему требуется не столько поддержка, сколько дружеское расположение женщины. При внимательном к нему отношении становится прекрасным семьянином.

- а) Лев;
- б) Дева, Водолей, Рыбы;

в) Телец, Скорпион, Весы, Овен.



## ВЕСЫ

**24 сентября – 23 октября**

### *Женщина*

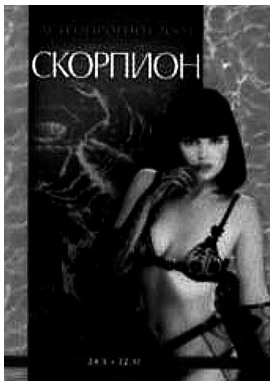
Она – жертва противоположных сил. Ее эротические стремления заложены в подсознании. В будущем она очень интенсивно будет ощущать физическое удовлетворение от любви, однако психически не будет способна ни наслаждаться сексом, ни одобрять его. В любви она не умеет проявлять инициативу, поэтому партнер должен все взять на себя. Но при этом его намерения могут одобрить или оттолкнуть – в зависимости от ее минутного настроения. Она темпераментна, но внешне никогда не проявляет состояния возбуждения или страсти, так как секс в ее сознании не является одной из категорий высших проявлений чувств, а только чисто физическим удовлетворением. Весы ее поведения часто колеблются. После страстных любовных объятий в постели она может вести себя так, как бы ничего не случилось – ни единого ласкового слова, жеста или улыбки. Время от времени она с удивлением обнаруживает себя в чужой постели и не может понять, как это произошло. Сильный мужчина способен подчинить ее себе, и она будет покорно следовать всем его желаниям. Со слабым партнером она сама становится хозяйкой положения. Но ни в том, ни в другом случае ни мужчина, ни Весы-женщина не получают ощущения полноты близости из-за ее характера. Ведь чтобы сделать выбор, Весам-женщине необходимо сначала научиться любить, принимать решение, опираясь на чувство. Впрочем, если она чувствует, что ее любят, она преобразается становится веселой, обаятельной, сентиментальной, но романтической натурой ее не назовешь. В браке ее сексуальное поведение более осознанно и заинтересованно, но, почувствовав холодность и невнимание к их особе, она быстро утешается на стороне.

### *Мужчина*

Главная проблема – двойственность натуры. На одной чаше весов его прекрасный характер, изящество, элегантность, стремление к стабильности, любовь окружающих. На другой – мучительное, скрываемое от всех, неукротимое влечение к женщине, непрерывная жажда секса. Заниматься любовью для него – идея фикс, но она таит в себе опасность глубочайшего разочарования. Несмотря на то, что у него никогда не возникают так называемые мужские проблемы, а потенциальные возможности очень высоки, у него мизерные шансы воспользоваться ими. Потребность в наслаждении затмевает для него весь мир и ему кажется, что достаточно пригласить партнершу в кровать, как все проблемы решатся сами собой. Он не способен оценить индивидуальность женщины, она для него лишь объект его сексуального удовлетворения. Положение усугубляется еще и тем, что его немногочисленные партнерши не получают не только элементарного внимания к себе, но и удовлетворения своей страсти, поскольку он примитивен в технике секса. Его впечатляющие количественные сексуальные возможности могут найти выход в семейной жизни, но при условии, что его женой станет женщина с аналогичным темпераментом.

- а) Близнецы, Лев, Водолей, Овен, Стрелец;
- б) Телец, Козерог, Рак;
- в) Рыбы.





## СКОРПИОН

**24 октября – 22 ноября**

### *Женщина*

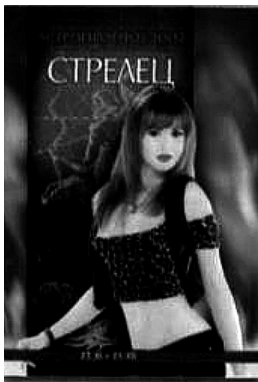
В ее жизни властвует культ любви и страсти. К ней применимы эпитеты “роковая”, “загадочная”, “неистовая”. Будучи энергичной, умной, красивой, она охотно признается, что любит заниматься сексом и что страсть ее безгранична, ведь она очень темпераментна. Мужчины просто сходят с ума после знакомства с ней. Отлично владеет собой, она в минуты близости отбрасывает все условности и становится особенно прекрасной в своем безумстве и неистовстве. Ее партнеры растут в собственных глазах, и это делает ее еще более привлекательной и манящей. Она восхищается своим собственным телом, рано приобретает эротический опыт, но лелеет тело и поддерживает его в отличной форме десятки лет. Из-за таких «знойных» женщин рушатся карьеры, разбиваются семьи, но мужчины, став рабами своего чувства, снова и снова бросаются в этот омут. Она может стать хорошей женой мужчине, имеющему нетрадиционный взгляд на секс в семейной жизни и на так называемую супружескую верность. Ее будущие измены вызваны не слабым темпераментом или потенцией мужа, а безграничной жадью новых сексуальных впечатлений. Впрочем, и в этом случае она по-своему верна своему мужу, ведь он все равно у нее на первом месте. Ее любовные приключения никогда не ставят целью разорвать семейные отношения. Она умело отделяет секс от любви, что выгодно отличает ее от большинства женщин.

### *Мужчина*

Скорпиону достался могучий сексуальный темперамент, который в отличие от Весов, не становится для него идеей фикс, поскольку возможностей реализовать свои сексуальные запросы он имеет несоизмеримо больше. Темпераментный, способный на самые неожиданные поступки, великий игрок и великий артист, превосходный сексуальный партнер, он никогда не позволяет себе расслабиться и подпасть под женские чары, поскольку самой большой ценностью для него является личная свобода. Он не старается никому и ничего доказывать, он постоянно в изучении слабостей, уязвимых мест, психики женщины, а также накоплении эротического опыта. Секс для него – спорт, в котором он находит приложение своему уму и таланту перевоплощения. Его не привлекает, как Весов, доступность, высшее наслаждение для него – победить женщину, равную ему по силе интеллекта и страсти, свободную и независимую, как он. Однако он не коллекционирует победы, его больше интересует сам процесс любовной игры. С побежденным он поступает благородно, во всяком случае, как велит ему собственный кодекс чести. Он умеет играть на жалости, ревности, зависти, сомнениях, комплексах, материнском инстинкте женщины, но многие из них считают, что проиграть ему – это все равно, что победить. Поэтому в награду женщинам достаются его темперамент и богатый сексуальный опыт, но, увы, не супружество. Представить его в качестве мужа не возможно, он чаще всего остается холостяком. Женщина, решившаяся на брак со Скорпионом, должна не только любить разнообразие в сексе, но и уметь прощать его многочисленные измены. Скорпион-любовник при усло-

вии, что разорвать брак невозможно, будет любить свою избранницу крепче и нежнее, чем законный муж.

- а) Козерог, Рыбы, Рак, Дева;
- б) Весы;
- в) Водолей, Овен, Лев, Стрелец.



## СТРЕЛЕЦ

**23 ноября – 21 декабря**

### *Женщина*

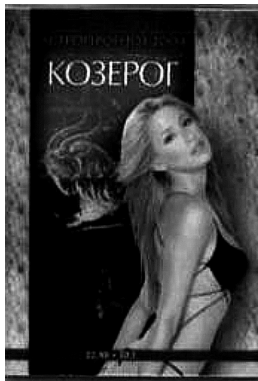
Характерной чертой родившихся под этим знаком является жизнерадостность в соединении с любопытством и жадой впечатлений, особенно чувственных. Уравновешена, полна фантазий. Она еще в юности боготворит собственное тело, интуитивно подозревая, что вскоре оно станет для нее прекраснейшим инструментом любви. Превосходная партнерша для тех мужчин, которые любят умных, веселых, увлекающихся женщин. Она умеет ценить жизнь во всех ее проявлениях – касается ли это работы, искусства, спорта или семьи. Секс для нее – способ ощутить полноту бытия, и она стремится извлечь из близости максимально возможное наслаждение. Любит смену ощущений, разнообразие, наделена широтой логического возбуждения. Поэтому выбирает партнеров себе под стать, предварительно проверив психологические и физические возможности избранника, ибо бывает по-настоящему счастлива, только после полного удовлетворения всех своих желаний. Если она выйдет замуж за мужчину со средним или слабым темпераментом, то ее ожидает в лучшем случае развод, в худшем – невроз или нескончаемая полоса внебрачных связей. Она легко возбуждается, реагирует откровенно и с энтузиазмом. Семейная жизнь для нее вещь серьезная, но она не всегда в состоянии сделать ее гармоничной, поскольку жажда новых впечатлений часто уводит ее от семейного очага, где у разбитого корыта остается ее муж.

### *Мужчина*

Весел, добродушен, влюблен в природу. Незлобивая и эмоциональная его душа тянется к красивым поступкам и очаровательным женщинам. Обогащает вкусные блюда, чудесные напитки, произведения искусства, солнце, природу, общительную компанию. Путешествуя по жизни, он пускает стрелы Амура направо и налево, нисколько не заботясь о результатах. Он не готов к сильной привязанности, никогда не обижается на отказ в физическом контакте, не требует этого и от женщины. Страсть к перемене мест и обстоятельств определяет его жизненный уклад, ведь он по натуре романтик и бродяга. Женщина никогда не будет его путеводной звездой, хотя сексуальные отношения с ней доставляют ему массу удовольствия. Переживая близость, он искренне верит в любовь, но проходит время и от любовных встреч остаются лишь грустные нежные воспоминания. Для того, чтобы стать когда-либо прекрасным любовником, ему нужно много работать над собой, самоусовершенствоваться, что большинству Стрельцов не удастся. Женщинам, однако, он нравится, как и его комплименты, но они никогда не верят в длительный с ним союз, отлично сознавая, что только приспособленные к его бродячей жизни женщины могут выстрелить и попасть в “яблочко” – стать его спутницей жизни. Обычно это

женщины, повышающие гордое мнение Стрельцов о себе и выделяющиеся чем-либо из окружения.

- а) Рыбы, Близнецы, Дева, Водолей, Лев;
- б) Скорпион, Козерог;
- в) Овен, Рак.



