

НАТАЛЬЯ ТОЛСТАЯ



**СЕКРЕТНЫЙ КОД
СЧАСТЬЯ** в СЕМЬЕ

или Дорогой, сделай так,
как нужно НАМ!!!!

ПСИХОЛОГИЯ  ЛЮБВИ

Наталья Толстая
Секретный код счастья
в семье, или Дорогой,
сделай так, как нужно нам!
Серия «Психология любви»

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=6507248

*Секретный код счастья в семье, или Дорогой, сделай так, как нужно нам! / Толстая, Н.: Астрель; Москва; 2013
ISBN 978-5-17-082008-5*

Аннотация

Существуют ли приемы или секретные слова, применив которые можно заставить мужчину делать то, что вы хотите? Вы правда думаете, что можно как-то по-особому выстроить фразу, произнести мантру, нажать особую точку, – и мужчина превращается в робота, ждущего ваших приказаний?

Такого способа не существует! Но все же есть возможность получить то, что вы так хотите: внимание любимого, комплементы, цветы, обожающие взгляды. То, что женщины хотят каждый день без перерыва на выходные, отпуск и праздники. И этот способ на практике успешно применили уже многие женщины. О том, каких результатов они добились, о том,

как стать счастливой, не унижая любимого и не помыкая им, вы узнаете из книги Натальи Толстой, пожалуй, самого известного психолога в России!

Содержание

На пути к мечте	6
Стратегия должна быть честной	12
О чем расскажет книга	14
Давай поразмышляем...	20
Мы такие разные	27
Мужская и женская энергетика	27
Напористость или пассивность?	28
Разум или эмоции?	29
Привязанность или свобода?	29
Любовь или секс?	33
Интуиция или логика?	34
Не нужно думать за мужчин!	37
Чего хочет мужчина	42
Каких женщин выбирают мужчины	42
Чего мужчины ждут от женщин	48
Немного о женских иллюзиях	52
Мечты о мужчинах	52
Все о честных манипуляциях	56
Зачем нужны честные манипуляции	58
Магия и колдовство – самообман	61
Что важно знать о женских уловках	64
Воспользуйся собственной привлекательностью!	64

Стань для него желанной!

67

Конец ознакомительного фрагмента.

82

Наталья Толстая

Секретный код счастья в семье, или Дорогой, сделай так, как нужно нам!

На пути к мечте

Секрет счастливой жизни в том, чтобы не очень-то думать о счастье, не гнаться за ним и принимать его, не задумываясь, заслуженно оно или нет и идет ли на пользу; не цепляться за него и не оплакивать его... Словом, всегда и всюду относиться к нему как к вещи второстепенной, поскольку оно приходит лишь заодно с чем-то другим.

Паскаль Брюкнер, «Об этом»



Я не знаю ни одной женщины, которая бы не мечтала о заботливом и нежном мужчине, исполняющем все ее прихоти, боготворящем ее, верном и отважном. Частенько в реальной жизни рыцарь из грез, завладевший женской душой и сердцем и еще кое-чем, превращается в неопрятного, грубоватого, совсем неромантичного мужика, который планомерно отравляет жизнь означенной избранницы.

Как же так? Вроде бы ты готова на любые перемены ради милого, выворачиваешься наизнанку, лишь бы ему угодить и наладить гармонию в отношениях. А он? Живет своей жизнью, флиртует со знакомыми и чужими (и как им это удается? Может, подливают ему что-то в чай или подмешивают в борщ? И если да, то что именно?), втихую прячет зааначки и на любые твои попытки привлечь к себе внимание отвечает однозначно: «Чего тебе еще от меня нужно, чучундра?» И как тут не забыть правила хорошего тона и о том, что секунду назад еще любила его? Он не оправдывает твоих ожиданий? Может, он о них даже не догадывается. Может – не может... Любит ли?

Женское самовнушение способно творить чудеса. Лишь положительный настрой может удержать от уголовно наказуемых деяний в период перевоспитания небезразличного тебе мужчины в принца и рыцаря. Посоветую не забывать, что этого чудесного супруга ты себе сама выбрала, и корректировать его поведение нужно без «хруста и крови».

Древняя пословица гласит: «Глупая женщина пытается

перевоспитать мужчину, умная старается научить, а мудрая оставляет его в покое». Пословица-то хороша, но как же не обращать внимания на то, что начинает раздражать, вытесняя нежность и трепетные чувства? Как не бунтовать, обнаружив однажды, что ему наплевать на тебя и близких?

Пытаться навязывать свое мышление тому, кто выбирает для себя собственный путь, – дело достаточно трудное, мучительное и неблагодарное. Только когда мужчина и женщина хотят быть попутчиками, каждый из них станет совершать движение навстречу без упреков и воплей ущемленной гордости. Так что же может или даже должна сделать мудрая женщина, чтобы удержать фокус внимания мужа на себе и семье? Как не допустить в семейной жизни равнодушия и хамства? Что сделать для того, чтобы оставаться интересной мужу и вдохновлять его поделиться с собой всем бесценным, что у него есть – временем, интеллектом, сперматозоидом, деньгами, настроением, статусом? И вообще, как проходить через все трудности вдвоем, оставаясь при этом самими собой? Если поиски ответов на эти вопросы и составляют твою цель, если ты хочешь быть счастливой и для этого готова сделать все – нам есть о чем с тобой поговорить.

Ты хочешь, чтобы важный для тебя человек внял твоим доводам и пошел тебе навстречу? Возьми на вооружение китайскую мудрость, особо рекомендуемую женщинам: «Если собеседник опытнее и мудрее вас, обращайтесь к его чувствам. Если незнаком, обращайтесь к его чувствам. Думают

люди по-разному, чувствуют одинаково».

Милая моя читательница! Счастье, которое ты хочешь найти и сохранить, состоит из множества слагаемых. Секрет долгой совместной жизни заключается в светлом осознании, что любовь – лишь одна из составляющих счастья. Я бы позволила себе формулу лада в доме представить в виде незаменимых слагаемых: доверие + общие ценности + неконфликтность или быстрое разрешение споров + уважение + знаки внимания + контроль эмоций и слов + традиции и праздники + любовь. Вот так.

Лишь когда собраны воедино все ингредиенты, жизнь с партнером станет вкусной, пройдет проверку временем и доставит массу ярких моментов не только этой паре, но и близким людям, находящимся рядом.

Что такое доверие? Наверное, умение беседовать душа в душу, глаза в глаза. Ты хочешь сделать так, чтобы поведение партнера не стало для тебя загадкой. Вы обязательно должны рассказать друг другу о страхах и переживаниях, надеясь на то, что второй поймет и поддержит.

Общие ценности подразумевают, что хорошо бы вам обоим смотреть на жизнь одинаково, делиться своими мечтами и планами. Конфликты приходят, если ежедневные дела и проблемы каждый считает правильным решать по-своему. Поверь, совсем неплохо, точнее, мудро, если в семье подходы к жизни и философия поведения едины. Известно, что противоположности притягиваются, но в совместной жиз-

ни – увы! – как правило, только на короткий срок.

А еще важно уметь грамотно разрулить напряженную ситуацию, не переходить на личности и не оскорблять друг друга. Слушать, идти навстречу и допускать компромиссы. Держать удар, во время ссоры заручиться чувством юмора. В книге будет очень много советов по этой теме.

Именно уважение к партнеру и понимание (или придание ему – как хочешь!) его ценности не позволяет людям переходить границы дозволенного. Уважаешь, и поэтому принимаешь со всеми достоинствами и недостатками, поскольку уважаешь и ценишь его за индивидуальность, признаешь его уникальность, не только хвалишь, но постоянно хочешь это делать, бескорыстно, от всей души. Ощущение благополучия возникает только в среде уважающих друг друга людей. Они другим не завидуют, не жалеют ни души, ни времени, ни денег. Радуются чужим победам и создают вокруг себя уютный, теплый и благополучный мир.

Поцелуи, объятия, нежности, ласковые имена и «птичий язык» влюбленных – все это говорит о любви. Так твой близкий мужчина понимает, что он тебе нравится. Теплым отношением и заботой мы показываем любимым, что ценим их и благодарим.

Непонимание приходит, когда делаются неправильные выводы из ссор и недомолвок. Умение сдержаться зависит от душевного спокойствия. Это долгий труд, но он того стоит. Как счастливо жить с тем, кто сегодня груб, настойчив,

плаксив или ленив, я в этой книге описала подробно.

Безусловно, каждой семье нужно иметь общие воспоминания, стремиться (и вместе стараться!) как можно дольше сохранять романтический настрой и трепет. Запоминайте вместе музыку, которая вскоре станет «ВАШЕЙ». Танец под такую музыку, цветы или угощение, приготовленное с заботой и песней... Просто поход в парк или ресторан... Чувства нужно оживлять, вовремя поливать слезами нежности и умиления, греть улыбками и взглядами глаза в глаза. Чувствовать тепло родной ладони, если вы по-прежнему гуляете, держась за руки. Перестали? Вспоминайте, это ведь так приятно и важно!

У каждого из нас в симфонии любви звучат разные инструменты. Чем больше любишь, тем скорее предоставишь милому самостоятельность в оттачивании себя до совершенства. Пусть он не только удовлетворяет свои потребности, но и лепит себя сам, самостоятельно контролирует свою безопасность и окружение, умеет жить автономно, личностно растет, знает свою цель в жизни. Позволить партнеру «полноценно жить» и только помогать ему это сделать – очень нелегко. Древний закон любви гласит: «Я в тебе, чтобы ты стал больше». Это чувство радостной наполненности жизни и ощущение значимости нашего существования. Любовь делает нас моложе и шепчет в душу: «Теперь ты точно не умрешь».

Стратегия должна быть честной

Нет ничего плохого в том, что у каждого в этой жизни есть потребности, и хотелось бы, чтоб самый любимый и близкий старался их удовлетворять, даже если понадобятся какие-то усилия и компромиссы. Все конфликты возникают, если партнер не делает того, чего ты ждешь от него. Вместо просьб и разговора-объяснения о том, что тебя особенно расстраивает, частенько включается гнев и желание подчинить непослушного и защищающегося от насилия партнера любой ценой.

Секрет управления мужчиной заключается вовсе не в искусном гипнозе или колдовстве. Психологические ловушки и прочие манипуляции тоже работают до поры до времени, да и счастья не приносят в итоге. Все это нечестно. Не нужно никем управлять – можно лишь слегка корректировать свое и мужнино поведение. Понадобятся ВЗАИМНОЕ воспитание и компромисс, а как это делать – попробуем разобраться вместе.

Иногда я вынужденно бездельничаю, когда возникает ничем не занятое свободное время, например, во время поездок или перелетов. Именно в такие минуты очень интересно наблюдать за окружающими парами. Порой невзрачная серая мышка вертит своим мужем, как хочет, слегка надув губки, а длинноногая малолетка водит пузатика с залысына-

ми за галстук по *Duty-free*, а он безропотно катит тележку с бесценным грузом и без писка рассекает кредиткой воздух над кассовым аппаратом.

Истинная любовь не умеет быть бизнесом или игрой. Это чувство, которое нельзя отмерять порциями или заставить испытывать. Ее дарят, отдают щедрой рукой. И только тогда мы получаем то, о чем мечтали. А если нет? Если не получаешь от личных отношений желаемого – это только твоя вина. Задумайтесь, что кроется за нашими желаниями – ведь мы же хотим не просто букет роз? Нам нужно внимание, любовь, уважение. Но эти настоящие и искренние чувства возможны, только когда нет лести, хитрости, ловушек, когда все честно и делается из любви к партнеру. А он, думаешь, не хочет того же?

Чтобы получить желаемое, женщине нужно понять и дать мужчине то, что он хочет. Вот от этой аксиомы мы и станем отталкиваться, будем постоянно держать ее в голове. И даже если я стану говорить о правилах или маневрах на любовном фронте, то знай: они не навредят твоему возлюбленному, наоборот, помогут ему почувствовать себя настоящим Мужчиной (потому что я помогу тебе стать настоящей Женщиной). Мы будем поступать так, чтобы наши действия не шли вразрез с мужской психологией. И тогда наши желания будут определены, заявлены и удовлетворены сами собой.

О чем расскажет книга

Моя книга создана для того, чтобы ты освоила науку под названием «Сделай так, как нужно НАМ». Она поможет тебе понять поведение не только своего любимого человека, но и сына, друга, брата. Для этого тебе предстоит выяснить:

- ◆ как мыслят и чего хотят мужчины;
- ◆ чем мужские желания отличаются от женских;
- ◆ какие уловки и хитрости пригодятся для налаживания совместной жизни с женщиной;
- ◆ каких ошибок следует избегать во время воспитания мужчины;
- ◆ как добиться от мужчины того, что нужно вам обоим, и избежать манипуляций с его стороны.

Читая, ты сможешь учиться на чужих ошибках, брать на заметку чужие примеры. Но только в одном тебе придется пройти серьезную самостоятельную работу – в построении собственной жизни. Действуй так, как подсказывает любовь и сердце, даже если тебе чей-то совет покажется полезным – прислушайся к своему внутреннему голосу, как к барометру: твой ли это путь? Нужна ли тебе эта дистанция? Стоит ли этот человек того, чтобы ты тратила на него свои драгоценные минуты жизни?

Пойми, любые усилия в построении отношений и шлифовка характера любимого человека понесут за собой неза-

медлительные перемены и в тебе самой. Меняется мировоззрение, расставляются по местам жизненные смыслы вас обоих, иначе зачем вы вместе?

Проблемы в общении делятся на те, что можно решить; те, с которыми можно смириться, и те, от которых лучше уйти в сторону. Один из первых необходимых компромиссов нужно заключить с самой собой. Пойми: ты не можешь всегда все получать, так не бывает и не будет! Совершенно нормально уступать своему партнеру, избегать обобщений в виде слов «никогда» и «всегда», убирать ультиматумы «сделай немедленно то, что я велела, а то...!»

Спроси себя: «Если муж игнорирует все мои просьбы, позволяет себе оскорбляющее поведение, сколько страданий я еще готова вытерпеть и сколько времени готова выдерживать? Способна ли я изменить то, что меня не устраивает? Коли он не изменится, способна ли я уйти?»

Не получая желаемого, люди раздражаются, стараются партнеру причинить боль – игнорируют, лишают денег и секса, изменяют, жалуется на горькую судьбину всем подряд. Итог всегда один: в выигрыше не останется никто. Открытый разговор избавит партнера от необходимости читать твои мысли. Четкое знание, чем должен закончиться конфликт, избавляет от многочасовых перепалок без цели и воплей на тему «РАЗНОЕ». Приступая к «дрессировке» мужа, спроси себя – разумны ли твои желания и потребности, и важнее ли удовлетворение их, чем сохранение отношений?

Подражая языку из подобных книг для мужчин – мой труд не для дурочек и стерв. Я пишу любящей женщине, желающей построить гармоничные отношения в паре на долгие годы. Той, которая что-то упустила и теперь не видит в своем благоверном прежних хороших качеств, из-за каких и выходила замуж. Куда-то делись они! Я против того, чтобы требовать от мужа стать «настоящим принцем и мужчиной», как этого требовали женщины, далекие от совершенства.

Именно поэтому вся книга написана под девизом: «Пока ты бездумная Аленушка – рядом будут козлы. Хочешь принца – стань той, что ему понравится и станет незаменимой. Готовься править своим королевством так, чтобы даже у шутов и скоморохов дух захватывало от твоего величия и совершенства».

Лирическое отступление

Мужчина строит мир, а женщина – отношения... Глубокомысленна философия предков, ничего не оспоришь. Я строю целое и большое семейное счастье из двух гармоничных индивидуальностей – тебя и себя. Я хочу построить яркий замок, но каждый день у меня только частичка его – любой совместно нами прожитый «цветной кирпичик» ... любая часть и целое все равно состоят из камней, но если взять хороший цемент из взаимопонимания и психологического контакта, то с годами дворец двоих становится все более величественным.

Целое – это идеал, но я не могу подогнать тебя

в реальности под определение совершенного. Вернее, могу! Сейчас, когда я так сильно люблю, ты кажешься мне безупречным, но в реальной совместной жизни мне, конечно, предстоит понять, что ты не совсем целое. Хотя бы потому, что у тебя до этого могло быть все, только меня не доставало!

Если вспомнить Сократа, утверждавшего, что любое целое живет по принципу «лица», мне становится ясным, что каждый элемент – это составная часть целого, но отличается от целого не только количественно, но и качественно. Глаза и брови, нос и губы – по отдельности не лицо, но без них нет лица.

Зачем я думаю об этом? Вызывает удивление и восхищение наша непохожесть хотя бы в чем-то. Смотрю на тебя и понимаю: напротив – я, только мальчик. Думает, ест, смеется, реагирует, смотрит в душу и не устает ежедневно учиться.

Я признаю твое право на индивидуальность и непохожесть на других. Да и я в колонне не шагаю и хором не пою. Соловьи исполняют соло! Наши отношения прекрасны неожиданностью, и есть лишь уверенность в правде и верности, а, пожалуй, большего и не нужно. Право на уединение и свободный выбор дано каждому из нас, так почему же многим моим подругам так хочется себе мужчину, выполняющего любой каприз?

Видит Бог, не представляю, как могла бы использовать тайные знания лишь для того, чтобы кто-то близкий и дорогой исполнял и следовал только моим

желаниям.

Знаешь, почему я не могу делать и говорить все, что хочу? Реализовывать себя и жить навязанной кем-то жизнью? Да потому что есть правила жизни, совсем такие же, как правила дорожного движения. Не соблюдаешь – рано или поздно разобьешься. Никто не учит детей: «Живи, как тебе хочется – пей, колись, блуждай по женским сердцам и мужским кроватям; говори все, что раздражает; мочись на улице прилюдно; ешь руками, ешь, пока не лопнешь; когда разозлишься, кричи на всех, что они негодяи; мсти; флиртуй; искушай; жалея себя по поводам и без; вини всех окружающих в своих проблемах...» Что-то я ни разу не слышала таких наставлений!

Храм православный хамство под названием «делаю то, что хочу» называет страстями. Это классическая восьмерица, состоящая из сребролюбия, блуда, чревоугодия, печали, гнева, уныния, тщеславия, гордости, и делает человека беспокойным, следующим за инстинктами, а значит, лишает свободы. Когда мы требуем от своих любимых людей изменений кардинальных и беспрекословного послушания, мы перестаем себя контролировать и становимся неактивными. Даже делать что-то теперь кто-то другой должен, по нашему мнению (точнее, состоянию).

Мощная сила властвует над тем, кто стремится к славе, бутылке или власти. Ни одна из моих подруг не смогла внятно ответить, зачем ей «подкаблучник», слепо следующий ее воле. Даже думать страшно, что

от поведения партнера зависит собственное состояние здоровья и настроение. Понимаешь? Не ты живешь, а «страсти» двигают тобою.

Слишком сильная привязанность к вещи или человеку неизменно ведет к трагедии. В свидетельстве о браке нет строки, где обязывают мужа или жену быть «нянькой» своему партнеру по жизни, работать за двоих, потакать нытью и, пользуясь своей властью, унижать партнера, упрекая своими добродетелями.

Как суметь пройти по подиуму жизни красиво, своевременно работая над эмоциями, чувствами, и не побояться изменить дорогу, как только пробежит холодок?

Давай поразмышляем...



Большинство книг написано с точки зрения наших взрослых обязательств: как поступать, как реагировать, как себя вести, в чем состоит обязанность и ответственность любящих друг перед другом... Чье-то мнение, а чаще всего и свое собственное, ставит очень много запретов и ловушек, мешающих жить в гармонии друг с другом.

Мы сами уверены в том, что со свадьбой заканчивается свобода мыслей, желаний и действий?

Мы считаем рождение ребенка временем окончания романтических отношений между любящими, счастливых периодов беззаботной жизни и началом мучений и подвигов во имя семейного гнезда? Придумываем себе невысказанное количество муже-жениных и родительских обязательств и самоотверженно их выполняем, упрекая друг друга в черствости и лени?

Как же мне хочется, чтобы книга об отношениях в семье рассматривала всех ее членов как любящих друг друга людей, равных друг другу лично.

Я утверждаю, что люблю, и надеюсь, что меня любят. Так откуда берутся долженствования, требования, проверки?

Почему мы выставляем вперед знания о том, как правильно жить, а не доносим до сведения близких свои желания? Ведь любящие задают вопрос «Чего именно ты хочешь?», «Чем тебя порадовать?», или я ошибаюсь? А теперь посмотри на реальность – мы не так уж и редко слышим:

– Пока не извинишься – никуда не пойдешь!

– Чтобы в 20:00 был дома!

Мы разрушаем свое счастье, придумывая правила, неудобные ни себе, ни партнеру. Зачем? Так надо. Так надо... Кому? Почему? Жизнь от этого лучше станет, интересней, радостней?

Представь: вы счастливые, едете на машине и поете хором. Он говорит: «Давай остановимся на трассе и поедем шашлыков». Молодожены даже спорить не станут и не подумают об изжоге и газообразовании. Большинство же «хронических» жен начнет анализировать и размышлять – из чего на трассе шашлык, как его готовят. «Кто-то наживается, а ты потом будешь маяться животом! Давай я тебе бутерброды достану и чаю из термоса налью». Ничего, что он воняет веником и старой пробкой...

Задумайся на мгновение, сколько отмазок за одну секунду

ты обычно придумываешь перед пятилетней дочерью в парке, объясняя, почему ты именно сейчас не купишь ей сладкую вату, особенно если вы идете в гости. «А как же люди, что ждут нас в гости и накрыли стол?» – ты спросишь меня. «Но почему их комфорт и счастье на первом месте, а не любимого человека?» – отвечу я.

Иногда мы попадаем в капкан ложной и ненужной «ответственности и правильности», разрушая мгновенно состояние только что присутствовавшего счастья и радости.

Мы думаем о комфорте всех чужих, кроме своего собственного или самых близких людей. А еще из страха потерять контроль лезем везде, вползаем внутрь, изучаем все детали, контролируем каждый шаг...

«Нет» – сказать проще. Именно из эгоизма мы не отпустим сына-подростка ночевать к другу. По этой же причине со страшным «скрипом» позволяем супругу мужские посиделки с баней, выпивкой или ночевкой на рыбалке.