## КОЗЕРОГ

**22 декабря – 20 января**

### *Женщина*

Родившуюся под этим знаком часто мучают противоречия между ее желаниями и возможностью их удовлетворения. Она эротична и влюбчива, но не в состоянии отличить секс от любви, поэтому влюбляется во всех своих партнеров. Вместе с тем, она строга в соблюдении внешних приличий, из-за чего страсть Козерога-женщины часто не находит выхода, что может стать причиной многочисленных комплексов. Мужчины стремятся к ней, чувствуя желанную партнершу, но останавливаются в недоумении, наталкиваясь на созданный ею добродетельный образ. Часто выходит замуж импульсивно очень юной, не успев узнать, что к чему, только из-за того, что минутное увлечение показалось последней и единственной любовью. Но, поскольку она создана для бурных страстей, агрессивна и ревнива, то накапливающееся в ней влечение, не находя выхода уже с нелюбимым мужем, время от времени сминает все барьеры, и она с головой бросается в короткое приключение, отбросив свои принципы и поражая партнера темпераментом и изощренностью. Во время ее супружества мужу зачастую приходится носить рога Козерога. Чувство ответственности на дает ей бросить семью, но, если она разведется, то очень скоро сойдется с другим мужчиной, вернувшись таким образом на стезю добродетели, но ее темперамент будет искать выход всю жизнь. Ведь именно Козерог-женщина достигает в сексе таких высот наслаждения, которые доступны лишь избранным... К сожалению, в преклонном возрасте такие женщины превращаются в замкнутых и сварливых старух.

### *Мужчина*

Козерогу свойственно четко определять свои устремления. Жизнь для него – неисчерпаемый источник радости, счастья, и поэтому не стоит, по его мнению, тратить его попусту. А любовь в его жизни занимает одно из главных мест. И в отношениях с женщинами он практически всегда добивается успеха. Но это вовсе не характеризует его как коллекционера. Напротив, у него очень серьезное отношение и к любви, и к сексу. Предмет его страсти – это и объект его поклонения. Он остается верен ему долгое время, он умеет вслушиваться в эротические переживания женщины. Секс для него всегда окрашен чувством, что очень высоко ценится большинством женщин. Козерогу неведома любовь без глубоких переживаний и чувств. При всей своей замкнутости, переживании эротических ощущений в себе, он способен раскрыться и показать всю страстность своей натуры, но его не нужно принуждать ни к чему. Для него дорога его личная независимость, поэтому выбор оставьте за ним. В супружестве он становится превосходным отцом, а влечение к жене со временем будет еще больше усиливаться.

- а) Дева, Телец, Скорпион, Рыбы;

- б) Овен, Рак, Весы;
- в) Водолей, Лев.



## ВОДОЛЕЙ

**21 января – 20 февраля**

### *Женщина*

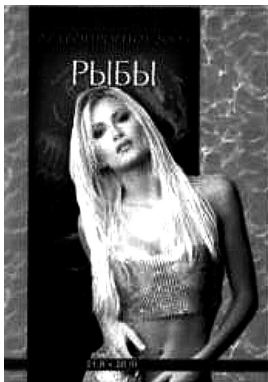
Она редко бывает страстной или холодной, ей неведомы большинство эмоций и ощущений, присутствующих, например, Скорпиону. Однако она всегда будет возражать против любой попытки приуменьшить значение секса в ее жизни. Не отличается разнообразием в интимных отношениях, она очень общительна, ее дом всегда полон гостей, которых привлекают ее ум, обаяние, творческая натура. Будучи хорошей женой, умело ведя домашнее хозяйство, она свою любовь к размеренности и порядку переносит и в спальню. Секс в семейной жизни для нее ритуал, связанный с ночью, прозрачной ночной рубашкой, свежесглаженной простыней, мерцанием свечей, изысканными духами. И никакого намека на буйные страсти, да это ей и не нужно, поскольку радость жизни она видит в веселой компании, интересном общении, размеренности и порядке. Поэтому они нередко жертвуют любовью ради дружбы. Трудно представить также, что Водолей-женщина может отдаться любимому мужчине на полу или в других не приспособленных для этого, местах. И поэтому зачастую мужчины, очарованные вначале внешней привлекательностью и коммуникабельностью Водолея-женщины, после множества однообразных секс-спектаклей предпочитают заняться любовью на стороне. Возможно, по этой причине у Водолеев самый высокий процент разводов, а, возможно, в том, что свою привязанность они с большей готовностью отдают компании, чем одному человеку. Вместе с тем, желание Водолеев нравиться всем, заставить мужа по ревновать практически никогда не одаривает его (мужа) парой ветвистых рогов. Она будет ему верна, вплоть до развода. Водолей – прекрасная партнерша для мужчины со слабым темпераментом, особенно интеллектуала, ищущего не столько сексуальных наслаждений, сколько спокойствия и внимания в жизни.

### *Мужчина*

Водолей вполне нормален в сексуальном плане. Но для темпераментной женщины Водолей, скорее всего, представляет проблему, поскольку его сексуальная сфера невелика и находится где-то на «задворках» его щедрой души. Эротические притязания его минимальны и он удовлетворяется редкими связями, в которых его привлекает не столько физическое наслаждение, сколько сам факт обладания красивой женщиной. Ее темперамент и опытность ему совершенно безразличны. Во время близости его сексуальное поведение зависит от женщины, которой он спокойно и охотно подчиняется, потому что к другой роли просто не готов. В будущем зачастую приходит к выводу, что секс – это одна из ошибок юности, своеобразные пленки, из которых мужчина вырастает, чтобы впоследствии заняться серьезными делами: зарабатывать деньги, создать семью, обзавестись деньгами. В браке он не допускает измен, такую обиду жене он никогда не простит. Несмотря на его положительные семейные качества, его жену счастливой назвать трудно, поскольку чувственного наслаждения он ей доставляет очень мало. Однако женщинам с вялым темпераментом он подходит вполне, ведь в остальной жизни он интересный и одаренный

человек, верный товарищ и помощник, хотя к ней он будет относиться несколько снисходительно, считая, что она не всегда понимает чего хочет.

- а) Близнецы, Весы, Стрелец;
- б) Овен, Рак, Дева;
- в) Скорпион, Телец, Лев, Козерог.



## РЫБЫ

**21 февраля – 20 марта**

### *Женщина*

Она неисправимый романтик. Ее мир – это мир актеров, художников, литераторов, мир богемы. И живет она в придуманном ею царстве в обожании, любовной “драматургии”, игре, но никак не в физической близости. Ее темперамент как бы повернут внутрь самой себя. И хотя она очень старается в своем богатом воображении превратить партнера в принца, ее невысокий темперамент не приносит ей полного удовлетворения от постельных утех. Поскольку ее жизнь проходит в ожидании чуда, в надежде встретить того, кто принесет «миллион алых роз», то первыми ее «жертвами» становятся милые, деликатные, романтические, в некотором роде инфантильные мальчики. Как правило, настоящие мужчины после опыта с такой женщиной не возвращаются, так как не очень терпят романтические слезы в момент интимных ласк. Впрочем, если Рыбы-женщины выходят замуж за мужчин с невысоким эротическим темпераментом, то они в большинстве своем живут с ними долго и счастливо. Но вот более беспокойные натуры, которым подавай «единственного в своем роде – мужчину», в лучшем случае находят себя в роли любовницы и доверенного лица знаменитостей величие и слава которых компенсируют им страстную любовь, в худшем – ограничиваются платонической любовью либо возвращаются к слабохарактерным мальчикам, требующим их опеки и доброты. Общим для Рыб-женщин является непонимание того, что в сексе надо уметь не только брать, но и отдавать. Это происходит не столько из-за боязни перед настоящим сексом, сколько из опасности потерять свой защитный слой, сотканный из мечты и романтических иллюзий о некоем идеале. Видимо, поэтому в замужестве они нередко совершают измены, которые не в состоянии объяснить сами.

### *Мужчины*

Люди для Рыб-мужчин являются в большинстве своем лишь инструментом их самоанализа. Возмужав и приобретая свою незаурядную чувственность, Рыба-мужчина с удовольствием окунается в море секса, даря своим партнершам незабываемые впечатления и ощущения, оставаясь при этом для них загадкой. Ведь его богатый внутренний мир полон переживаний и контрастов, но он открыт только ему одному. О его интимных связях, достигнутых у женщин победах не дано знать даже самым лучшим друзьям. Поэтому, доставляя своим подругам массу наслаждений, он вежливо, но твердо отклоняет любые их попытки проникнуть в его душу. Когда же такие попытки становятся слишком настойчивыми, незаметно уходит, дав понять женщине, что «рыбе гусь не товарищ». Рыбе-мужчине хорошо известна истина, что женщина «любит ушами», он способен свести ее своими речами с ума, ведь, пожалуй, никто не умеет так говорить о красоте женщины, восхищаться ее телом, ее любовным умением и

пылом. Поэтому и через многие годы каждая из женщин с удовольствием вспоминает проведенное с ним время. В душе он коллекционер, но коллекционер такой, который умеет ценить свои приобретения, но, к сожалению, не сохраняет их. В брак вступает вполне сознательно, хотя, по правде говоря, не испытывает потребности ни в жене, ни в детях. Супружеская жизнь у него устойчива, но жене не будет хватать его искренности.

- а) Телец, Рак, Козерог, Скорпион, Дева;
- б) Близнецы;
- в) Овен, Лев, Весы.

## Любовь и брак

### МУЖЧИНА-КРЫСА

**Женщина (Ж).** крыса Две КРЫСЫ нежно любят друг друга.

**Ж.** бык Прочный брак. Жена будет держать мужа под каблуком, но будучи верной и реалисткой, она может сделать мужа счастливым.

**Ж.** тигр Без будущего. Женщина-ТИГР мечтает о великих вещах, а КРЫСА топчется на месте и мешает ей.

**Ж.** кот Хотя женщина спокойна, у нее всегда есть искушение проглотить КРЫСУ. От брака следует воздержаться

**Ж.** дракон Почему бы и нет! Женщина-ДРАКОН любит, чтобы ей лестили. А кто может это сделать лучше, чем влюбленная КРЫСА!

**Ж.** змея Она будет счастлива... Но будучи часто неверной, принесет несчастье КРЫСЕ,

**Ж.** лошадь Страсть к чувствам сильным. Развод, чуть ли не преступление. Избегать!

**Ж.** коза С грехом пополам. Если портфель КРЫСЫ хорошо набит, КОЗА удовлетворена, но КРЫСА поведением КОЗЫ – никогда. обезьяна Будет счастлива с КРЫСОЙ. КРЫСА очарован ОБЕЗЬЯНОЙ и все ей прощает.

**Ж.** петух Гм! КРЫСА терпелива, и хотя женщина-петух болтлива, у нее есть свои достоинства.

**Ж.** собака Интересно. Все может пойти хорошо, хотя крыса не будет часто находиться дома.

**Ж.** свинья Хорошо. Крыса и Свинья могут быть счастливы.

### МУЖЧИНА-БЫК

**Ж.** крыса Сто раз – да! Все спокойно. Крыса может любить безмятежно.

**Ж.** бык Материалисты и консерваторы, будут очень

**Ж.** считаться с папой и мамой. Советами старших.

**Ж.** тигр Совместная жизнь невозможна, бык уничтожит ТИГРА. Эта женщина будет обречена.

**Ж.** кот Все может быть хорошо. Они не очень удачно подобранная пара, но женщина-КОТ терпелива, дипломатична и немного пуританка.

**Ж.** дракон Конфликт. Женщина-ДРАКОН любит блистать, а БЫК не доверяет тому, что сверкает.

**Ж.** змея Если ЗМЕЕ удастся скрыть свои внебрачные отношения, все может быть хорошо. А она поста – рается это сделать. Но если что-то откроется.

**Ж.** лошадь Трудно. Они не понимают друг друга. Женщина– ЛОШАДЬ, независимая и темпераментная, будет бояться БЫКА. Будет страдать.

**Ж.** коза БЫК не переносит фантазии и любой ценой не хочет носить рога. Они не будут счастливы.

**Ж.** обезьяна БЫК любит ОБЕЗЬЯНУ, она пойдет на многие уступки, но будет страдать.

**Ж.** петух Полное согласие. ПЕТУХ будет спокойно... блистать в своей семье.

**Ж.** собака Сложности. СОБАКА–революционер, БЫК консерватор, у них разная идеология.

**Ж.** свинья СВИНЬЯ вынесет все, но не строгости. Длительные отношения дадут ей храбрость отреагировать.

### **МУЖЧИНА-ТИГР**

**Ж.** крыса Гм! Если КРЫСА позволит ТИГРУ пускаться в приключение, ничто не помешает тому, чтобы они праздновали бриллиантовую свадьбу

**Ж.** бык Никаким образом. ТИГР будет уничтожен, пусть он остерегается.

**Ж.** тигр Даже если у них и возникнет согласие, все возможно. Совместная жизнь не рекомендуется.

**Ж.** кот Натянутые отношения. Но они понимают друг друга, Женщина-КОТ может противостоять ТИГРУ. Она будет смеяться над ним.

**Ж.** дракон Две силы. Женщина-ДРАКОН будет полезна тигру своей рассудительностью и осторожностью.

**Ж.** змея Избегать! Полное и безнадежное непонимание. Мудрость и энтузиазм несовместимы.

**Ж.** лошадь Хорошо. ЛОШАДЬ может удовлетворить его и остаться независимой. ТИГР занят...

**Ж.** коза Плохо. В минуту гневной вспышки ТИГР может ее сожрать. обезьяна Трудно, но возможно, если ТИГР будет искать приключения. Она всегда может его очаровать.

**Ж.** петух ТИГР превзойдет женщину. Она не сможет занять место в семье.

**Ж.** собака Это будет хорошо. Они будут разделять одни и те же идеи и вместе сражаться, при этом забудут о любви

**Ж.** свинья Понимает и уважает ТИГРА, а ТИГР рискует утомить ее. Ей следует защищаться.

### **МУЖЧИНА-КОТ**

**Ж.** крыса Будет в постоянной опасности, поскольку КОТ всегда подвергается искушению уничтожить ее.

**Ж.** бык Да, может быть. Мужчина-КОТ издевается, над теми, кто, им командует.

**Ж.** тигр Трудно. Женщина-ТИГР сложна, но и мужчина– КОТ довольно-таки ловок и любит по смеяться над кем-нибудь...

**Ж.** кот Почему бы и нет, если у них нет детей.

**Ж.** дракон В крайнем случае. Если ДРАКОН не заскучает в углу у огонька.

**Ж.** змея Они будут вместе созерцать. И эти двое будут с удовольствием созерцать друг друга.

**Ж.** лошадь Возможно, если ЛОШАДЬ не утомится. Но КОТ может быть понимающим другом.

**Ж.** коза Хорошо. КОТ любит фантазии КОЗЫ. Артисты ческий вкус их сближает.

**Ж.** обезьяна Забавна, но часто за счет других. Они будут развлекаться вместе.

**Ж.** петух КОТ плохо переносит ПЕТУХА в своем доме. Женщина-ПЕТУХ будет устраивать сцены, ей захочется выходить в свет.

**Ж.** собака Все будет хорошо, если не разразится война. Всякое дело, которому СОБАКА будет преданной, сделает жизнь несносной для КОТА.

**Ж.** свинья Хорошо. Очень хорошо... Если СВИНЬЯ избежит распутства.

### **МУЖЧИНА-ДРАКОН**

**Ж.** крыса Хорошо. КРЫСА будет полезна ДРАКОНУ и ДРАКОН будет ей благодарен.

**Ж.** бык Нет! Вечный конфликт из-за власти. И еще – ДРАКОНУ будет скучно.

**Ж.** тигр Да, несмотря на столкновения. ДРАКОН сможет повлиять на ТИГРА, который будет слушать его совета.. Даже если они плохие.

**Ж.** кот Очень хороший союз. Светские качества и дипломатия кота будут тестить честолюбие дракона.

**Ж.** дракон Фейерверк! Они будут вечно конкурировать.

**Ж.** змея Очень хороший союз. ДРАКОН будет гордиться очаровательной женой, даже если ее чары будут распространяться и не только на него.

**Ж.** лошадь Все хорошо. Лишь бы это длилось... долго. коза Может быть счастлива, но она не только поможет ДРАКОНУ, будет им мешать, ей все равно.

**Ж.** обезьяна Хорошо! ОБЕЗЬЯНА всегда будет великолепным советчиком для слишком доверчивого ДРАКОНА, и ДРАКОН, в свою очередь, оплатит ей надежной защитой.

**Ж.** петух Хорошо. ПЕТУХ воспользуется успехами ДРАКОНА, чтобы преуспеть самому.

**Ж.** собака Большая реалистка и видит ДРАКОНА таким, каков он есть.

**Ж.** свинья Да. Она может разыграть свое восхищение и удовлетворение ДРАКОНОМ.

### **МУЖЧИНА-ЗМЕЯ**

**Ж.** крыса Можно подвергнуться этому риску, а крайнем случае. Крыса так слепо привязывается!

**Ж.** бык Да. ЗМЕЯ оставит власть БЫКУ и всегда будет скромной. Будет присутствовать!

**Ж.** тигр У них нет ничего общего. Задайте вопрос, каким образом они смогли понравиться друг другу?

**Ж.** кот Да, конечно, в домашних тапочках, (верх блаженства для ЗМЕИ возле огонька).

**Ж.** дракон Трудно! Гордая женщина-ДРАКОН стремится к тому, чтобы ее обожали и ухаживали за ней, но не хочет быть в цепях.

**Ж.** змея Очень хорошо: флирты приключения, вечные попытки нейтрализовать друг друга.

**Ж.** лошадь Влюбленная ЛОШАДЬ верна. Когда она не любит, она уходит. Неверная ЗМЕЯ остается одна. Они будут несчастливы.

**Ж.** коза КОЗА образумится, если ЗМЕЯ достаточно богата. Но сколько историй и приключений!

**Ж.** обезьяна Лишь благоразумие сможет спасти этот союз.

**Ж.** петух Благоотворно. Они вместе будут играть в философию. Они понимают друг друга.



**Ж.** собака ЗМЕЯ сможет жить своей жизнью». Так как СОБАКА привязана, но ничего не заметит.

**Ж.** свинья Она может прийти к начальному финалу: ее задушат...

### **МУЖЧИНА-ЛОШАДЬ**

**Ж.** крыса Нет, много эмоциональных проблем... Кончится плохо. бык Женщина-БЫК властный человек, а ЛОШАДЬ—эгоистка из эгоистов. Она уйдет.

**Ж.** тигр Почему бы и нет, если женщина-ТИГР найдет «великое дело», которое нужно отстаивать... лошадь будет спокойно жить своей жизнью.

**Ж.** кот Очень хорошо! КОТ в доме, в тепле, окруженный друзьями. Ему большего – не потребуется.

**Ж.** дракон Нет. ЛОШАДЬ слишком эгоистична. А женщина -ДРАКОН нуждается в том, чтобы ею занимались и у нее был успех.

**Ж.** змея Если женщина-ЗМЕЯ довольна... У нее достаточно для этого благоразумия.

**Ж.** лошадь Два страстных человека будут спасены собственным эгоизмом.

**Ж.** коза Хорошо. Они не будут вместе скучать, у ЛОШАДИ будет достаточно проблем, чтобы остаться влюбленной, и КОЗА будет спокойна.

**Ж.** обезьяна Не рекомендуется. Они никогда не будут понимать друг друга.

**Ж.** петух В крайнем случае. Но не всегда. ПЕТУХ будет страдать.

**Ж.** собака Да. Почему бы и нет? Всецело занятая своими идеалами, СОБАКА оставит ЛОШАДИ ее независимость. Кроме того, она не ревнива...

**Ж.** свинья Слишком эгоистичная ЛОШАДЬ будет злоупотреблять доверием СВИНЬИ. Она сделает ее несчастной.

### **МУЖЧИНА-КОЗА**

**Ж.** крыса Брр... Невозможно представить! Не пытайтесь, ваше любопытство будет наказано.

**Ж.** бык Плохо. Кончится тем, что женщина-БЫК выставит мужчину КОЗУ за дверь... Без раскаянья.

**Ж.** тигр Ай! Девять против десяти, что ТИГР запросто разделается с КОЗОЙ.

**Ж.** кот Почему бы и нет, если женщина-КОТ такая удачливая... Они могут оставаться друзьями даже без любви.

**Ж.** дракон Ни в коем случае! Женщина-ДРАКОН стремится к тому, чтобы восхищаться и ею восхищались. Мужчина–КОЗА не восхищается.

**Ж.** змея Трудно. Можно увязнуть... Здесь мудрость не спасет ЗМЕЮ.

**Ж.** лошадь Не рекомендуется, если женщина-ЛОШАДЬ не имеет денег. Если же она богата, то они могут быть счастливы.

**Ж.** коза Богема! На что они будут жить, ожидая богатого мецената! К счастью усталость...

**Ж.** обезьяна Может легко из этого выйти. Будет ли она когда–нибудь настолько безумна, чтобы считать прочный союз с КОЗОЙ!

**Ж.** петух Не рекомендуется. Они были бы несчастливы, даже если у них есть иллюзии.

**Ж.** собака Нет! Это было бы очень грустно. Они слишком пессимистичны.

**Ж.** свинья СВИНЬЯ хорошо переносит КОЗУ..., если та не выходит за рамки. В противном случае она будет неуступчива.

### **МУЖЧИНА-ОБЕЗЬЯНА**

**Ж.** крыса Самое лучшее сочетание. Женщина-КРЫСА будет обожать ОБЕЗЬЯНУ и они будут счастливы.

**Ж.** бык Любит ОБЕЗЬЯНУ, а она достаточно умна, чтобы без ущерба выйти из этого семейного конгломерата

**Ж.** тигр Не совсем спокойна. ОБЕЗЬЯНА может завертеть ТИГРА.

**Ж.** кот Милая семья при условии, если ОБЕЗЬЯНА не окажется слишком плодovitой.

**Ж.** дракон Возможно. ОБЕЗЬЯНА – хорошая комедиантка. В ней много очарования! Он, как всегда, будет разочарован, но Не покажет этого.