Мы хотим, чтобы «было, как лучше», а делаем только хуже.

Мы хотим жить правильно и даже себе не позволяем думать, чего же сами-то хотим?

Мы хотим быть единственным и безукоризненным авторитетом. Думаю, поэтому многих женщин инстинкт самосохранения покидает, и они не верят в то, что однажды надоест и мужу, и детям их коронная фраза: «Я желаю тебе только хорошего, поэтому прошу остаться дома, вернуться засвет-

ло».

Помни! Как только начинаешь требовать от близких минутного отчета, у них в голове запускается процесс отторжения, раздражения и желание увеличить дистанцию. Нечестно оправдывать свое учительское поведение с любимыми людьми виртуальным желанием добра. Кому? Себе? Ему? Окружающим?

Насилие всегда может оправдаться стереотипной фразой «Потом „спасибо“ скажешь!» А кому из нас СЕГОДНЯ интересна мифическая благодарность ПОТОМ?

Почему просто нельзя жить в любви со своими близкими?

Получив статус «жена официальная», женщина приступает к огранке своего ненаглядного. В голове начинают звучать мысли и планы:

– Нужно выдрессировать его и приучать к порядку!

– Я его заставлю соблюдать правильный режим, даже если самой очень не хочется укладываться в десять вечера.

– Он будет питаться, как и я, считая калории и выбирая жиринки из колбасы.

Зачем женщине это? Из лучших побуждений. Почему же при расставании никто ее за такой самоотверженный подвиг не благодарит, а только упрекает? Дети бегут из дома при первой возможности. Некогда любимый человек, уходя к другой, тоже не рассыпается в благодарностях за сохраненную от цирроза печень и не цитирует наизусть все 52 тома сочинений Льва Толстого, прочитанных вместо вечерних по-

сиделок с друзьями-«алкашами».

Признайся себе честно – ты правда уверена, что способна во всем контролировать мужа? Серьезно думаешь, что, заставляя учить точные науки желающего поступить в гуманитарный институт ребенка, ты причиняешь ему добро на будущее?

Превращая жизнь мужа в кошмар поручениями, нравочениями и указаниями на его недостатки, ты вправду думаешь, что сохраняешь любовь?

Я уверена, что с собственными страхами, невоплощенными в жизнь желаниями и стремлениями следует бороться, но не за счет любимых людей.

Существует большая помеха в развитии и сохранении чувств – СРАВНЕНИЕ! Действительно бывает неудобно и стыдно за пьяного в хлам мужа или на родительском собрании в школе, но все равно это не повод обобщать и оглашать приговор типа «У других дети талантливые, родители состоятельные и щедрые, мужья ласковые и заботливые, а у меня дочь – бездарь, родители – забулдыги, муж – козел!!!»

Люди во все времена берегли свой дом и отношения в нем от сплетен и молвы. Вспоминаются слова Фамусова в финале комедии «Горе от ума»: «Ах, боже мой! Что станет говорить княгиня Марья Алексеевна!»

Я пришла к мнению, что внимать бездумно чужим требованиям, трепетать по этому поводу и бояться осуждения окружающих по меньшей мере неразумно. «А судьи кто?» –

цитата из того же произведения Грибоедова актуальна и сегодня.

Когда незнакомые, чужие люди диктуют нам нормы поведения, получается достаточно примитивная жизненная программа. Не любимых, а чужих разве нормально слушаться? У посторонних своя правда, собственное представление о счастье и нормах. Соответствовать всем советам и претензиям еще никому не удавалось.

Притча об ослике

Как-то отец с сыном путешествовали по незнакомому городу. Отец сидел верхом на осле, а сын вел осла за уздечку. «Бедный мальчик! – сказал прохожий. – Его маленькие ножки едва успевают за ослом. Как ты можешь лениво восседать на осле, когда видишь, что мальчишка совсем выбился из сил?»

Отец принял слова прохожего близко к сердцу, слез с осла и усадил вместо себя сына. Вскоре им повстречался другой человек: «Как не стыдно – малый сидит верхом на ослике, как султан, а его бедный старый отец бежит следом?» Мальчик очень огорчился и попросил отца сесть на ослика позади него. «Люди добрые! Видали ли вы где-нибудь подобное? – заголосила женщина, – Так мучить животное! У бедного ослика уже провис хребет, а старый и молодой бездельники восседают на нем, как на диване. О несчастное существо!»

Не говоря ни слова, посрамленные отец и сын слезли с ослика. Едва они сделали несколько шагов, как встретившийся им человек стал насмехаться над ними:

«Чего это ваш осел ничего не делает? Не приносит никакой пользы и даже не везет кого-нибудь из вас на себе?»

Отец положил руку на плечо сына и сказал: «Чтобы мы ни делали, обязательно найдется кто-то, кто с нами будет не согласен. Я думаю, мы сами должны решать, как нам путешествовать».

Мы такие разные

Отсутствие недостатков еще не свидетельствует о наличии достоинств.
Константин Кушнер

Мы общаемся, встречаемся, влюбляемся, женимся. И какая-то неведомая сила влечет мужчин и женщин друг к другу. Нам интересно проникать в потаенные уголки противоположного пола и открывать для себя что-то новое. А все потому, что мы разные. И дело вовсе не в физиологии. Дело в том, что мы живем словно в разных галактиках. Каждый из нас по-своему мыслит, по-своему смотрит на мир и реагирует на жизненные события. И это ни в коем случае не следует забывать, чтобы найти верный путь к сердцу противоположного пола. Вот почему первый шаг ко взаимопониманию начинается со знания мужской психологии.

Милые женщины, давайте учиться понимать мужчин! Попробуем разобраться, как они думают и чего хотят.

Мужская и женская энергетика

Говорят, что в любимом человеке нравятся даже недостатки, а в нелюбимом раздражают даже достоинства.

Думаю, каждая из нас ищет в мужчине опору и поддержку, хочет чувствовать себя за ним как за каменной стеной. Са-

мой природой мужчине предназначено быть завоевателем и добытчиком. Он изначально независим, активен, импульсивен, стремится обладать и подчинять. Его энергия – огонь. Японцы говорят, что у мужчин с рождения просыпается желание что-то изменить, разбить или сломать. Они несут в себе энергию и стараются ее отдать вовне.

Мы, женщины, наоборот, предпочитаем стабильность, спокойствие и размеренность. Наша энергия – вода. Мы хранители, а не разрушители, поэтому легко адаптируемся к любой ситуации, лучше выполняем монотонную и длительную работу. Мы принимаем взрывную мужскую энергию. И наша задача, милые мои читательницы, – уравнивать ее спокойствием и мудростью.

Напористость или пассивность?

В супружеской жизни самое неприятное – это нестыковка по времени. Допустим, вы хотите ругаться, а она пошла спать. А вам надо. А вам просто надо: и время есть, и повод прекрасный... Все слова выстроились – не в кого запустить.
Михаил Жванецкий

Мужчина по природе охотник (вряд ли для тебя это утверждение в новинку). Его привлекает погоня за «добычей», так дай ему возможность проявлять собственную природу. Пускай покажет свою настойчивость, напористость и энергич-

ность. Пускай принимает решения и действует напролом.

Наша задача – оставаться женственной, то есть мягкосердечной, чувственной, терпеливой. В этом и состоит гармония мира. Мужская резкость компенсируется твоей способностью сглаживать углы, мужская опрометчивость и невнимательность – твоей осторожностью и наблюдательностью, мужская выносливость – твоим хитроумием.

Разум или эмоции?

Ни для кого не секрет, что женщины, как правило, намного эмоциональнее мужчин. Мы даже на самые незначительные события привыкли реагировать бурно и не замечаем, сколько раз в день кричим, смеемся, удивляемся или пускаем слезу. Наше настроение меняется, словно ветер.

А вот на лице мужчины увидеть такую гамму эмоций довольно-таки сложно. Но это вовсе не означает, что мужчины – черствые чурбаны. Они так же, как и мы, способны на сильные чувства, просто стараются их скрывать, чтобы не показаться слезливыми слабаками. И это нужно принять как должное, а не устраивать скандалы просто из-за того, что он с равнодушным лицом выслушал твои жалобы на жизнь.

Привязанность или свобода?

Жизнь длится дольше любого чувства. Любовь и жизнь –

понятия тождественные, но не синонимы. Говоря: «Я на все готова ради него!», ты разрушаешь свой внутренний мир, делая плохо прежде всего себе.

Мужчина, как и женщина, привязывается к людям, с которыми общается, дружит, или которых любит. Только вот отношение к привязанности у нас разное. Женщине хочется заботы, уважения, понимания, ей важно чувствовать и знать, что она одна такая на свете, поэтому получив, наконец, мужчину, она готова посадить его на короткий поводок, чтобы доказать всему миру и себе самой, что он – ее собственность.

Дорогая читательница, надеюсь ты не станешь спорить, что никакой мужчина ни за что в жизни не согласится добровольно надеть на себя ошейник, какие бы отношения между вами ни сложились! Для него привязанность не означает потерю свободы. Представь себе: жил мужчина себе спокойно, распоряжался своим временем, как считал нужным, с друзьями развлекался, когда хотел и где хотел. И вот в его жизни появляешься вся такая распрекрасная ты. Думаешь, просто ему отказаться от всех своих удовольствий? Да для мужчины просто сделать полшага в твоём направлении – например, отказаться от встречи с друзьями ради тебя – уже большой подвиг. «А вдруг она на шею сядет и ножки свесит, – думает мужчина. – И как ее потом оттуда снимать?» Не хочется мужчине лишних упреков, скандалов и препирательств. Вот он и стережет свою свободу, как зеницу ока. Пожертвовать

ею он сможет, только когда поймет, что его ценят, уважают и принимают таким, каков он есть. А не припирают к стенке! Да и ты можешь поймать себя на мысли, что заботилась о нем, жила его ценностями, выслушивала и сострадала, а он не желает оставаться рядом. «Уходит – пусть идет! – скажет практически любая из нас. – Какой он есть, он мне больше не нужен и даром».

Редкие особи мужского пола любят целенаправленно заниматься проблемами взаимоотношений. Ты собиралась поговорить с ним вечером после работы, но он хочет спать. Он готов говорить за обедом, но ты предпочитаешь не открывать ящичек Пандоры во время пищеварительного процесса. Вы сговорились обсудить проблемы утром, но ему необходимо срочно отремонтировать автомобиль. Не растворяйся ты в любимом своем. Сохраняй достоинство и уважение к своей любви.

Прекращай убеждать себя в том, что «завтра все состоится»! Не жалея себя, не рыдай, что твой муж не такой, как у подруги. Ты ничего злого не замышляешь, желая, чтобы муж стал внимательнее к твоим чувствам. Постарайся только не действовать инстинктивно, а придерживаться определенной стратегии. Какой – расскажу чуть позднее.

Самый плохой пример привязанности, возведенной в квадрат, когда гиперлюбовь становится пристрастной зависимостью. Известный пример женщины с нелеченной (жизнью, работой, общением) привязкой – дочь знаменитого

французского писателя Виктора Гюго. Умница и красавица безответно влюбилась в пьяницу, игрока и альфонса Альберта Пинсона. Он мог запросто переспать, как проститутка, с любой состоятельной дамой за деньги или прощение карточного долга. Украв у маменьки все фамильные драгоценности, Адель уехала за своим кумиром на остров Барбадос и всю жизнь платила ему за постель. В итоге она загремела в психушку, а любовная зависимость теперь называется синдромом Адели Гюго.