**Ж.** змея Возможно..., если ЗМЕЯ хочет этого. Все зависит от ОБЕЗЬЯНЫ и от Бога.

**Ж.** лошадь Нет! ЛОШАДИ нужны настоящие страстные чувства, она презирает ловкость и хитрость в любви.

**Ж.** коза Если у ОБЕЗЬЯНЫ есть деньги, то почему бы и нет? КОЗА ее развлекает.

**Ж.** обезьяна Настоящие соучастники. Могут пойти далеко.

**Ж.** петух ОБЕЗЬЯНА может посмеиваться над ПЕТУХОМ всю жизнь, а он даже и не заметит. Это главное.

**Ж.** собака Не рекомендуется. СОБАКА будет страдать. Она большая идеалистка.

**Ж.** свинья Возможно, слишком легко одурачить СВИНЬЮ, но ОБЕЗЬЯНА не испытывает желаний, она уважает СВИНЬЮ.

### **ЖЕНЩИНА МУЖЧИНА-ПЕТУХ**

**Ж.** крыса Они придут к нищете.

**Ж.** бык Это было бы великолепно, если бы у тщеславного ПЕТУХА не было желания командовать. Следует воздержаться.

**Ж.** тигр Нет. Женщина-ТИГР не переносит фанфаронства ПЕТУХА и будет относиться к нему несправедливо.

**Ж.** кот Никаким образом: КОТ в отчаянии от фанфаронства даже незначительного ПЕТУХА.

**Ж.** дракон Да. Если у женщины блестящая ситуация, и ПЕТУХ воспользуется этим, чтобы полубезничать.

**Ж.** змея Почему бы и нет? Они довольно хорошо дополняют друг друга, а у ЗМЕИ достаточно благоразумия, чтобы не потерять лица перед другими.

**Ж.** лошадь Нет. Не совместимы

**Ж.** коза. Коза смогла бы жить любовью и чистым воздухом, а работа не ее дело. Вид работающего ПЕТУХА утомит ее и она убежит.

**Ж.** обезьяна Она сможет многое вытянуть из ПЕТУХА, он будет несчастным, а ОБЕЗЬЯНА неудовлетворенной.

**Ж.** петух Невозможная жизнь. Вечные семейные сцены обеспечены.

**Ж.** собака Нет, СОБАКА плохо переносит фатовство. Она будет весьма цинична.

**Ж.** свинья Слишком агрессивный ПЕТУХ утомит СВИНЬЮ. Они не подходят друг для друга.

### **МУЖЧИНА-СОБАКА**

**Ж.** крыса Почему бы и нет? КРЫСА привнесет сентиментальность и реализм.

**Ж.** бык Трудно, но возможно, если женщина-БЫК довольствуется руководством дома.

**Ж.** тигр Хорошо, но немного по-сумасшедшему. У него будет отсутствовать чувство обыденности.

**Ж.** кот Хорошо Женщина-КОТ будет хорошим советчиком. Она принесет СОБАКЕ свою безмятежность и останется в доме спокойно.

**Ж.** дракон Нет, СОБАКА не тот человек, чтобы слепо чем-нибудь восхищаться. У нее другие дела.

**Ж.** змея В крайнем случае. Если женщина-ЗМЕЯ не слишком требовательна.

**Ж.** лошадь Да. СОБАКА посвятит себя для своих дел, все будет довольны.

**Ж.** коза Нет. У кого первого наступит нервная депрессия?

**Ж.** обезьяна Возможно, но очень сдержанно, проблематично, так как они оба немного циники, у них нет иллюзий в отношении других.

**Ж.** петух В самом крайнем случае. Пусть женщина-ПЕТУХ организует вечера с чаем и бриджем..., и все пойдет.

**Ж.** собака Да. Но будучи слишком бескорыстными, они будут иметь финансовые неприятности.

**Ж.** свинья Хорошо. Жизнерадостность СВИНЬИ уравновесит СОБАКУ. Они оба великодушны, а СВИНЬЯ, как мы знаем, часто бывает богатой.

### **МУЖЧИНА-СВИНЬЯ**

**Ж.** крыса Хорошо. Они будут счастливы, и КРЫСА не будет проявлять себя слишком агрессивно.

**Ж.** бык Гм! СВИНЬЯ будет искать на стороне удовлетворение, которое она не сможет найти дома, и у нее будут неприятности.

**Ж.** тигр Почему бы и нет? ТИГР бессознательно не злоупотребляет любезностью СВИНЬИ.

**Ж.** кот Все было бы хорошо, если бы КОТ любил распутство. Но СВИНЬЯ будет искать утешение таким образом, что КОТ не найдет повода для недовольства.

**Ж.** дракон Да. Но СВИНЬЯ будет слишком услужлива по отношению к ДРАКОНУ. Тем хуже для нее.

**Ж.** змея Бедная СВИНЬЯ! Она будет заморожена, ее уже не хватает на вольную шутку.

**Ж.** лошадь СВИНЬЯ будет страдать от эгоизма ЛОШАДИ, страсть которой она не сможет удовлетворить.

**Ж.** коза Так как у СВИНЬИ всегда много денег, КОЗА будет счастлива. Сколько понадобится времени, чтобы дождаться денег?

**Ж.** обезьяна Почему бы и нет? ОБЕЗЬЯНА уважает СВИНЬЮ.

**Ж.** петух СВИНЬЯ терпелива, даже снисходительна. Союз возможен.

**Ж.** собака Хорошо. Любовь, основанная на взаимопонимании и уважении.

**Ж.** свинья Хороший союз. Взаимные уступки. Они хорошо ладят друг с другом.

Украинская действительность, говорят, если у беременной женщины плохое зрение, то ей рожать, опасно для здоровья. Можно ослепнуть. Наша соседка Татьяна, приняла «капитальное» решение. Она будет рожать в ..... очках!

Заканчивая нашу книгу, мы снова говорим, в украинских женщинах все должно быть прекрасно: И душа, и тело, и одежда, и .....! Правильно, и то, что вы сейчас подумали. Вы того стоите!



## Авторские размышления

Давайте честно и откровенно поговорим о наболевшем, о сексуальной морали. Конец двадцатого века характерен созданием фактически новой и громадной мировой индустрии – индустрии секса. Это и различные приспособления для секса, всякие препараты (смазки, возбуждающие средства и пр.), эротические, порно-кино-видеофильмы, эротические и порнографические журналы, книги, плакаты, секс по телефону, ночные клубы, стриптиз и иные эротические шоу, индустрия женской и мужской проституции, эротические и порнографические компьютерные продукты, порнография на Интернете, сексуальное белье, презервативы, прокладки и многое другое. Объемы оборотов в секс-индустрии составляют триллионы долларов. И эта индустрия работает через наш рынок. Но рынок не может быть безмолвным. Товар требует рекламировать, необходимо его обсуждать. А для этого нужно разомкнуть сексуальное молчание.

Потому и требуется в обществе, резко понизить барьер стыдливости, а еще лучше вообще ликвидировать само это понятие. И в настоящее время это и осуществляется с большой энергией. Поколение, воспитанное в понятиях интимности и стыда, еще при бывшем СССР, подвергает буквально – в шок. Если «украинская п.....», извините – «новорусская звезда» на одной из телепрограмм может запросто спросить собравшихся в студии: «Гомосексуалисты, поднимите руки», серьезно обсуждать вопрос о том, кто лучше осуществляет минет – мужчина или женщины, если участник программы без тени смущения признается, что он занимается онанизмом, но при этом сильно стучит ногами, если двенадцатилетним школьникам рассказывают о самых изощренных видах секса, о которых их отцы, а уж тем более дедушки и бабушки даже и не подозревали, что такое вообще возможно и допустимо для человека, и даже предлагается еще курс практических занятий, если по телевидению с утра до вечера рекламируются предметы самого что ни есть интимного свойства – затычки, прокладки, презервативы, то это все делается прежде всего с целью обеспечения нужд секс-индустрии. Мы понимаем, что порой взрослой женщине становится «не в жилу», когда в серьезном обществе, включаешь телевизор, а там назойливая реклама затычек, прокладок, презервативов. Что тогда говорить о моральной психологии нашего, молодого поколения. Почему мы должны делать вид, что ничего страшного нет? Почему ради дурости и элементарного дебилизма секс индустрии, страдают нормальные люди? Ведь есть требования и правила моральной этики. Почему мы позволяем отдельным дельцам губить и развращать наше молодое поколение? Мы и так уже имеем проблему с молодежью, рожденной в конце 70-х, и начало 80-х годов, которым сейчас по 25-35 лет. Они резко отличаются по моральным устоям от своих взрослых сверстников. Немного начали выправлять перекосы в воспитании молодежи, рожденных после 1998 года. Вовремя спохватились с молодежью, но вмешивается секс индустрия с девизом нынешнего времени «ВСЕ НА ПРОДАЖУ». И в таком мире понятие стыда вообще не имеет права на существование.

Есть ли в этом опасность? Вспомним русское выражение «без стыда, без совести». В украинском менталитете существует стойкое представление о том, что стыд и совесть вещи чрезвычайно тесно связанные. Где кончается стыд,

там кончается и совесть. Это народная мудрость, впитавшая громадный многовековой опыт человеческой истории. Не отбросим ли мы вместе со стыдом и совесть как важнейший элемент человеческого цивилизационного общения. По крайней мере, мы видим наглядно, как именно лишенные всякого представления о совести люди приходят зачастую к власти. Олицетворением людей, абсолютно лишенных какого-либо понятия совести, стали для украинца, наши депутаты различных уровней. И таких людей в политику и управление обществом входит все больше и больше. И чем может закончиться для общества уничтожение самого понятия «совести» сейчас даже трудно представить.

Но давайте попытаемся. Мир столкнулся с экологическим кризисом. Сырьевых ресурсов становится уже недостаточно даже для обеспечения «золотого миллиарда» – жителей стран Европы, Северной Америки, Японии и еще кое-каких других стран. Надежды на стратегию так называемого ограниченно-го роста, себя не оправдали. Фактически для обеспечения дальнейшего благоденствия «золотого миллиарда» необходимо сократить численность населения северо-восточной Евразии (куда входит Россия и Украина), Южной Азии, Африки и Латинской Америки втрое-впятеро. И в центрах мировой закулисной игры, сейчас прорабатываются сценарии такого сокращения. И даже ведутся прямые опыты, например, в Ираке (методом блокады), Индии (методом тотальной стерилизации), Северной Корее (голодом), Таджикистане (самоистреблением) и пр. Как знать, не вписывается ли в эту канву и появление СПИДа? Но в любом случае, если соответствующие центры придут к какому-то решению, предложат какую-то технологию, то реализовывать ее должны будут люди «без стыда и совести». И они уже готовятся в подпольных центрах с извращенной идеологией.

Но не впадают ли сами авторы данной книги в противоречие? Ведь сама их книга «Межличностные секреты» имеет свои определенные цели. Бесспорно, тот «старый» высочайший барьер стыдливости, который был характерен для социалистического общества, должен быть понижен. Партнеры по сексу должны уметь обсуждать свои проблемы на нормальном человеческом языке, проблемы секса необходимо обсуждать на общественном уровне, этого требует хотя бы острая проблема СПИДа. И авторы стремятся как раз к сексуальному просвещению, и делают его с помощью книги и достаточно откровенно. Но книга вещь индивидуальная. Мы встречаемся с читателем, наедине. Не на стадионе, не в эфире перед многомиллионной аудиторией. И потому мы можем вместе обсудить самые интимные вопросы, пытаемся помочь тебе в решении твоих самых «стыдливых проблем». И не на площади, не перед телевизором. А это совсем не то же, что разрешать эти проблемы перед многомиллионной телевизионной аудиторией в полупорнографических программах. О сексе, конечно, нужно говорить. Но нужен – моральный такт. Нужно понимание того, что, где, в какой форме. А бесстыдное выставление самых интимных подробностей, сокровенных чувств и желаний на площадную ярмарку представляет мерзость современных средств массовой информации, действующих по заказу прежде всего всемирной секс-индустрии. Не для человека, не для обогащения его внутреннего мира, не для приобщения его к миру сексуальных радостей они действуют, а лишь для того, чтобы выгнать слушателя или читателя на эту секс-порноярмарку, обеспечить прибылями эту индустрию.

Вот почему во всех цивилизациях, у всех народов существовал жесткий контроль за временем вступления в половую жизнь девушек. Такой контроль осуществлялся посредством требования девственности при вступлении в брак, причем девственность контролировалась публично путем, к примеру, вывешивания на всеобщее обозрение брачной простыни в период свадьбы. Горе было

девушке, нарушившей обычай вступления в брак в девственном виде, позор был ее семье. И это вовсе не дикость. Так проявляло общество заботу о собственном физическом здоровье, о здоровье нового поколения, которое во многом определяется временем вступления женщин в сексуальные отношения.

Еще 20 лет назад, классический контроль за временем вступления девушек в сексуальную жизнь осуществлялся через требование девственности невесты. Можем ли мы в настоящее время поставить это требование даже в качестве чисто нравственного императива? Конечно нет. Скажите, кто сильнее всех кричит о равноправии, о сексуальной раскрепощенности, о том, что девственницы сейчас «не в моде»? Кричат мужчины? НЕТ! Может кричат наши бабушки и дедушки? НЕТ! Кричат больше всех молодые девчата – школьницы, затем – молодые женщины подхватывают этот крик, чтобы прикрыть свое ранее распутство. С другой стороны, девственность невесты, конечно, прекрасна, но надо быть реалистом. Время сейчас изменилось решительным образом. Женщины, роль которых ранее ограничивалась исключительно семьей, ныне участвуют во всех сферах общественной, производственной и иной публичной жизни. И вновь «загнать их исключительно в семью» уже не удастся, по крайней мере, в ближайшие десятки лет. Они добились своего равенства с мужчиной и не пожелают его уступить. К тому же в современной семье им уже просто нечего делать. Детей они рожают мало (один-два человека), и, ввиду большой перенаселенности планеты, вряд ли имеет смысл возвращаться к многодетности (например, к восемнадцати деторождениям у жены Льва Толстого – Софьи Андреевны). Тем более что разработаны эффективные контрацептивы. Домашнее хозяйство утратило потребность в большом использовании женского труда, когда появились бытовые приборы и машины, а в питании все больше используются готовые фабрикаты или полуфабрикаты, требующие минимального труда. Так что семья и быт просто не способны достаточно загрузить женщину. Потому естественно их высвободившуюся энергию направить на общественную работу. Когда человеку нечем себя занять, или он не способен на «великие дела», он начинает заниматься дурью.

Но для участия в общественно-полезной работе женщина должна иметь длительную подготовку. Процесс учебы затягивается до двадцати лет, (школа + институт). Затем она желает стать кем-то в избранной области. В результате женщины выходят замуж во все более и более поздней стадии жизни. Большая часть после двадцати. Можем ли мы и в этих условиях требовать сохранения императива добрачной девственности? Конечно нет, да и сама женщина стала неспособной сохранять девственность. Сейчас женщины найдут массу оправданий по этому поводу! Скажут нет не только сами женщины, потому что они не желают терять самые лучшие годы для сексуальной жизни, но скажут нет и многие мужчины, ибо с кем тогда вести сексуальную жизнь молодым людям, если их сверстницы будут хранить девственность до двадцати лет. Ведь если женщинам еще можно как-то терпеть отсутствие секса, то юноша в возрасте гиперсексуальности 16-20 лет, вообще не может существовать без этого. Молодым парням надо с кем-то заниматься сексом, значит они на данном этапе жизни, тоже будут на стороне «зеленых молодух».

Так что нет, и не может быть речи о требовании девственности женщины при вступлении в брак. Хотя это и было бы для женихов желательно потому, что придет их черед – вступать в брачные отношения. И им, ох как захочется иметь порядочную девушку, а не «затасканную особу». Но это будет глупое желание женихов по той причине, что они сами способствовали возвращению девчат.

Таким образом, рухнул принцип девственности невесты, а с ней и рухнул всякий общественный контроль над временем вступления девушек в половые отношения. Девушки, даже подростки, остались предоставленными сами себе, оказались вне какого бы то ни было общественного контроля. И началась вакханалия беспорядочной половой жизни девушек, даже девочек, начиная с самого раннего возраста, буквально с двенадцати лет, или чуть больше. Девчата, куда вы спешите, ведь каждому овощу нужно время для созревания. А у вас, как только начали отрастать волосы в промежности, вы спешите повыше задрать свои ноги. Но ведь это же недопустимо. Неужели общество не понимает, что оно теряет физическое здоровье предстоящих поколений, когда новые матери начинают рожать в слишком раннем возрасте, а даже если девочки и избежали беременности в двенадцать лет, то сами по себе половые отношения с такого раннего срока отражаются как на их здоровье, так и здоровье их детей. Причем тут важно именно раннее вступление в половые отношения девушек, мальчиков и юношей. Этому угрожающему процессу придали особый динамизм создание эффективных противозачаточных средств и сексуальное просвещение, потребность в котором стала особенно острой в связи с эпидемией СПИДа. Половое просвещение в нынешнем виде провоцирует ранний секс. Действительно, если, начиная с двенадцати лет, рассказывать ребенку о сексе, о его видах, демонстрировать картинки и наглядные пособия, то результат будет естественен, привлечение внимания подростков к этой сфере, желание самим попробовать это, массовое раннее вступление в половую жизнь. А это к добру не приведет, нация стала на путь вымирания.

Наша Природа дала каждой девушке замечательный подарок. Это ее девственность. Есть ли общественный спрос на этот «товар»? Еще какой. Мужчины готовы заплатить за секс с девственницей очень большие деньги. И платят. Спрос есть. Товар есть. Так почему же девице, которая является законной владелицей этого «товара», не распорядиться им так, чтобы получить с него максимум жизненных благ, заложить основы своей жизненной карьеры, использовать этот божественный дар себе во благо на максимум? Но глупые девчонки отдают этот свой замечательный дар совершенно бесплатно, по-глупому, каким-нибудь сопливым сверстникам, каким-нибудь четырнадцатилетним сосункам, которые и целку-то путем поломать не могут, в каком-нибудь грязном подъезде, или на чердаке, на вонючем матрасе, среди мышей и пауков.

Зато сколько умных девиц сумели воспользоваться своим даром. В киноиндустрии, театре и во многих других местах путь к успеху девушек прочно лежит через – постель. И что тут плохого? Если юная актриса имеет секс не с каким-нибудь мальчиком, а со своим режиссером и получает взамен красивые роли, становится благодаря этому в дальнейшем известной актрисой, приобретает квартиру, машину, ездит по заграницам, то можно только сказать – какой она молодец, что сумела распорядиться своим божественным даром с максимальной пользой.

А разве у мальчиков нет ничего предложить на рынок жизни и сексуальных потребностей? Тоже есть кое-что. Это их гиперсексуальность. Сколько женщин в солидном возрасте, куда их сексуальные потребности достигают пика, мучаются от сексуальной неудовлетворенности. И многие из них готовы многое отдать за хорошего сексуального партнера, который смог бы их удовлетворить по пять-десять раз за одну ночь, и сделать – «все что душа пожелает».

Гиперсексуальность, что это и как им распорядиться? Наши авторы приводят примеры из жизни знакомых людей.

Итак, есть товар – гиперсексуальность, есть спрос. Так в чем же дело? Нет рынка. Нет налаженного механизма сексуального общения между разновозрастными группами.

Еще Зигмунд Фрейд установил, что всякий человек несет в себе эдипов комплекс. Наши авторы не со всем согласны с З.Фрейдом, мы об этом неоднократно писали, «но из песни, слов не выкинешь». Мальчику в его сексуальных фантазиях представляется, как он трахает собственную мать. Девочке – как она стонет под проникающими ударами отцовского члена. Это недопустимо. Мы за то, чтобы такие фантазии не сбывались в жизни. Не надо заниматься пустыми сексуальными фантазиями. Вы мечтаете трахнуть собственную мать? Зачем? Но ведь у матери, например, есть подружки, которые вполне годятся по возрасту – вам в матери. Но они могут заменить ее в вашем эдиповом комплексе. Поговорите, если они не против, трахните их. Но наш молодой человек избегает общества маминых подруг. Ему с ними неинтересно, он их боится. Подросток предпочитает общество своих молодых сверстников и сверстниц. И совершенно зря, зрелая женщина может вас многому научить. Пообщайтесь с взрослыми женщинами. А когда достигнете сексуальной зрелости, когда почувствуете, что ваш половой член «свербит день и ночь», (хоть на стенку прыгай) выберите мамину подружку, которая вам наиболее симпатична и достаточно состоятельна, и обратитесь к ней: «Тетя Валя, мне уже семнадцать, (или даже шестнадцать) и так хочется попробовать в сексе женщину, но я не знаю, как это делается. Не смогли бы вы стать моей сексуальной учительницей?» Поверьте, не многие из подруг вашей мамы откажут вам в преподавании нескольких, а может, и очень многих, сексуальных уроков. А если откажет одна, то ведь есть и другие. Впрочем, ни одна женщина не откажется войти в положение юноши – девственника, и если сама не сможет, то наверняка поможет вам найти «секс-учительницу». Так что главное никаких стеснений. Как знать, может, мамина подружка сама посматривает на вас и в своих ночных сексуальных фантазиях ласкает вас жаркими ласками, гладит и осыпает поцелуями ваш половой член. Увы, это остается всего, лишь ее сексуальными фантазиями, что естественно подходит под теорию З.Фрейда. Наберитесь храбрости и попытайтесь сами превратить фантазии взрослой женщины в совместную сладостную реальность. И вы получите и обильный секс, и высококачественное сексуальное обучение, которое вряд ли вам смогут дать лекции на уроках сексоведения, покрывающейся пятнами молоденькой учительницы, которая мужской член видела на картинке.