Я вспомнила про нее для того, чтобы мы поняли: Альберт и не собирался манипулировать ее любовью, у него таких дамочек перебивало сотни. Но что касается Адели, то исторически подтвержден факт обращения ее к помощи колдовства у всяческих чародеек (на любовь) и найма гипнотизера, в функции которого входило если не влюбить, то внушить Альберту необходимость женитьбы на Адели.

И только представь: она свято верила, что поступает правильно. После ее смерти в дурдоме нашли много писем и записок с воспеванием прелестей и достоинств злополучного Альберта. Все, что в нем было хорошего, она помнила, а все, что расстраивало, мучило и ранило – забыла. Вот такой вот «веселенький» синдром заработала... Зато в историю вошла. Психиатрии.

Любовь или секс?

Множество непониманий и обид между мужчинами и женщинами связано с разным отношением к любви и сексу. А все дело в том, что для представителей сильного пола секс – далеко не повод для знакомства, а уж тем более для длительных отношений. Увидел мужчина красивую женщину, познакомился, наговорил кучу комплементов, очаровал и оболестил. Он же охотник, он добычу заманивает в свои сети. Женщина не устояла перед его комплиментами – и случился у них роман на одну ночь. После бурного секса она влюбляется без памяти (она ведь помнит и комплементы, и оболещение), начинает строить планы на будущее. А мужчина, покорив вершину, без зазрения совести может слинять на следующий же день, да что там – уже через десять минут отправиться на поиски новых приключений. Хорошо, если он сразу объяснит, чего хочет, а чего нет. А если он промолчал (что вполне логично) – случается в ее мозгу мировая трагедия. Мужчина оказывается «козлиной проклятым», и летят из нежных женских уст самые жуткие ругательства в его адрес.

Но это вовсе не означает, что мужчина бездушен и не умеет любить, он сам по себе гораздо проще относится к сексу, поскольку в нем природой заложена полигамность. Он стремится подарить свое семя как можно большему количеству

ству женщин, и посему интимная связь вовсе не является для него прямой дорожкой в загс. Мужчина отделяет любовь от секса еще в самом начале отношений, ему нужно переспать с женщиной, чтобы понять, что он влюблен. Так что не строй иллюзий на его счет раньше времени. Многие планы могут не осуществиться, а препятствия и потери покажутся катастрофой.

Интуиция или логика?

Ты когда-нибудь обращала внимание на то, как мы покупаем вещи? Мужчина, отправляясь в магазин, точно знает, что ему нужно и для чего. И то, что он приобретает, не будет пылиться в ящике. А что делают женщины? Мы покупаем платье просто потому, что оно понравилось по цвету или фасону, а потом спокойно вешаем его в шкаф, который уже ломится от десятка похожих вещей, потому что не с чем надеть или некуда. В этом все мы. Анекдотов о женской логике существует немало.

Для мужчин важно обдумывать то, что они делают, искать причины и следствия. Мы же всегда полагаемся на свой внутренний голос. Женский аргумент – «я чувствую, что нужно сделать так!» – нередко вызывает у мужчин саркастическую ухмылку.

Но как показывает опыт, наша интуиция редко подводит. Все дело в том, что мы гораздо наблюдательнее мужчин. Для

нас важна любая мелочь, поэтому никакая ложь не ускользнет от нашего всевидящего ока. Мы легко можем понять по взгляду или жесту, где собака зарыта.

А вот мужчины, наоборот, видят ситуацию в целом и не очень внимательны к мелочам. Так что не стоит обижаться на милого, если он не заметил, что ты сменила цвет лака на ногах.

Нужно понять, принять и свыкнуться с тем, что мужчина и женщина абсолютно по-разному мыслят! Сильный пол думает «туннельно», то есть у него есть определенная задача, здесь и сейчас, которую нужно решить. И он решает!

Женщина думает «веерно», то есть сразу о нескольких вещах одновременно – про колготки, помаду, ребенка, поход в кино – и вся эта каша крутится в сознании без пауз и запятых!

Вот, допустим, ползает в поле зрения мужчины ребенок, он его видит и даже следит за ним по мере сил. Малыш уполз – все: папаша его не видит и не следит за ним. Упал ребенок с дивана, мать кричит: «Как же так! Ты куда смотрел!» Логичный мужской ответ звучит очень просто: «В телевизор». Ребенка же не было перед глазами, как он мог о нем думать или предполагать, что тот может куда-то залезть и оттуда упасть? По размышлению мужскому такая женская придирка – бред какой-то, он же не ясновидящий!

Или представим другую картину. Парень и девушка встречаются. Как думает мужская голова? Если он решил

на этой девушке жениться, он сразу думает: «Где мы станем жить, что мы будем есть, на какую сумму мы приблизительно ориентируемся, для того чтобы нормально существовать». У него есть задача: создать семью и обеспечить ее, и он ищет решения, привлекая информацию, которая у него есть на данный момент – звонки, людей, которые должны ему помочь, деньги в загорелом и т. д.

А женщина о чем мечтает? Удивительная картина: «Мы поедем на море, станем смотреть, как солнце садится в океан, мы обнимемся и будем трое суток лежать, „залюбимся“ до дыма, так что все соседи станут спрашивать, почему от нас такие крики доносятся в ночной тиши. Я стану менять вечерние платья, а он в шикарном белом костюме пить легкое вино под романтическую музыку морского прибоя...»

В женской мечте нет места нужным звонкам, тяжелому труду до ночи, чтобы скопить деньги и построить дом. Если женщина думает о доме, то скорее о его внешнем облике, обстановке, детях.

Так давай же станем эти особенности мужского мышления использовать себе на благо, а не страдать от того, что он что-то не заметил и чего-то не оценил. Разрешай себе иногда побыть душой и думать про шубку, ребенка, набойки на каблучки – про все что угодно! Пускай сложные проблемы в семье решает муж. А если будет влезать в твои задачки и думки, то через некоторое время превратится в самку, и тогда тебе придется мыслить туннельно, что для женщи-

ны очень тяжелое испытание и огромная нервная перегрузка. Дымятся мозги, извилины плаваются, полушария оквадрачиваются... Не забывай, что мужчине тоже очень сложно без нашего женского интуитивного, нелогичного и непостижимого.

Разговор двоих мужчин. Один спрашивает:

– Ну, и за что ж ты ее так любишь?

Другой отвечает:

– Выходим утром из дома, а какая-то сволочь на ее новенькой красной «маздочке» черные круги нарисовала. Мне плохо, а она радуется: «Смотри, моя машинка теперь на божью коровку похожа!»»

Не нужно думать за мужчин!

Останавливай себя, когда впадаешь в уверенность, что сама справишься со всеми трудностями и задачами. В припадке жертвенных поступков с запредельными перегрузками ты лишаешь мужчину возможности проявлять свои мужские качества. Так ты творишь из него себе проблему в дальнейшем.

Итак, мы поняли, какие мы разные. А если поняли, то еще раз обратим внимание на то, что ясновидение – феномен редкий, и, как любое чудо, чудом и должно остаться. Поэтому, будь мы с тобой тысячу раз умницы, узнать точно, что думает, а главное – хочет – твой любимый человек, мы

не можем. Можем только предположить.

Приходит ко мне на прием женщина и рассказывает, что изменила супругу. Влюбилась, оставила все, ушла в однокомнатную квартиру строить новое счастье. А потом неожиданно поняла (не вдруг, конечно): «Все! Я устала, развлеклась, это совсем не то, что я думала. Я думала так: он неплохо образован, работал на хорошей работе, перспективен, немного помоложе, к тому же секс с ним – замечательный секс... Я верила в него, считала, что понимаю его лучше других. Я думала, что он станет выкладываться на все сто, лишь бы я была счастливой. А теперь вижу, что он не хочет ничего выкладывать, а скорее всего, из меня эти „сто“ и выдавит». Вскоре женщина решает уйти от этого молодого человека.

Я спрашиваю ее:

– Как ты жила в предыдущем браке?

Отвечает:

– Неплохо, у меня был хороший, заботливый муж, деньги лежали в тумбочке и практически не заканчивались, он делал все, чтобы нам хватало на все, что нам нужно. Конечно, для него большая драма, что я покинула его, он до сих пор один.

Снова спрашиваю:

– Что тебе мешает назначить свидание и потолковать с ним?

И слышу в ответ:

– Нет-нет! Он меня не простит! Я же его знаю, я прожила

с ним много лет! Я прекрасно знаю, что он думает, что я тварь, дрянь, предательница...

Спрашиваю:

– Он говорил так?

– Нет, но я знаю, что он так думает!

Мы с этой женщиной решили, что разговор с мужем ей необходим для того хотя бы, чтобы в старости однажды сказать внучке: «Был в моей жизни любовник, но я сумела войти в одну реку дважды. Я вернула любовь и сохранила семью».

И вот назначает эта женщина свидание мужу в кафе, она ему честно говорит: «Да, я ошиблась, и теперь поняла, что все, что я чувствовала, было чем угодно, но не любовью. За тобой я жила как за каменной стеной, я тебе очень благодарна. И мне все равно, что ты сейчас скажешь. Если у меня есть хоть какая-то надежда, что ты меня простишь, я могу повидаться с тобой еще раз. Может, ты мне сможешь сказать, что я должна сделать для того, чтобы ты простил меня? Хочешь, давай начнем встречаться снова? Если же ты считаешь, что наши отношения невозможны, я по крайней мере пойму, что этот мост сгорел до конца, и больше не будет ненужных надежд...»

И вдруг она слышит: «Я так ждал, что ты придешь и скажешь мне эти слова!» Живут теперь душа в душу, муж ее искренне простил, она ни налево, ни направо не смотрит и не ходит. Из-за того только, что ее простили и поняли,

у нее возникло чувство огромной благодарности и облегчения, позволившие уйти чувствам вины и стыда одновременно.

Никто из нас не может точно знать, о чем и как думает любимый человек. Ты считаешь, что он не отвечает на твои *sms* из мести или вредности, а он просто спит или болеет. Ты уверена, что он ДОЛЖЕН знать, что ты обиделась и поэтому два часа с ним не разговариваешь, а он просто в телик устался и не заметил, что его уже два часа никто не пилит.

Наше «я знаю, что он думает, что хочет» порой так извращает действительность, что только диву даешься. Например, женщина думает: «Я прожила с этим человеком десять лет и точно знаю, что он не любит соленые огурцы». Представь ее удивление, когда она вместе с супругом оказывается в гостях, и ее благоверный садится возле тарелки с солеными огурцами и съедает все подчистую. Она восклицает: «Я их тебе не покупаю, ни соленые, ни маринованные, и на зиму не закатываю, и у мамы не беру, потому что ты их не любишь!» А он говорит: «Почему? Я их раньше не любил, сейчас попробовал – очень вкусно». Возможность меняться, открывать новое и делает нашу жизнь интересной. А если бы все было известно от начала до конца – скука получилась бы, а не жизнь.

Единственное, о чем мы с уверенностью сумеем судить лет через десять совместного проживания, так это то, хорошо или плохо отнесется партнер к какому-то событию или

явлению. Как он отреагирует, мы приблизительно сможем угадывать, а вот всего, о чем он думает, мы не знаем никогда, потому что каждую секунду мозг думает по-разному. Поэтому давай стараться не предугадывать события, не приписывать мужчинам ненужных мыслей и думать позитивно. **Чем позитивнее думаешь ты, тем радостнее ему слышать тебя и быть рядом с тобой.**

Чего хочет мужчина

Мужчины и женщины не только действуют и чувствуют по-разному. У каждого из нас свое представление об идеальной половинке, идеальном партнере или друге. Каждый из нас возлагает на противоположный пол собственные надежды и чаяния. Поэтому на пути к воспитанию мужчин необходимо понимать, чего они хотят от нас, и чем женские иллюзии и желания отличаются от мужских.

Каких женщин выбирают мужчины

Всем нам свойственно создавать идеалы. Мужчины не исключение, они тоже ищут свою идеальную женщину, собирая этот образ по крупицам всю жизнь. В каждом возрастном периоде требования к женщине из грез меняются. Вместо бездумной молодости, меряющей объемы и длину сантиметрами, приходит умная зрелость, а с нею – мечты об удобстве, сытости, защищенности, единодушии.

Даже если он когда-то мечтал о высокой блондинке, то со временем может быть очень счастлив с маленькой брюнеткой, умеющей готовить его любимые борщи. Мужчины увлекаются одними женщинами, но серьезные отношения строят совсем с другими. Что они в действительности ценят в женщинах?

Давай разбираться вместе.

Привлекательность

Мужчины хотят и любят глазами, но выбирают они душой. И вовсе не красота, как считают многие женщины, стоит для них на первом месте. Частенько бывает, что и супер-модель страдает от нехватки мужского внимания, хотя бы потому, что такую красотку еще удержать надо суметь, чтобы она не сбежала к другому поклоннику. Главное – не ноги и не грудь, и даже не цвет волос, а ухоженность и внутренняя уверенность женщины в своих силах, умение нести себя. Для мужчин нет ничего хуже женщины, безразличной к своему внешнему виду – с потухшим взглядом, грязными волосами, опущенными плечами и в замусоленной до дыр одежде. Кого привлечет такой папуас?

Проницательность и точность

Многие мужчины наравне с привлекательностью ценят ум. Это, конечно, не означает, что женщина должна быть Менделеевым или Ньютоном, решать сложные уравнения и задачки. Мужчин всегда привлекает умение женщины правильно понять ситуацию, посмотреть на нее с разных сторон и предвидеть ее дальнейшее развитие. Женщина, которая не

боится высказывать свое мнение, но никогда не показывает мужчине, что умнее его – вот идеал. Всегда выигрывает в глазах мужчины женщина, которая умеет понять и услышать его, но не лезет к нему с расспросами, когда ему этого не хочется.

Естественность

Мужчины всегда ценят естественность и непосредственность в женщине. Дамы, стремящиеся казаться лучше, чем есть, произвести неизгладимое впечатление на мужской пол, скорее всего, вызовут насмешку у неглупых мужчин. Чрезмерная болтливость, громкий смех невпопад, назойливость, грубое поведение нормальные мужчины не воспринимают, точнее, не любят. Особенно мужчин отталкивает вульгарность. Боевая раскраска на лице и кричащая одежда заставляют бежать без оглядки от такой красоты. Хотя, справедливости ради, нужно заметить, что всех мужчин под одну гребенку не причешешь. Иногда баба, которая ходит в рабочих штанах, ругается, как грузчик, и плюет через губу, создает такой мужской ажиотаж, что только диву даешься. Но это скорее исключение из правил, феномен, который не поддается системному анализу. Поэтому оставим его только в качестве примера наличия индивидуальных мужеских вкусов.

Сладкоежки пользуются особым спросом у мужчин. У них томный взгляд и всегда хорошее настроение благо-

даря серотонину, дофамину и эндорфину – гормонам удовольствия, вырабатываемым в организме от сладкого. Аппетитная оптимистка отзывчива и уступчива, конфеты и пирожные постоянно пополняют запас глюкозы, и поэтому она выглядит помоложе сверстниц. Глюкоза стимулирует работу мозга – отсюда отсутствие раздражительности и острый ум. В отличие от вечно жующих салатные листья в погоне за идеальной фигурой, сладкоежки легко мирятся и не помнят обид.

Очень трудно мужчинам жить с постоянно кричащими дамочками. Возьми на заметку: чем быстрее твоя речь и выше тон, тем больше его это раздражает. Редко кто предпочтет прожить всю свою жизнь с женщиной-актрисой. Вздохи, хлопанье глазами и надутые губы – главные враги счастливой семейной жизни.

Улыбчивость, чувство юмора

Мужчина всегда обратит внимание на женщину, которая часто улыбается. Что может быть лучше умения оптимистично смотреть на любые ситуации, а не впадать в депрессию? Женщина, которая любит шутить и всегда реагирует на мужские шутки, никогда не останется без внимания.

Честность

Хотя мужчины сами любят сочинять и приукрашивать свои подвиги да самого себя в глазах женщины, они терпеть не могут, когда их водят за нос. Искреннюю женщину они оценят. Только честность с мужчиной вовсе не означает, что ему нужно вываливать всю свою подноготную при первой встрече.

Женственность

Не секрет, что мужчин привлекают дамы, рядом с которыми они чувствуют себя сильным полом. Уж так повелось с древних времен, что мужчина был охотником и завоевателем, а женщине отводилась роль хранительницы домашнего очага. Ничего не изменилось и сейчас – женщина всегда должна оставаться женщиной. Уступчивой, понимающей, умеющей стесняться и краснеть, творческой, ранимой, плаксивой, капризной, нарядной, опрятной, хитрой, начитанной, мечтательной, наивной, с грациозными движениями и приятным тембром голоса. И, кстати, не болеющей. Здоровая женщина хочет просыпаться по утрам, мурлычет песенки, активна, весела и добра. На нее смотреть приятно!

А где же ее взять, женственность эту, если к самостоятель-

ности девочек призывают с детсадовского возраста?

Хорошо бы подпитать свое состояние из трех источников: мамы, окружающих женщин и любящего мужчины. Женственная заботливая мать – настоящий подарок для будущего самовыражения дочери. А если тебе повезло и у тебя есть (точнее, ты заслужила) целый хоровод доброжелательных подруг, то тебе всегда будет не лень попробовать что-то новенькое надеть или приготовить, поучиться у них всяким женским штучкам и изюминкам. Настоящие подруги обращают внимание на твои достоинства и недостатки, значит, к ним стоит прислушаться когда-то, верно? Особенно если у них в доме царит настоящий лад.

Третий источник – внимание мужчин и твое отражение в их глазах. Доверие к сильному полу – одна из составляющих женственности. О это великое чувство любви! Если мужчина признает в тебе физическую и эмоциональную привлекательность, то тело оживает, волнуется, трепещет. Образ «Я» поддерживается его желанием близости, и ты начинаешь светиться, смелеть, заботиться о себе, теле, следить за осанкой. Живая энергия освобождается в тебе и, словно невидимый поршень, выдавливает все плохое в землю. Между «выглядеть» и «ощущать» себя женственной – большая разница. Процесс не завершаемый – это способ построения и формирования личности в процессе игры со всеми вариантами себя.

Чего мужчины ждут от женщин

Чтобы суметь воспитать мужчину для семейной жизни, женщина должна знать не только, что привлекает избранника сердца, но и чего он ждет от нее, за какие веревочки нужно дергать, чтобы завоевать сердце и доверие мужчины.

Вариантов мужских ожиданий от женщины немало. Кто-то хочет решить половой вопрос, кто-то хочет прописку, кто-то – детей... Мало ли что.

Но если мы остановимся на главном, то первое, чего хотят мужчины – это **поддержки и понимания**. Как ни удивительно, мужчины не менее чувствительны к боли душевной и физической. Они трудно переносят психологические травмы. **ЛЮБОМУ** мужчине хочется жить в уверенности, что близкой женщине не все равно, как у него дела. Мужчины хотят, чтобы нам была интересна их жизнь! Не предыдущие жены и дети, контракты и финансовые махинации, а его мысли, чувства, переживания.

Мужчины тяжело переживают потерю близких (не только смерть, но и разрыв отношений). Мужчине очень тяжело, когда любимая женщина не может найти общий язык с его матерью, сестрой матери, бабушкой. Они не хотят, чтобы мы соперничали с их матерями. А попытку наладить отношения, дружбу между мамой и женой оценят очень высоко.

Мужчины хотят **заботы**. Вкусные обеды или чистоту в

доме они воспримут как доброту и заботу о себе. Радеть за вкусно и красиво накрытый стол и чистоту дома – это, по мнению наших прабабушек, одна из основных задач женщины.

Мужчинам хочется **чувств**. И если мы существа эмоциональные, значит, в совместную жизнь нам надобно привнести свои чувства. Только вместо отрицательных важно стараться давать мужчине положительные эмоции – пускай это будет анекдот, интересный фильм, просто теплая атмосфера в доме.

С позиций своей силы и правоты мужчина нередко хочет, чтобы женщина **зависела от него** – ему так проще. Пускай она ощущает свою зависимость из-за денег, жилья, детей, пускай не будет чересчур интеллектуально развита.

Мужчины хотят, чтобы **думали об их здоровье**. Не гробили, не доканывали, а подсовывали им иногда лекарства и напоминали, что нужно сходить к зубному врачу.

Мужчины хотят **эстетики**. Но наши с ними представления о красоте – абсолютно разные. Вот они жалуются: «Она сидит, по три часа наращивает себе ногти, рисует маки. А длинные с красными цветами ногти раздражают!» Или «Она не курит и выгоняет меня на лестничную площадку. Это страшно бесит!» Что ж, милые мои, нам нужно четко понимать, что мужское понятие об эстетике совсем другое.

Часто женщины говорят, что мужчины – свиньи, но в действительности они и эстеты не в меньшей степени, чем мы.

Они не меньше любят красивые шторы, правильный ремонт, хорошо убранную квартиру, гармонично расставленную мебель. И если ему просто сказать: «Посмотри, какая у нас сегодня накрахмаленная простыня!», то он, может, ничего не ответит, но обязательно отметит, что в доме все хорошо. Правда, скорее всего промолчит или нечто маловразумительное промычит вместо похвалы, но «засечка» в голове останется, причем с большим плюсом в пользу любимой.

Мужчины хотят детей, **продолжения рода**. Не всегда сейчас, не сию секунду, когда об этом сообщает женщина. Но они рассматривают свою возлюбленную как мать своих детей, даже если потом расстанутся с ней.

Мужчины хотят **инициативы в постели**. Как ни странно, в самом начале буйства красок они берут женщину напором. Но если потом женщина никак не реагирует и не проявляет инициативы, это воспринимается как доказательство мужской несостоятельности. Помни, мужчины получают удовольствие и от твоего удовольствия!

Ну и, конечно, мужчины хотят **доверия, искренности, комфорта**... Они могут отрицать, но все это им нужно.