А вы, молодая девица, вам четырнадцать. У вас длинные ноги и уже растет грудь. Кое-что вы уже о сексе слышали, смотрели наверняка и несколько порнофильмов. Это не то что ваши бабушки, а зачастую и мамы, которые до восемнадцати лет даже не представляли, что делают вместе мужчина и женщина, а детей, считали, чуть ли не в кагусте находят. Вы уже современная девочка с некоторой сексуальной эрудицией. Но вы еще девственница. Хотя и подкатывались на дискотеках мальчишки, соблазняя вас вступить с ними в секс.

Как только прочтете эту книжку, подойдите к маме и скажите ей: «Мамочка, не бойся, я еще девственница. Но когда я лишусь девственности, ты сможешь устроить для меня и моего рыцаря семейный праздник? Все-таки для меня это будет такое событие, хотелось бы отметить его. Сейчас это модно и все так делают». Что мама вам ответит, мы приблизительно знаем. Она ответит следующее: «С удовольствием сделаю для тебя и твоего избранника праздник. Если ты зайвешься в пятнадцать с каким-нибудь взрослым мужиком, я его прямым образом передам в милицию, чтобы посадили его за растление малолетней. А если придешь с каким-нибудь пятнадцатилетним сосунком, которому



еще самому носовой платок нужен, а не презерватив, то я сброшу его с лестницы, а твоему отцу сама дам самый толстый ремень, чтоб выдрал тебя как Сидорову козу. Так что приходи после восемнадцати, да выбери себе такого мужичка, толкового и состоятельного, чтобы не мучилась в своей жизни так как я с твоим отцом».

Так что, девочки, не спешите расставаться со своей девственностью. По крайней мере, до восемнадцати «ни-ни». Потому что взрослому мужчине вы вместо удовольствия тюремный срок подарить можете, а с малолетних юнцов неподсудных толку никакого. Ваша целостность, это ваш капитал, который глупо отдавать первому встречному-поперечному дураку. Причем капитал неразменный, который можно отдать только раз в жизни и целиком. На части он не делится. Потому так ответственен ваш выбор, как распорядиться своей девственностью. А вы спешите просто выбросить свой капитал, дуры – безмозглые. К примеру, идя по улице, вы просто так, даже 5 грн. не бросите нищему. А свою девственность, имеющую огромную ценность, взяли и отдали, как паршивые пять копеек.

В пятидесятых годах было проведено исследование в Советской Армии. 72 процента юношей, служивших в армии, а это возраст 19-21 года, еще не имели до армии и тем более в армии половых контактов. О том, что можно иметь внутриармейские половые контакты между самими юношами в те годы даже не представляли в «страшном сне».

В недавнем исследовании, в средней украинской школе, в восьмом классе 62 процента учеников, а это возраст до 15 лет, имели половые контакты. Причем вполне значимая часть этих контактов имела гомосексуальный характер. Например в России в 2005 году было совершено более трех миллионов абортот и каждый десятый приходился на девушку-подростка.

Такие близкие цифры имеются по самым «продвинутым» обществам США и Великобритании. Не говорит ли это о подлинной сексуальной катастрофе современной цивилизации?

Современная проблема установления контроля над временем вступления девушек в половую жизнь приобрела острый характер во всем мире. Ведь только после установления контроля можно обществу как-то воздействовать на этот процесс. Но можно ли как-то воздействовать на процесс раннего приобщения к сексу подрастающего поколения? В США действуют по привычной схеме. Выделили сколько-то миллионов долларов на пропаганду сексуального воздержания. Результат – там, где такая программа была запущена, произошло увеличение среднего возраста вступления в сексуальную жизнь подростков на 0,2 года. Расчеты американских социологов показали, что при выделении на эту программу двух миллиардов долларов, можно было бы сдвинуть средний возраст вступления в секс подростков на 0,9-1,0 года. В России и Украине тоже есть энтузиасты, готовые действовать в этом направлении, и они предлагают выделить в бюджете страны необходимые деньги. Вы скажите – утопия. Нет, не утопия, это очень серьезный вопрос, если вам не безразлична судьба нации. Необходимо поменять подход к сексуальной моральности.

Сначала общество возбуждает сексуальность ранним половым просвещением, вкладывая в это большие деньги, а затем требуем вкладывать еще большие деньги для гашения этой сексуальности. Мы видим, что долларами ничего не сделаешь, что ранний секс есть органичный порок современной сексуальной культуры. Нужно менять мораль самого украинского общества.

Отсюда следует, что нужны вовсе не доллары, а нужна новая сексуальная культура. Можно ли создать новую сексуальную культуру? Не только можно,

но и нужно. Многими авторами разработаны различные концепции контроля над временем вступления в половую жизнь девушек.

Суть ее в создании, пропаганде и искоренения некоторых плохих традиций. Давайте возьмем на вооружение, старые проверенные методы с моральными принципами.

Более того, пусть станет традицией отмечать в семье праздник превращения девочки в женщину. Разве это не большое событие в жизни дочери, чтобы его не отметить. В прошлом и начале нынешнего века много говорилось о том, что семья, как основная замкнутая гетеросексуальная ячейка общества, отомрет и наступит эра «свободной любви». Увы, эти предсказания не оправдались. Семья осталась и, видимо, будет оставаться еще длительное время основной ячейкой общества. В чем же причина столь большой живучести института семьи?

В прошлые века семью цементировали потребности воспитания детей и ведения семейного хозяйства. Но в наше время дети, как цемент семейных отношений, в значительной степени утратили свое значение. Действительно, как много мы видим неполных семей, развод при наличии детей стал массовым явлением.

Не может в настоящее время служить цементом семейных отношений и совместное ведение хозяйства. Такогово у большинства уже просто нет. Нельзя же назвать «хозяйством» городскую 1-2 комнатную квартиру.

*Вопрос.* Что же продолжает, несмотря ни на что, заставлять множество людей соединяться в изолированную бинарную ячейку, которая называется «семья», что является цементом семейных отношений в наше время?

*Ответ.* Таким цементом стал секс. Секс постоянная физиологическая потребность мужчины и женщины. Удовлетворение этой потребности в свободном сексе требует больших затрат материальных средств и еще больше психической энергии. Но если молодые люди способны на такие затраты, у них достаточно сил и их хватает и на секс, и на какие-то другие цели, связанные, например, с учебой, то в зрелые годы люди уже предпочитают сосредотачивать свою психическую энергию на иной, не сексуальной деятельности, например, на карьере. И вот для того, чтобы иметь беспроблемный секс, который не будет отнимать у них слишком много времени, денег и энергии, мужчины и женщины создают семью, в которой имеют физиологически необходимый секс с наименьшими затратами. Таким образом, именно сексуальные потребности и есть цемент современной семьи.

Все, что мы говорили о разновозрастном сексе, например, между зрелой женщиной и молодым мальчиком, все это может иметь место, но это относится к области «сексуальных приключений», которые могут озарить жизнь человека на какой-то небольшой промежуток времени. Но регулярный беспроблемный секс на всю жизнь, человек может наиболее просто получить именно в семье. Вот потому-то семья и выжила. Вот почему никакие иные виды секса не могут заменить обычного рядового семейного секса. У нас есть секс праздников, или «праздничный секс». Но нельзя же всю жизнь праздновать. Прекрасная вещь ресторан. И желательно, чтобы их было больше, чтобы они были лучше. Но человек не может всю жизнь питаться по ресторанам, он просто испортит свой желудок. Ему нужна обычная доброкачественная домашняя пища. Точно так же и человеку нужен рядовой доброкачественный секс. Секс достаточно высокой культуры, но без проблем, секс «на каждый день». Его и дает семья. И потому задача укрепления семьи, и задача увеличения сексуальной культуры во многом едины. Секс многообразен, как и сфера питания. В нем могут быть и свои семейные сексуальные праздники, и сексуальные приключе-

ния, но в основе сексуальной жизни мужчины и женщины всегда будет лежать будничный семейный секс, который не отнимает много сил, не требует больших финансовых затрат, не занимает много места в голове, который всегда под рукой по мере необходимости.

Как бы ни был важен секс, но для подавляющего большинства мужчин и женщин все-таки он не стоит на первом месте. Их работа, карьера, зарабатывание денег, воспитание детей и другие общественные обязанности и личные пристрастия все-таки важнее. И чтобы не посвящать всю свою жизнь поискам удовлетворения сексуальных потребностей и сексуальных приключений – нужна семья.

И для семейной жизни любовь уже просто необходима. Иначе как можно выдержать мужчине и женщине друг друга в течение пятидесяти лет совместной жизни. Только через любовь и уважение.

В прошлые века наиболее распространенными были семьи, в которых между мужем и женой была значительная разница в возрасте – 15-20 лет. Но для современной семьи наиболее типично вступление в брак примерно одновозрастных мужчин и женщин, или небольшая разница 1-3 года. И это, видимо, вполне естественно в условиях женского равноправия и отсутствия замыкания женщины в пределах семьи. Мужчина и женщина, принадлежащие одному возрастному поколению, наилучше совместимы для длительной супружеской жизни в течение десятилетий. Секс хорош между разно-возрастными партнерами. Но это сравнительно краткосрочное общение. А семья – это общение на многие и многие годы, лучше всего на всю жизнь. И тут краткосрочные вопросы сексуальной совместимости не могут играть определяющего значения. Человек – существо, наделенное богатым воображением. А уж сексуальные фантазии человека безграничны. И любого человека «мучают» такие сексуальные фантазии, в которых даже иногда самому признаться трудно. Вспомним, кому не приходила в голову фантазия «трахнуть» собственную маму или даже пятилетнего брата, Мадонну или переспать со слоном. Фантазия и есть фантазия. Тихо пришла наша «буйная» фантазия, и так же тихо – ушла. И нет ничего особенного даже в самых диких фантазиях на сексуальные темы.

Последний писк сексологической моды на Западе – делиться своими сексуальными фантазиями и рассказывать их в группе или обществе. Нам кажется, что это полный бред. Это пусть писатели рассказывают нам о своих сексуальных фантазиях. А обычному человеку на них не стоит даже обращать внимание. Так что мы и не стали бы на этом вопросе вообще останавливаться, если бы не один момент. Очень много появилось в наше время сексуальных маньяков. То появляется маньяк, насилующий мальчиков, то убивающий женщин, а их трупы насилует, а то еще какое-то отклонение. Мания у них такая. А в результате погибают люди, наносится психическая травма детям на всю жизнь. Явление уже проявилось в нашем обществе, и надо что-то делать. Мы не имеем права молчать

Любая мания проистекает на почве сексуальных фантазий. Но у обычного молодого человека, ночью появилась фантазия, член вскочил, а затем молодой человек либо его в половом акте погасил, или фантазия сама прошла, наконец, «промастурбировал, и делу конец». Но есть люди, для которых эти фантазии превращаются в манию, под действием которой они идут насиловать или убивать. Так что именно сексуальные фантазии являлись источником сексуальных маний и причиной появления сексманьяков.