Любой мужчина проговаривается о том, что думает и чувствует. Научись его слушать, и все, что тебе надобно, ты непременно услышишь! Спрашивай себя постоянно: «Не велика ли цена, которую я плачу, создавая комфорт окружающим, входя в их положение и помогая жить другим людям, лишая себя даже положенного отдыха?» И только если ты

ответишь: «Ничего не жаль, ни шипов, ни роз...», тогда отношения ваши станут гармоничными и вы оба будете знать, что партнер рядом тот, о котором можно мечтать.

Немного о женских иллюзиях

Итак, чего ждет мужчина от женщины, мы выяснили. А чем наши желания отличаются от мужских? Почему в ответ на наше «хочу» мы нередко получаем лишь облако в штанах и сплошные разочарования?

Мечты о мужчинах

Какая женщина не мечтает о принце! Придумывает себе образ из сказок, фильмов и глянцевого журналов и никак с ним не может расстаться. И начинается подгонка всех мужчин на свете под образ прекрасного рыцаря на белом коне. Только не понимает женщина, что вероятность получить красивого, умного, щедрого, доброго... в одном флаконе очень мала. А шанс заполучить в обозримом будущем разбитое корытце очень даже велик. И реален.

К примеру, мечтает девица о богатом. И появляется на ее пути принц, словно из сказки. Он заваливает ее букетами, поет серенады под окном, носит на руках. И все прекрасно – свадьба, клятвы в вечной любви. Они поселяются в загородном доме. Она ни в чем нужды не знает. Каждый день новые наряды и украшения. Только через неделю благоверного словно подменяют. Он начинает пропадать где-то с друзьями, возвращается домой нетрезвый, с женской помадой на

рубашке. А на все расспросы только кричит и отмахивается. Или замахивается. На следующий день ведет себя так, словно ничего и не было. Он просит прощения, делает подарки, клянется, что больше ничего подобного не повторится. А через день снова в загул уходит. И сидит наша мечтательница в загородном доме несчастная. Уже не рада ни новым платьям, ни бриллиантам. Уж точно не о таком принце она мечтала.

Другая женщина искала сексуального красавца. Ее желание сбылось. Она нашла настоящего Алена Делона. Все подруги обзавидовались – ни одна женщина не могла перед ним устоять, а он ей одной в верности клялся. Только счастье длилось не вечно. Через месяц он стал гулять, каждый вечер отправлялся в клуб и уезжал оттуда с новой красоткой. Думала наша страдальца, что он перебесится и приползет к ней прощения просить, да не тут-то было. Осталась она мечтать у разбитого корыта.

Третья женщина хотела умного. Вышла замуж за профессора. И все вроде замечательно, мечта осуществилась. Только жизнь оказалась не сахарной. Муж вечно в своих научных разработках, ее не замечает, даже если она голышом перед ним бродит. Хоть любовника заводи, так она устала быть для него пустым местом.

А некоторые женщины принца ищут в виртуальной паутине. И находят же! Он пишет, что влюбился в нее с первого взгляда, что ждет не дождется встречи «в реале». Только сам к ней почему-то никак приехать не может – у него

то выставка, то он покупает шестнадцатый дом в Лондоне. Именно поэтому она должна приобрести за свой счет билет (он ей потом отдаст), и приехать к нему пожить.

Одна моя клиентка в погоне за виртуальным принцем продала квартиру в Москве, перевезла все вещи к маме в Подмосковьё, деньги зажала в кулачок и поехала в великую страну Турцию. Там у нее случилась любовь всей жизни в течение двух месяцев. За это время они не без труда оформили отношения, открыли обувной магазин. Только через некоторое время она заболела, а муж пришел в больницу, снял обручальное кольцо, положил ей на живот и сказал: «Ты больше не женщина. Прощай». Развернулся и ушел. Очень много времени женщина провела в нашем посольстве, с огромным трудом уехала и через некоторое время оказалась в Подмосковьё со своей мамой.

Почему женщины не понимают, что если мужчина по-настоящему влюбляется, то для него двадцать тысяч верст не крик? Мужчину к любимой женщине несут паруса, он изыщет резерв, уедет на нейтральную территорию, пригласит в другую страну встретиться. А молодых, красивых, самодостаточных мужчин, ищущих себе женщину по Интернету, практически не существует. Вероятность поймать принца с яйцами Фаберже в Интернете равна 0,01 %. Из тысячи случаев, когда женщины искали заморского принца, только две вышли замуж и счастливы. И, естественно, их мужья – второй, так сказать, свежести. Если не третьей.

Так получается, что все женские мечты о принцах разбиваются в пух и прах о реальность. Когда ты ищешь в мужчине все и сразу, не удивляйся, что твоя сказка оказывается фильмом ужасов. Нужно понять, что не существует сказочных принцев. Реальные мужчины полны недостатков. Остается их принять либо научиться исправлять. А третьего варианта не существует!

***Определись, какого мужчину
ты хочешь, и создай его***

На пути к обретению своего идеала мужского пола для начала пойми, каким рядом с тобой должен быть мужчина, чтобы ты стала счастливой. Разберись, чего тебе не хватает, что тебя не устраивает в поведении мужчин вообще. Поразмысли, например, какие вещи ты терпеть не станешь никогда, а какие способна не замечать.

Главное – не забывать, что умная женщина не станет перевоспитывать своего мужчину окриками и принуждением, она сделает так, что он изменится, сам того не замечая. Она поступит так, что он постепенно перестанет скандалить или придирааться, грубить или раскисать, сам захочет детей, начнет делать подарки и т. д. Главное – постараться освоить искусство жизни рядом с женщиной. Об этом наша книга.

Все о честных манипуляциях

*Великое искусство подчинять людей
закключается в умении брать их с хорошей стороны.
Оноре Габриель Мирабо*



Теперь, когда мы вооружились первичными знаниями мужской психологии, пора обратиться к искусству управления сильным полом. Речь мы поведем только о честных манипуляциях, от которых выигрывают оба. Ведь там, где есть любовь и настоящие отношения, обмана быть не должно. В действительности мужчины легко поддаются «честному» управлению, нужно лишь уметь нажимать правильные кнопки и самой избегать ошибок, способных превратить вашу жизнь в ад.

Прогнуть под себя мужчину – для некоторых женщин занятие сродни спортивному состязанию. Многие видят своей задачей навесить на милого как можно больше ярлыков дол-

женствования.

NB! Единственное, о чем не следует забывать: «сделанного» твоими руками мужчину однажды может посетить мысль, что замечательным и неотразимым он был изначально. Следовательно, возникает риск того, что классно вымуштрованный и тюнингованный, он достанется следующей счастливнице.

Зачем нужны честные манипуляции

Конечно, каждая из нас на пути к своему счастью мечтает о том, чтобы рядом шел достойный и верный спутник, преданный друг и защитник, надежный помощник. Но нередко наши мечты разлетаются как пыль просто потому, что спутником оказывается совсем не тот человек, который поначалу дарил цветы, водил в рестораны и обещал звезду с неба достать. А как хочется поймать мужчину-золотую рыбку, чтобы исполнял все наши желания, не воспринимал наши требования и советы в штыки. Но по чужим правилам никому жить не нравится. Вот здесь и пригодятся нам честные манипуляции.

Большинство представительниц прекрасного пола наивно полагают, что знают, как заставить сильный пол выполнять свои прихоти. При этом они не брезгуют ничем: в ход идут «спецэффекты» боевой раскраски и духов с феромонами, семейные интриги, шантаж, давление на жалость или угрозы. Конечно, тяжелая артиллерия типа «Я уйду, если ты...» или «Это – последнее предупреждение!» иногда срабатывает. Но подобные нечестные способы манипулирования далеко не всегда дают положительный результат и имеют побочные эффекты. За все в жизни приходится платить, за обман – в первую очередь. Поэтому вместе с нечестными уловками уходит доверие, портятся отношения и любви тоже не

прибавляется.

Надеюсь, моя дорогая, ни к какому из этих способов ты не прибегаешь. Так что вспомним, что договорились мы с тобой действовать честно, оставив мужчине право на собственное мнение. Воспитанием придется заниматься неспешно, постепенно и незаметно, поскольку доверие и уважение требуют времени. С каждым мужчиной придется по-разному общаться, строить отношения и даже слушать и слышать. Я не пишу правил пользования, просто я считаю мужчину морем, бескрайней водной стихией с рифами, течениями и айсбергами. Считай, что я тебе даю лоцию, как по такому морю плавать. Только от тебя зависит, насколько ваши отношения станут счастливыми. Надеюсь, что ваш жизненный корабль не сядет на мель, вы вдвоем вымолите у Господа хорошей погоды, и ваше судно не закрутит в пучине житейского водоворота бытовухи, стрессов и энергетических атак.

А для этого возьми на вооружение основную инструкцию честного манипулирования: **«Чтобы получить то, что хочешь ты, нужно дать мужчине то, что хочет он сам!»** Инструкция эта, по моему разумению, должна состоять из следующих пунктов:

1. Я хочу, чтобы мужчина ...
2. Я должна для этого сделать ...
3. Я не должна ...
4. Мне категорически нельзя ...

Давай-ка, моя старательная читательница, садись и про-

пиши свои соображения по каждому пункту. А я тебе помогу.

Магия и колдовство – самообман

Мы берем на вооружение честные манипуляции, поэтому, надеюсь, ты понимаешь, что магии, колдовству, приворотам здесь не место!

Конечно, как психоаналитик и мистик, я не могу сказать, что приворотов и колдовства не существует. Есть в нас, женщинах, некая тяга к «ясновидению». Не случайно именно от женщин чаще можно услышать «я так и знала», «я чувствовала», «предвидела это», «мне приснился плохой сон». И в критический момент тяга к мистике обостряется до предела. Если он говорит: «Я больше не хочу быть с тобой», то твое уязвленное самолюбие не может поверить, что он по собственной воле хочет уйти от тебя. Почему-то не укладывается в голове, что другая женщина тоже умеет готовить его любимый супчик или более внимательно к нему относится. Мы не хотим искать изъяны в себе, мы решаем, что проблема в другой женщине. Как известно, нет человека – нет проблемы.

Идет женщина к гадалке, принимает все ее слова за чистую монету, и такие дела после этого начинает творить, что ни одному мужчине даже в страшном сне подобное не примерещится. Каких только я не слышала историй: «И на мертвой воде приворот делали, и мыло заговаривала. Ее подстергла и булавку ей в подол воткнула». Только подумай: это

ж надо было соперницу выследить, незаметно подкрасться, булавку воткнуть. Просто Мата Хари какая-то! А что в итоге? Предположим, что заговор сработал. Пройдет лет пять-семь, и, возможно, черты, полюбившиеся когда-то в избраннике, начнут тебя раздражать. Что ты станешь делать с таким прирученным (точнее, обреченным тобою же на отношения с тобой) мужчиной?

Даже если мы не станем верить в силу приворота, заметим, у женщины, которая отправляется к гадалке, происходит настоящее помутнение сознания. Она становится марионеткой в руках провидицы. Давно известно, что хорошие гадалки – неплохие психологи. Они умеют заставить делать так, как им нужно – чтобы ты исправно денежки свои к умнице-колдунье носила вместе с горем и отчаяньем. В таком душевном состоянии человек может любую глупость сделать, потому что разум молчит, задавленный чувствами и эмоциями.

Бойся тех, кто говорит, что знает, как нужно поступать! Важно четко понимать, что если ты отправляешься к бабке Клаве, то она третьей ляжет к вам в постель, получит вашу энергию, ваши деньги, и станет руководить тобой, как кукловод. Лучше отнеси свои кровные хорошему педагогу по спортивным единоборствам или духовному развитию. Если хочешь очистить себя от всякого влияния извне, купи себе пособие по цигун, занимайся дома, дыши верно, питайся правильно. Нормальный, уверенный в себе человек не идет

к бабке. Он идет за энергией солнца, за энергией покоя. И если твоя энергия не нужна другому, не смей ее внедрять насильно. Не нужно навязчивого сервиса, о котором другой человек не знает!

Приворот бесчестен. Это дорога не туда. Колдовство не поможет наладить искренние отношения. А все неискреннее – суррогат. Тебе это не нужно, поверь!

Что важно знать о женских уловках

В искусстве управления мужчиной прежде всего нужно обратиться к маленьким хитростям. Ни одна женщина не сможет без них обойтись. Раскрою тебе самые важные секреты обольщения мужчин.

Воспользуйся собственной привлекательностью!

Если хочешь стать самой лучшей для мужчины, попробуй понять, что ему ближе – классика, авангард, раскованность или скромность. А дальше создай свой неповторимый стиль, с учетом его наклонностей. Самое важное – угадать, кто именно ему понравится.

Как выбрать стиль

Посмотри, как одевается твой мужчина, и надень то, что вас бы объединило внешне. Если он парень предпочитает классический костюм, а у тебя нет ни одной строгой юбки, срочно отправляйся в магазин. Пара деловых нарядов еще никому не мешала. А если твой мужчина спорт любит, то можешь смело приобрести себе элегантный спортивный ко-

стюм и вместе с любимым выйти на утреннюю пробежку. Он точно это оценит. И твоя фигура, кстати, тоже. Только не забывай, что каждый наряд нужен к месту. Вряд ли ты сможешь покорить своего героя, заявившись в театр в джинсах со спущенной талией, серьгой в пупке и прозрачной майке.

Вспомни о каблуках! Это залог твоей привлекательности. Они подчеркнут женственность, удлинят ноги, визуально сделают тебя более стройной. Да и к тому же каблуки стимулируют тебя выглядеть великолепно. Вряд ли ты сможешь одеться как попало, если на тебе туфли на шпильках. Ну, а если можешь – читай другие книги.

Позаботься о своей внешности

Не забывай ухаживать за собой. Каждое утро приводи себя в порядок. Мужчина не готов терпеть рядом с собой красное помятое лицо (хотя себе он может это позволить). Даже если ты от природы красотка, это не дает тебе право ничего с собой не делать. Все мы не вечны, с возрастом появляются морщины, исчезает блеск в глазах. Не допускай этого. Правильный уход за собой – залог сохранения молодости. Только старайся, чтобы мужчина видел результат, а не процесс его достижения. Пускай для него остается тайной, как тебе удастся так хорошо выглядеть. Не нужно специально бегать перед ним в маске из огурцов или с бигуди на голове. Это не прибавит плюс в копилку твоих достоинств. Можно наве-

даться в салон красоты, чтобы тебе напомнили о твоей привлекательности.

Сделай красоту привычкой

Помни, что красота должна войти у тебя в привычку. Ты должна излучать уверенность и оптимизм. Можешь найти свою самую любимую фотографию и поставить ее на видное место. Пускай она напоминает тебе о том, к чему нужно стремиться.

Если у тебя не лучший период в жизни, тебя постоянно преследуют неудачи на работе, то научись подавать себя правильно. Растрепанные волосы, опущенные плечи и угрюмый вид не впечатлят твоего мужчину. Никогда не забывай выглядеть так, словно каждую минуту тебя рассматривает любимый человек. Наверное, вряд ли тебе захочется выдувать пузыри из жвачки и ковырять в носу или наряжаться в халат с пятнами от прошлогодних щей, правда? Не уверена, что обладаешь нормальным вкусом – иди к стилисту. Попробуй изменить имидж, смени прическу, одежду, подкорректируй манеры... и жизнь войдет в новое русло.

Обрати внимание на свою походку

Не забывай и о том, как ты двигаешься. Походка должна

быть грациозной, манящей, легкой, непринужденной. Осанка прямой, плечи расправленными. В фитнес-клубах даже средней руки учат двигаться грациозно. Учись!

Ты можешь проверить правильность своей осанки, прислонившись к стене. Голова, плечи, спина, ягодицы и ноги должны полностью прикасаться к стене, а в месте прогиба поясницы должно быть расстояние, равное толщине ладони. Вот в таком положении ты должна ходить. Макушку кверху тяни! Лопатки своди! Плечи расправляй! Поработай над своими шагами. Они должны быть плавными и легкими, стопа ставится на землю сначала пяткой, затем плавно переходит на носок. Ноги необходимо ставить параллельно друг другу. Мелкий шаг и поставленные поближе стопы позволяют походке стать более сексуальной!

Если хочешь научиться всем премудростям грациозной походки, запишись на курсы моделей, или пойди на танцы. Ведь мужчина любит глазами.

Стань для него желанной!

Еще одно мощное оружие, которое может использовать женщина в перевоспитании мужчины – сексуальность. Если он тебя хочет, то ты всегда сумеешь направить его желания в нужную тебе сторону.

Но сексуальную игру нужно уметь вести. Милая моя, придется потрудиться, чтобы овладеть техниками обольщения.

Не поленись, найди, прочти, сейчас подобной литературы уйма. Ты должна суметь сделать так, чтобы мужчина был счастлив рядом с тобой.

Избавься от комплексов

Не нужно комплексовать, если Бог не наградил тебя идеальной внешностью. Пойми, если мужчина тебя желает, то он не обратит внимания на твою небольшую грудь или узкие бедра. Ты сама и добровольно убедишь его в своих недостатках, если станешь вечно о них твердить. Думаешь, у мужчины появится желание тебя раздеть, если ты бормочешь постоянно: «Я толстая. Я некрасивая. У меня грудь под микроскопом нужно рассматривать». Прекращай заниматься самоедством.

Одна моя клиентка боится раздеваться в постели. Рассказывает, что ее благоверный встречался до нее с фотомоделлю, а она сама далека от идиотских стандартов 90-60-90. И каждый раз она откладывает секс на завтра, потому что уверена, что не оправдает ожиданий своего возлюбленного. А откуда она знает, какие стандарты ему нравятся? Может, он как раз пухленьких предпочитает, а стройняшки ему надоели? Может, для начала с ним поговорить стоит, а потом уже выстраивать пирамиду из своих страхов?

Все наши комплексы сидят в голове. Если тебя

действительно что-то беспокоит, найди способ решить свою проблему. Пойди в спортивный клуб и сбрось лишние килограммы. Займись йогой, изучи приемы тантрического секса, обратись к сексологу, наконец.

Если сомневаешься в собственной сексуальности, то можешь разбудить свою энергию тренировкой вагинальных мышц. Для этого купи специальные шарики из натурального камня. Их нужно будет удерживать внутри влагалища до нескольких часов. Постепенно размер шаров придется уменьшать, чтобы с каждым разом увеличивать нагрузку на мышцы. За период тренировки ты сумеешь развить свою эротичность, повысить уверенность в себе. Натренированные мышцы доставят незабываемое наслаждение не только тебе, но и партнеру.

Запомни, сексуальность есть в любой женщине. Вбей это себе в голову! Приглядитесь к себе, найди свои достоинства. Может, у тебя роскошная грудь или идеальная кожа, шикарные волосы или миниатюрная ножка? Кстати, если ты отращивала длинную и густую шевелюру, не стесняйся ею похвастаться, но не забывай, что волосы должны быть идеально ухоженными. Для мужчины нет ничего притягательнее женских волос, струящихся по плечам. Пользуйся тем, что подарила тебе природа! Выставляй напоказ перед мужчиной свои лучшие стороны, которые сделают тебя желанной. Только не перебарщивай. Вульгарность превращает тебя в объект добычи, и только. Но к таким женщинам мужчины быстро те-

ряют интерес. Желанная женщина должна притягивать своей недоступностью, заставляя мужчину добиваться ее. Просто подчеркни свою естественную красоту. Поверь, у тебя для этого все есть!

Научись технике соблазнения

Не помешает поучиться и технике соблазнения мужчины. Язык тела всегда был главным женским оружием. Сядь перед зеркалом и отточи позы, в которых ты выглядишь наиболее сексуально. Например, сидя на стуле, закинь одну ногу на другую, обопрись на прямые руки, выпрями спину, втяни живот, выстави вперед грудь и слегка откинь голову назад. Можно слегка покачать ступней или поиграть с туфелькой на ноге, можно медленно погладить свои бедра. Когда ты чувствуешь на себе взгляд мужчины, попробуй привлечь его внимание к своей сексуальной части тела незаметным жестом. Например, проведи рукой по шее, положи ладонь на бедро. Мужчина инстинктивно проследит за твоим движением, что еще больше подогреет его желание.

Всели уверенность в мужчину

Во время секса не бойся проявлять восхищение. Мужчинам нравится получать одобрение своим действиям в посте-

ли. Даже если у него что-то не получается, все равно ободряй его, хвали, только не смей шутить или смеяться над ним. Так ты убьешь не только желание, но и чувства.

Постарайся вселить в мужчину чувство уверенности в своих силах – ведь он каждый раз доказывает свою состоятельность. И если у него что-то не получается в постели, для него нет страшнее удара по самолюбию. Поэтому постарайся создать расслабляющую атмосферу. Не нужно шокировать мужчину своей сексуальной агрессией и настойчивостью (если он сам, конечно, этого не просит). Он испугается, что не сможет удовлетворить твои ненасытные потребности.

Не молчи о том, что тебе нравится

Нельзя и упрекать мужчину, если он не доводит тебя до оргазма. Здесь, моя милая, самой нужно проявлять активность. Не лежи бревном и не жди, что твой благоверной расцелует тебя от головы до пяток и угадает, что тебе нравится. Направляй его движения. Только не молчи. Иначе как мужчина сможет доставить тебе удовольствие, если ему непонятна твоя реакция на его ласки? Не бойся говорить, что тебе нравится. Похвали его: «Когда ты так делаешь, ты заставляешь меня взлететь до небес». Не жалея слов благодарности в постели. Расслабляйся и возбуждайся сама. Мужчины это обожают. Запомни, в постели вы изучаете друг друга, поэтому нет ничего постыдного в твоих действиях. Расскажи парт-

неру о своих предпочтениях, поинтересуйся, как нравится ему. И не забывай наблюдать за его реакцией на твои действия.

Отвечай на его ласки

Не забывай сама реагировать на все его прикосновения. Пойми, если мужчина рвется к твоему самому сокровенному месту, значит, он этого сам хочет. Никто не заставит его скользить языком по твоему телу. Поэтому не нужно стесняться своих гениталий. Ты для него везде прекрасна и желанна, запомни! Наслаждайся его действиями. Всегда показывай, когда тебе становится очень хорошо. Ты можешь прерывисто задышать в пик своей страсти, замурлыкать, закричать, произнести какое-нибудь ласковое слово. Создай собственный язык оргазма. Для мужчины наивысшее наслаждение – не собственный, а женский оргазм.