Что тут можно сделать? Мы могли бы посоветовать тем молодым людям, у которых слишком бурная сексуальная фантазия и они чувствуют непреодоли-

мое желание ее выполнить, остановиться и хорошенько промастурбировать себя. Мастурбируйте, господа, днем и ночью, если вас одолевают неодолимые сексуальные фантазии, но не становитесь на дорожку, которая может закончиться для вас тюрьмой или даже «вышкой». Мастурбация в молодые годы, лучший способ заглушить свои ставшие слишком опасными сексуальные фантазии. А если еще найдете нормальный секс с хорошей девушкой. Очень много секса, (если девушка опытная), то на том и кончатся все ваши сексуальные мании. К сожалению, сексуальный голод, который испытывает большая часть молодых мужчин, благоприятствует появлению сексуальных маньяков. Потому мы можем твердо сказать: много секса – меньше маньяков, безопаснее женщинам ездить в лифтах.

Природа дает человеку те или иные «подарки». Одному – прекрасный голос. Другой – красивую грудь или длинные ноги. Третьему – умную голову. Четвертому – крепкий череп, который не прошибешь никаким кулаком. И в высшей степени глупо не замечать этот дар, не использовать его для карьеры и собственного благополучия. Человек должен использовать свои дарования, сказано еще в Библии: «Не зарывай талант в землю». Каждый человек несет на рынок жизненного успеха то лучшее, что ему дано природой, то, что пользуется на этом рынке спросом. Каждый старается предложить обществу то, что получил от родителей, и даже старается это приумножить.

Сексуальная жизнь общества может быть охарактеризована ее интенсивностью. При этом могут использоваться различные характеристики для ее описания. Например, интегральная активность сексуальной жизни, характеризуемая количеством половых актов на тысячу человек в год, интенсивность сексуальной жизни различных возрастных групп и т.д. Нормальным можно считать, по-видимому, число порядка 50 тысяч половых актов в год на тысячу человек общей численности населения страны. Принимая, что в одном половом акте выбрасывается около пяти граммов спермы, нормальный годовой спермовыброс на тысячу жителей должен составить примерно 250 кг. Для Украины нормальный годовой спермовыброс должен составлять примерно 11,5 тысяч тонн. Но в связи с тяжелым финансовым положением больших масс населения, реальный спермовыброс взрослого населения Украины вряд ли превышает 3-4 тысячи тонн.

Средняя интенсивность половой жизни молодых мужчин (в возрасте до 25 лет) должна составлять величину порядка пятисот половых актов в год (в дуальных сексуальных отношениях). В советское время активность половой жизни была на порядок и более, ниже нормальной. Например, в студенческой среде эта активность в шестидесятые годы вряд ли превышала 30-50 половых актов в год. Показателем этого был строжайший запрет на сексуальные отношения в студенческих общежитиях. При их обнаружении участники нередко изгонялись из общежития, а то и из самого учебного заведения. О возможности сексуальных отношений в дневное время на территории самого института даже и помышления не могло быть. Таким образом студенты – мужчины и женщины в возрасте наибольшей сексуальной озабоченности – подавляющую часть своего времени проводили в местах, в которых секс был почти невозможен. В настоящее время напряженность сексуальной жизни бесспорно выросла по сравнению с годами эпохи «цветущего социализма», но все равно еще остается в несколько раз ниже физиологической нормы.

Таким образом, сексуальное голодание больших слоев населения в Украине связано как с пороками существующей сексуальной культуры, так и с общим кризисом экономики и социальной сферы. В настоящее время наука сексология изучает секс как явление частной жизни, другими словами, являет-

ся частной сексологией. Но уже назрела необходимость в создании социосексологии, которая изучала бы место и роль секса в жизни всего общества. Эта наука должна стоять на грани между нынешней сексологией и социологией. Необходимость новой науки связана с резким увеличением общественной значимости секса, а также все возрастающих угроз обществу, идущих со стороны сексуальной сферы. Все профессии имеют свой профессиональный праздник. Есть День учителя и лесника, день работников флота и пожарника. Есть даже День Святого Валентина, день влюбленных. А вот Дня Секса до сих пор нет. День Святого Валентина для этой цели не подходит. Это день любви, а любовь и секс – это все-таки разные вещи. Не надо любовь сводить к сексу, но нельзя и секс связывать только с любовью. Так что пусть праздник влюбленных остается. А нашей украинской молодежи нужен специальный день – профессиональный праздник «работников секса», а также и всех людей, любящих секс, увлекающихся им и занимающихся им в свободное и не совсем в свободное время, например в обеденный перерыв. Давайте немного помечтаем!

Например, Праздником секса мог бы стать день Святой Марии Магдалины, покровительницы всех сексес и проституток. Этот день православная церковь празднует 4 августа. Великолепное время для секса, время отпусков и секса, отдыха и развлечений, когда сексуальные радости особенно широко разливаются по просторам страны, на курортах, дачах, пляжах, в походах и на пыльных чердаках.

Вот почему мы и предлагаем объявить день Святой Марии Днем Секса. Что делать в День Секса? Для работников сексинга и проституток, он будет профессиональным праздником. Например, в этот день они могли бы сбросить свои профессиональные одежды и заниматься сексом как его любители, не брать в этот день денег за предоставление сексуальных услуг. Например, пусть появится традиция, что в этот день платить за секс не принято, да в некоторых семьях. В этот день каждый сексуально совершеннолетний человек должен иметь – бесплатный секс по своему выбору. К этому дню вполне можно приурочивать празднование семейного праздника с последующим сумасшедшим сексом. В этот день можно устраивать карнавалы с сексуальной окраской. Пусть в этот день пройдут в красочном шествии гомосексуалы и бисексуалы, трансвеститы и гетеросексуалы, пройдут открыто, без злобы, пусть их приветствуют веселые толпы, пусть это будет праздник радости и единения всех людей всех сексуальных ориентаций в осознании великой ценности секса, какую бы форму он ни имел. Пусть в этот день будут по всей стране рваться девственные плевы, и в тысячах семей за праздничным столом подымается бокал за вступление любимых дочерей, сестер, внушек и племянниц в замечательный и волнующий мир секса, и за их прекрасных секс-рыцарей.

Пусть хотя бы в этот день насытятся все сексуально голодные женщины и сексуально «алкающие» мужчины и юноши. Которые своими глазами трахают все, что шевелится. А как дойдет до «дела», ищут тысячу и одну причину, чтобы увильнуть. Так давайте покажем всему миру, что в Украине «есть секс», есть много радостного секса, пусть приезжают к нам все, кто не может получить его в своей стране, а украинские юноши и девушки, мужчины и женщины всех насытят и дадут всем радость. Ведь в Украине, особенно в Кировограде проживают самые красивые женщины мира.

А если по серьезному, то в праздновании Дня секса, есть много интересных моментов, ведь есть 1 апреля – День смеха. Значит 4 августа мог бы стать самым веселым праздником – Днем секса. А будет праздник, появятся и наши украинские традиции.

Украинская действительность, при тяжелых случаях заболевания сердечно-сосудистой системы, прилив крови во время секса, к мужским половым органам, крайне нежелательно. Наши авторы рекомендуют фаллопротезирование. Так как в старых моделях половой член всегда находился в «поднятом» положении, и это доставляло определенные неудобства. Новые образцы фаллопротезирования разработаны на основе гидравлики. Необходимо выяснить:

- а)** – какой длины член рекомендовать для установки в гидравлику;
- б)** – где необходимо устанавливать саму гидравлику.

Свои предложения просим направлять в Кировоградский полиграфический, рекламно-издательский центр «Код», (улица Красногвардейская № 88.) Каждого парного месяца; 5, 15 и 25 числа, до 2012 года.

## Термины сексологии

**Адюльтер** – измена, супружеская неверность.

**Андрогены** – мужские половые гормоны.

**Аноргазмия** – отсутствие или крайне резкое достижение оргазма (см.) при половой жизни.

**Анус** – задний проход.

**Афродизиаки** – вещества, стимулирующие половое влечение и половую активность.

**Вагинизм** – рефлекторное сокращение мышц влагалища и тазового дна, затрудняющее или делающее невозможным половую жизнь.

**Влагалище** – внутренний половой орган женщины. Представляет собой мышечную эластичную трубку длиной 8-12 и диаметром 2-3 см.

**Вульва** – женские наружные половые органы.

**Гармония** сексуальная – сексуальные отношения, доставляющие взаимное удовлетворение обоим партнерам.

**Гениталии** – половые органы.

**Гермафродитизм** – наличие у человека признаков мужского и женского пола.

**Гетеросексуальность** – половое влечение к лицам противоположного пола.

**Гомосексуализм** – половое влечение к лицам своего пола.

**Девиации** половые – отклонение от общепринятых в данном обществе форм полового поведения, не относящиеся к болезненным состояниям (мастурбация, петтинг, орально-генитальные контакты).

**Дефлорация** – нарушение целостности девственной плевы.

**Дисгамия** – неудовлетворенность одного или обоих партнеров сложившимися половыми отношениями.

**Донжуанизм** – непреодолимое влечение мужчины к женщинам, которое после первых сексуальных контактов сменяется разочарованием и поиском новой партнерши.

**Инцест** – половая связь между кровными родственниками (отцом и дочерью, братом и сестрой и т.п.).

**Клитор** – специфический орган половой чувствительности женщины в верхнем углу половой щели. Чувствительность клитора примерно в 3–5 раз выше чувствительности головки мужского полового члена. Размеры клитора на частоту возникновения у женщины оргазма не влияют.

**Коитус** – половое сношение (половой акт).

**Коитус** вестибулярный – суррогатная форма полового акта, проводимого в преддверии влагалища (до девственной плевы).

**Лесбийская любовь** – женский гомосексуализм.

**Либи́до** – половое влечение.

**Мазохизм** – половое удовлетворение от физических или психических страданий, причиняемых сексуальным партнером.

**Мастурбация** – искусственная самостимуляция эрогенных зон с целью сексуального возбуждения и разрядки.

**Матка** – детородный мышечный орган, расположенный в малом тазу женщины.

**Менструация** – циклические кровянистые выделения из матки.

**Минет** – см. Фелляция.

**Мошонка** – кожно-мышечный орган в области промежности у мужчин, в котором размещены мужские половые железы – яички.

**Мультиорганистичность** – способность женщины достигать неоднократный оргазм за один половой акт мужчины.

**Нарвасадата** – суррогатная форма полового акта, когда половой член вводится между грудями женщины.

**Овуляция** – выход зрелой яйцеклетки из яичников женщины.

**Онанизм** – см. мастурбация.

**Оргазм** – высшая степень сладострастия, возникающая в момент завершения полового акта у мужчины (а также и в процессе акта у женщины), а также при других формах половой стимуляции.

**Пассивизм** – см. Мазохизм.

**Педерастия** – мужской гомосексуализм, в более узком смысле – ректальная гомосексуальная связь взрослого мужчины с мальчиком.

**Педофилия** – сексуальное влечение к детям.

**Пенис** – мужской половой член.

**Петтинг** – достижение партнерами половой разрядки путем разнообразных взаимных ласк, исключающих контакт половых органов.

**Поллюция** – непроизвольное семяизвержение, не связанное с половым актом.

**Половая холодность** – см. Фригидность.

**Половая щель** – отверстие между большими половыми губами женщины, ведущие в преддверие влагалища.

**Порнография** – натуралистическое непристойное изображение или описание полового акта, имеющее цель вызвать сексуальное возбуждение.

**Потенция** – половая способность.

**Презерватив** – механическое мужское противозачаточное средство, изготовляемое из тонкой резины.

**Простата** – предстательная железа.

**Простатит** – воспаление предстательной железы.

**Псевдоимпотенция** – наличие у мужчины сомнений в собственной сексуальной полноценности, обусловленное неправильной интерпретацией нормальных сексуальных проявлений.

**Ректум** – прямая кишка.

**Садизм** – стремление к сексуальному удовлетворению, достигаемое истязаниями и унижениями партнера.

**Садомазохизм** – сочетание садизма и мазохизма.

**Секс** – составная часть сложных слов, означающая «отношение к полу», к половой жизни.

**Сексопатология** – область клинической медицины, изучающая сексуальные нарушения у мужчин и женщин.

**Семенная жидкость** – см. Сперма.

**Семяизвержение** – см. Эякуляция.

**Слегма** – белое мазеобразное вещество со специфическим запахом, скапливающееся на внутреннем листке крайней плоти и головке полового члена.

**Сновидения эротические** – возникающие во сне сцены эротической направленности, нередко сопровождающиеся поллюциями и оргазмом.

**Сперма** – жидкость, выделяющаяся при эякуляции и состоящая из сперматозоидов, секрета предстательной железы, семенных пузырьков и других желез.

**Сперматозоид** – зрелая мужская половая клетка, готовая к оплодотворению.

**Тестостерон** – мужской половой гормон.



**Фаллос** – символическое изображение полового члена в состоянии эрекции.

**Фелляция** – форма орально-генитального контакта: воздействие ртом и языком на половой член.

**Фригидность** – отсутствие полового влечения и низкий уровень сексуального возбуждения у женщин (вплоть до полного безразличия к любой сексуальной стимуляции).

**Фрикции** – трения полового члена о стенки влагалища.

**Фрустрация сексуальная** – тягостное состояние, вызванное острым чувством неудовлетворенности, когда половое возбуждение не завершилось оргазмом.

**Эрекция** – напряжение мужского полового члена.

**Эрогенные зоны** – участки тела, раздражение которых вызывает половое возбуждение.

**Эстрогены** – женские половые гормоны.

**Эякулят** – семенная жидкость, выбрасываемая из мочеиспускательного канала мужчины по завершении полового акта или мастурбации.

**Эякуляция** – семяизвержение.

**Яйцеклетка** – женская половая клетка.

## Использованная литература

1. Аврутин А.Д. Любовные снадобья. – Минск, 1992.
2. Айзенк Г. Проверьте свои способности. – М., 1992.
3. Анджелис В. Секреты о мужчинах, которые должна знать каждая женщина. – М., 1994.
4. Арнольд О. Заслужи себе счастье. – М., 1994.
5. Бадентер Э. Мужская сущность. – М., 1995.
6. Барг Э.П. Семь возрастов женщины. – М., 1994.
7. Бражник А.И. Как стать мужчиной, или агрессивная практическая психология. – Краснодар, 1995.
8. Барбара де Анжелини Секреты о мужчинах, которые должна знать каждая женщина. – М. 2005.
9. Барбара де Анжелини Секреты о жизни. – М. 2005.
10. Весельницкая Е. Женщина в мужском мире. – СПб., 1993.
11. Владимир В.Э. Гармония брака. Интимный мир семьи. Кем-во, 1988.
12. Волкова И.Лоскутное одеяло для одинокой женщины. – М., 1993.
13. Все о женщине. – СПб., 1994.
14. Роберт Грин. 48 законов власти. – М. 2006.
15. Роберт Грин. Законы обольщения. – М. 2006.
16. Горский Д.П. Логика. – М., 1958.
17. Грайс Дж. Что делает женщину сексуальной. – М., 1995.
18. Р.Х. ван Гулик. Половая жизнь в Древнем Китае. – М. 1998.
19. Дороти Джонгвард. Брак и любовь. – М. 2001.
20. Дороти Джонгвард. Каждый выигрывает. – М. 2001.
21. Дорно И.В. Современный брак: проблемы и гармония. – М. 2005.
22. Рут Диксон. Что же делать дальше? – Киев. 1994.
23. Егоров С.Ю. Он плюс она: о сексе без ханжества. Ярославль, 1991.
24. Ершов П.М. Режиссура как практическая психология. – М., 1992.
25. Эрика Йонг. Страх полета. – М. 2003.
26. Жемчужины мысли /Сост. Жадан А.А. – Минск, 1991.
27. Женская психология /Сост. Литвинцева Н.А. – М., 1994.
28. Жириновский В. Азбука секса. – М.1998.
29. Знаете ли вы себя? /Авторск. перевод Зеннова М.А.– М., 1989.
30. Йолан Чжан. Дао любви. – Киев. 1994.
31. Клизовский А. И. Мужчина и женщина. – Минск, 1996.
32. Ковалев СВ. Психология современной семьи. – М., 1995.
33. Коломинский Я.Л. Ролевая дифференциация пола у школьников //Вопросы психологии, 1985. № 3.
34. Комаров Е.И. Женщина-руководитель. – М., 1989.
35. Кон И.С. Введение в сексологию. – М., 1989.
36. Кон И.С. Вкус запретного плода. – М., 1991.
37. Кофта К. Как мужчину завоевать, удержать и расстаться. М.1993.
38. Кочетов А.М. Как очаровать мужчину. – Минск, 1994.
39. Кочетов А.М. Начала семейной жизни. – Минск, 1985.
40. Краткий психологический словарь. – М., 1985.
41. Куликов В.Индивидуальный тест «Словесный портрет». В. 1980.
42. Карпов В.Е. Наука совершенствования. Киров.-д. 2008.
43. Карпов В.Е. Непосредственное познание. Киров.-д. 2008.
44. Карпов В.Е. Скромно о нескромном. Киров.-д. 2009.
45. Карпов В.Е. Мораль переходного периода. Киров.-д. 2009.
46. Курбатов В.И. Женская логика. – Ростов-на-Дону,1993.

47. Маргарет Кент. Как выйти замуж. Киров-д. 1992.
48. Лаптев А.П. Коварные разрушители здоровья. – М., 1990.
49. Левитов Н.Д. Психология характера. М., 1969.
50. Логинов А.А. Мужчина и женщина. – Минск, 1989.
51. Манфред А. Наполеон Бонапарт. – М., 1989.
52. Мюриел Джеймс Трансакционный анализ для мам и пап, -М. 2003. 53.
- Мюриел Джеймс Рожденные любить. – М. 2001.
54. Мы и наша семья /Сост. Зацепин В., Цимбалюк В. – М.,1987.
55. Ниренберг Дж., Калеро Г. Как читать человека, словно книгу. – М., 1988.
56. Норвуд Р. Надо ли быть рабой любви? – М., 1994.
57. Старовойтов А. Женщина! Женщина! Женщина. Пермь, 1991.
58. Перов Р. и Галицька А. Сексуальный этикет. – М. 2003.
59. Паскье Ж. Энциклопедия элегантности. – М., 1992.
60. Пиз А. Язык телодвижений. – Н. 1994.
61. Потемкина О.Ф. Психология сексуальности. – М., 1993.
62. Рощин С. Рощин Я. Мужчины, женщины и предпринимательство //Человек и труд, 1994. № 12.
63. Русский эрос, или Философия любви в России. – М., 1991.
64. Варий Н.И. Психология личности. Киев. 2008.
65. Смирнов В. Энциклопедия половой жизни. – Вильнюс, 1990.
66. Роберт Стрит. Техника современного секса. – Киев. 1994.
67. Социологические исследования. 1995. № 4.
68. Супружеская жизнь: гармония и конфликты. – М., 1990.
69. Сансызбай Ембергенович. Гороскопы. Караганда 1989.
70. Тайны двоих (сборник). – М., 1990.
71. Тарковский М. Акмеология. М., 1992.
72. Тесты, тесты, тесты /Сост. Куликова О. – М., 1990.
73. Узы брака, узы свободы (сборник). – М., 1990.
74. Успех женщин в деловом мире. Трифонова С.Л.– Советск, 1993.
75. Фрейд З. Психология сексуальности. – Минск, 1992.
76. Фромм В. Искусство любви. – Минск, 1990.
77. Херни К. Женская психология. – СПб., 1993.
78. Хуан. Как стать Дон Жуаном. – СПб., 1992.
79. Чазем Р. Мужская сексуальность. – Минск, 1991.
80. Шейнов В.П. Как управлять другими. Как управлять собой – Минск, 1996.
81. Шейнов В.П. Конфликты в нашей жизни и их разрешение. М, 1996.
82. Шейнов В.П. Психология и этика делового контакта. Минск, 1996.
83. Шейнов В.П. Женщина + Мужчина – Минск, 2002.
84. Шейнов В.П. Искусство убеждать. – М., 1998.
85. Шейнов В.П. Психология знаменитых личностей. – М., 1998.
86. Шенкман С. Мы – мужчины. – М., 1977.
87. Шпигель Дж. Флирт – путь к успеху. – СПб., 1995.
88. Шуман С.Г., Шуман В.П. Конфликты в молодой семье: причины, пути устранения. – Минск, 1989
89. Щеглов Л.М. О сексе. – СПб., 1993. 72.«ЭКО». 1980. №2.
90. Яффе М., Фенвик Э. Секс в жизни мужчины. М., 1990.

Научно-популярное издание

**Карпов Валентин Евгеньевич**

**Карпов Антон Валентинович**

# **МЕЖЛИЧНОСТНЫЕ СЕКРЕТЫ**

Печать: Лысенко С.В. Зак. №  
Здано в набор: \_\_\_\_\_ 2009 г. Подп. к печати \_\_\_\_\_ 2009 г.  
Формат 60x84 1/16. Бумага офсетная. Печать офсетная.  
Гарнитура Times New Roman. Авт. лист. \_\_\_\_\_. Усл. печ. лист. 29,6  
Тираж 1000