После оргазма не спеши сразу в душ. Понежься со своим мужчиной, погладь его волосы, помурлыкай, как тебе с ним хорошо. Почувствуй, что вы стали едины. Именно сейчас ты можешь обратиться к нему с просьбой. Он сейчас мягкий, как пластилин, ты можешь лепить его, как хочешь.

Внеси разнообразие в сексуальную жизнь

Монотонность утомляет мужчин. Если ты все время станешь повторять одни и те же действия, он просто пресытится. Поэтому фантазируй! Стань актрисой в постели. Придумай себе сексуальные образы. Ты можешь использовать разные варианты.

Ангел. Распусти волосы, надень бело-розовый пеньюар, сделай легкий макияж. Превратись в легкую, нежную, воздушную бабочку, которая порхает вокруг своего любимого, окружает его теплом и заботой. Романтика вашей ночи будет обеспечена.

Девушка-вамп. Надень красное нижнее белье, покрась губы ярко-красной помадой, примерь парик с длинными черными волосами. Станцуй для своего благоверного танец любви. Научись зажигать его. Немного инициативы и напористости для этого образа не помешает. Поверь, ваша ночь получится незабываемой.

Тигрица. Надень полосатое нижнее белье, сверху накинь шкуру пантеры или повяжи на бедра пятнистый шарф. Взъерошь волосы. Сделай дерзкий макияж. Порычи или помурлыкай со своим любимым. Можешь слегка его покусать или поцарапать. Он не забудет твой образ и захочет увидеть тебя в нем снова и снова.

Деревенская простушка. Представь, что ты только что

приехала в город с периферии. Можешь достать бесформенный бабушкин сарафан, заплести косички, стереть макияж. Попробуй придумать себе говорок, изобрази из себя недоступную девчущку. Наверняка твой возлюбленный тебя еще не видел такой. Это тоже внесет разнообразие в ваши постельные утехы.

Бизнес-леди. Если ты эмоциональная и ветреная, то своего мужчину сможешь удивить новым образом. Надень на себя маску холодной и неприступной дамы. Подбери волосы, надень что-либо строгое и закрытое, очки тоже пригодятся. Сделай вид, что тебе не до своего благоверного. Пускай он тебя добивается, как в первый раз.

Иностранка. Сделай вечерний макияж, не забудь темно-вишневую помаду, надень соблазнительное нижнее белье, повяжи вокруг бедер парео. Укрась руки и ноги браслетами. Предварительно выучи элементы танца живота и порадуй своего любимого покачиванием бедер. Сделай вид, что не понимаешь русский язык. Пускай милый тоже постарается и попробует объясниться тебе в любви без слов.

Нимфа. Ты – хрупкая и немного пугливая девушка, которая только что выбралась из лесной чащи. Надень белье телесного цвета, прикрепил к нему цветы и листья, добавь в макияж зеленоватых и розоватых теней. Купи лилию и заколи ее волосы. Твой любимый будет очарован.

И самый главный совет – не закливайся на том, чтобы возбудить своего мужчину. Важно в первую очередь нра-

виться самой себе, то есть выглядеть сексуально и женственно не только в конкретный момент соблазнения, а всегда.

Используй силу взгляда!

Ни один мужчина не устоит перед силой женского взгляда. Это еще одно оружие, которое ты можешь использовать для покорения сильного пола. Я, конечно, имею в виду не гипноз, а честный флирт, с помощью которого ты сможешь добиться своего.

Чувственный взгляд может стать настоящей бомбой замедленного действия. С помощью него ты способна так приковать к себе мужчину, что он уже не сможет с тобой расстаться. Магнетический взгляд способен возбудить мужчину даже сильнее, чем интимные ласки.

Но такому взгляду нужно учиться. Так что тебе мешает? Тренируйся на окружающих мужчинах. Во-первых, не смей заискивающе заглядывать им в рот: поверь, мужчине достаточно своей преданной собачки. А в любимой женщине он хочет видеть вторую половинку. Поэтому научись излучать уверенность во взгляде. Смотри прямо в глаза, только так ты сумеешь проявить свой интерес к мужчине. Конечно, не стоит протирать на нем дырку, посмотри сначала за плечо выбранного объекта, а затем переведи взгляд на его глаза. Представь мысленно, как все пространство сконцентрировалось вокруг мужчины – ты не должна никого замечать, кро-

ме него. Затем обведи взглядом его зрачок по часовой стрелке. От того, что ты резко меняешь область обзора, зрачок расширится и придаст взгляду загадочность и магнетизм. Попробуй дозировать силу взгляда. Сначала смотри на него с вниманием и любопытством, затем с безразличием переводи глаза в сторону. Переводи взгляд плавно и естественно, а не с бешеной скоростью, иначе мужчина не выдержит твоего артиллерийского обстрела. Как только ваши взгляды пересекутся, не стесняйся. Слегка улыбнись, дабы ободрить мужчину и придать ему уверенности в себе, и он непременно к тебе обратится.

Не забывай, что силой взгляда ты сможешь добиться от мужчины очень многого. Так что не ленись и научись!

Пускай чувствует себя победителем!

Удивительным оружием против мужчины является женская слабость. Если ты даешь возможность мужчине почувствовать себя победителем, то в выигрыше будешь только ты. Еще наши бабушки говорили, что женщина всегда должна ценить мужские успехи и старания.

Поэтому всегда замечай любую мелочь, которая далась твоему возлюбленному нелегко. Неважно, научился ли он водить машину, стал чемпионом по боксу или починил расшатанный стул. Старайся во всем находить позитивное. Помог перейти старушке через дорогу – здорово, снял котенка

с дерева – замечательно, разрешил твои проблемы на работе – отлично. Не забывай говорить (только искренне, а искренность, как известно – сестра любви), что он герой в твоих глазах. Пускай чувствует себя на вершине славы.

Всегда давай ему возможность помочь себе. Не тащи тяжелые сумки, если он идет рядом. Подожди, пока он откроет перед тобой дверь, не ломись вперед, ты не паровоз. Позволь ему подать тебе пальто, помочь выйти из машины, согреть вечером чашку чая, купить твоей любимой клубники, подать тапочки и расстегнуть сапоги. Да мало ли чего! Не отсохнут у него руки ванну тебе наполнить и в постель теплого молока принести! И пылесос он освоит – вряд ли избранник твоего сердца слабоумен.

Не бойся уступать мужчине. Например, ты отлично готовишь, а любимый решил порадовать тебя яблочным пирогом. Конечно, он сделал все неправильно, пирожок горчит и сыроват, но старался от души. Вот и похвали его за это, несмотря на то, что сама готовишь гораздо лучше. Важно, чтобы твой герой чувствовал себя первым во всем. Мужчины не переносят соперничества с женщиной. Им сложно принять, что представительницы слабого пола в чем-то их превосходят. Умная женщина никогда не станет кичиться своими достижениями, а позволит мужчине быть лидером.

Когда же у него что-то не получается, он стремительно падает с той вершины славы, на которую долго взбирался. Не стоит сравнивать его с коллегами по работе, друзьями или

приятелями. Не думай, что так ты его стимулируешь стать лучше. Фразы типа «Петя сделал это гораздо лучше, чем ты», «Вася справился быстрее», «Сергея написал лучше» вызовут только раздражение (заметь, справедливое – от тебя ждали поддержки и безусловной любви, а не оценок с нотациями). Если ты отмечаешь все его провалы таким идиотским (уж прости за резкость!) способом, он долго не выдержит. Мужчина, убежденный в своей некомпетентности по какому-либо поводу, начинает сомневаться не только в себе, но и в тебе. Так что есть вероятность, что он через какое-то время пойдет искать ту, с которой почувствует себя супергероем. А ты пойдешь по всему свету жаловаться на жизнь...

Вот поэтому и выбрасывай в помойку все свои негативные привычки и стереотипы. Поверь в своего мужчину, помоги ему. Если он хорошо рисует, купи ему краски, отведи на мастер-класс по живописи. Пускай он ощущает благодаря тебе свою неповторимость и талантливость, даже если он далек от идеала. Любая его победа станет и твоей, точнее, ВАШЕЙ. Поверь, он будет тебе благодарен. Ты и сама не заметишь, как он захочет стать твоим героем. Отношения близких людей подразумевают, что если у мужчины не лучший период в жизни, то женщина это понимает и принимает. Мы ведь не всегда бываем в выигрыше, даже в казино, согласно статистике, 94 % посетителей остаются ни с чем.

Прояви интерес к его жизни!

Одна из главных женских хитростей – появление интереса к жизни мужчины. Женщина, небезразличная к успехам и увлечениям своего благоверного, всегда будет любима.

Поэтому старайся быть в курсе дел своего партнера. Не только интересуйся его увлечениями, но и сама попробуй принять в них участие. Прояви интерес к его работе, подели его страсть к футболу, рыбалке или охоте.

Самое главное – не жалей времени и денег на интересы своего благоверного. Отправляйся с ним на дегустацию пива, если он любит ходить туда с друзьями. Если он увлекается марками, то подари ему новую коллекцию, даже если считаешь это бесполезной тратой денег. Если он любит футбол, купи два билета и отправляйся с милым на матч. Ничего страшного, переживешь разок без новеньких сапожек, зато отношения с любимым сможешь наладить. Будь уверена, ты получишь удовольствие от адреналина, исходящего от твоего мужчины.

Если хочешь добиться чего-то от мужчины, проявляй искренний интерес к тому, что его на данный момент больше всего волнует. Опытная женщина всегда сможет уловить эмоциональное состояние своего партнера. Не оставляй его переживания незамеченными. Поинтересуйся, что его беспокоит – проблемы на работе, неважное самочувствие или

трудности с родственниками. Пускай мужчина поймет, что он не пустое место для тебя. Присутствуй в его жизни, но не напрягай своим любопытством. Ты можешь попросить его рассказать о своей поездке, о встрече с друзьями, но требовать отчетов и пытаться мужчину расспросами нельзя: это вызовет раздражение или заставит его лгать. Только искренний интерес к жизни мужчины поможет тебе раскрыть его душу.

И еще. Не ленись спрашивать у него совета. Когда лучше сделать ремонт, какие выбрать обои, какое платье тебе надеть, где купить хорошие фильтры для воды и т. д. Покажи, что его мнение для тебя играет большую роль. Дай своему мужчине возможность почувствовать себя незаменимым.

Периодически напоминай ему, как много у вас общих интересов. Старайся переводить разговор на то, что важно и интересно вам обоим. Вспоминай ваши совместные мероприятия, радостные моменты в жизни. К примеру, знакомство или первое свидание, свадебное путешествие или шашлыки в зимнем лесу. Выбирай темы, которые интересны ему и в то же время волнуют тебя. Ты можешь придумать какие-нибудь совместные праздники, вылазки на природу и выставки, походы в кинотеатр. Главное, чтобы это доставляло удовольствие вам обоим. В выигрыше останешься только ты.

Пойми, если ты будешь проявлять интерес к жизни мужчины, он не забудет и о тебе.

Уважай его принципы!

Запомни простую истину – мужчина не обязательно должен хотеть того, что хочешь ты. Женская хитрость заключается в том, чтобы понять и принять его принципы. Мужчина имеет полное право на свои желания, свое личное пространство, свободное время, которое он тратит на себя.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

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

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