

Андрей Райдер

КАК СТАТЬ
идеальной
ЛЮБОВНИЦЕЙ
чтобы больше наслаждаться жизнью

книга-учебник для женщин, которые
любят себя и хотят умело
играть с мужчинами



Андрей Райдер

**Как стать идеальной
любовницей, чтобы больше
наслаждаться жизнью**

«ЛитРес: Самиздат»

2018

Райдер А.

Как стать идеальной любовницей, чтобы больше наслаждаться жизнью / А. Райдер — «ЛитРес: Самиздат», 2018

Эта книга-учебник предназначена для женщин, которые любят себя и хотят умело играть с мужчинами, наслаждаясь жизнью с их помощью. Она расскажет о том, что нужно мужчине от женщины, и как кружить ему голову, о том, что такое идеальный секс для мужчины, и о том, как самой получать больше удовольствия от секса. Она научит раскрывать свою сексуальность, приводить в восторг партнеров любовным мастерством, оставаться желанной для мужчины, не опасаясь измен. В этой книге важные знания, конкретные советы, проверенные рецепты, современный взгляд на отношения и личную жизнь. Этот очень **ПОЛЕЗНЫЙ** для женщин учебник!

Содержание

Вступление	5
Глава 1. Личная жизнь женщины, ее важность и условия успеха	7
Глава 2. Идеальная формула женского поведения с мужчиной	14
Глава 3. Как нужно относиться к сексу и партнеру	20
Конец ознакомительного фрагмента.	23

Андрей Райдер

Как стать идеальной любовницей, чтобы больше наслаждаться жизнью

Вступление

«Как жить, не напрягаясь» – эта идея становится все популярней в наше время, выходят книжка за книжкой об этом. Конечно, халява – дело приятное, кто бы возражал, но лично я сторонник подхода «Как жить играючи». Такая идея намного конструктивней. «Не напрягаясь», вы просто в итоге деградируете, а, играя, – развиваетесь и самореализуетесь. Ну а если играете умело, то в итоге выигрываете то, что сами хотите, например, приятную личную жизнь... С кем хотите и как хотите. Вас такое прельщает? Тогда читайте дальше.

«Весь мир – театр. В нём женщины, мужчины – все актёры. У них свои есть выходы, уходы, и каждый не одну играет роль»

Шекспир, классика жанра.

И что-то, а отношения женщины с мужчиной это точно постановка, режиссером которой является женщина. Она же играет и главную роль. Причем, ее спектакль может быть каким угодно – и великолепное свидание на одну ночь, и Любовь всей жизни с накрепчайшей семьей. Все зависит лишь от того, какие у нее цели и насколько она УМЕЛАЯ актриса. Т.е. какой сценарий задумала и насколько мастерски сыграла собственную роль.

Как у любой игры, здесь есть и свои правила, и свои тонкости. Но мужчины просты в амурных делах. Грамотно играя с мужчиной, можно и влюбить его в себя, и подогреть его любовь сколь угодно долго. ГРАМОТНО здесь ключевое слово.

При этом вы можете быть сторонницей единственной любви на всю жизнь, а можете предпочитать полигамию и иметь романы с несколькими мужчинами сразу. Если вы умеете играть, то запросто как то, так и другое. Только и сценарии, и роли будут разными. Ваши собственные роли и роли мужчин, которых вы в себя влюбите.

Почему ВЫ их в себя влюбите, а не ОНИ в вас влюбятся.

Потому что именно так все и происходит. Хочет женщина того или нет, но именно она инициирует любовь мужчины. Т.е. своим внешним видом, своим поведением и своей энергетикой провоцирует мужчину на любовь. Таковы законы Природы. Тут все на 100% в руках женщины, просто следует это понимать и уметь. Нужно быть идеальной любовницей для мужчины, оставаясь «себе на уме».

Тема «Как стать идеальной любовницей» популярна в наше время. Но чаще всего она подается под соусом, будто идеальной женщина должна быть, угождая мужчине. Именно тогда она, мол, станет счастлива, поскольку он будет доволен ей. Т.е. повышая свою любовную квалификацию, женщина делает это ради мужчины, а в результате он ее благодетельствует за то, что ЕМУ с ней хорошо.

На самом деле такой подход ошибочен, а дело все в психологии мужчины и его сущности. Мужчина самолюбив, ему необходимо признание, и поэтому ему хорошо с той женщиной, которой САМОЙ хорошо с ним, ведь в этом ЕГО заслуга. Еще в большей степени это относится к постельным делам. Чем больше вы кайфуете в постели, тем сильнее восхищаете мужчину. Вы

же вроде как от него кайфуете, и тем самым тешите его самолюбие. Здесь это правило работает на все 100, и это **КЛЮЧЕВОЙ** момент!

Мало того, сама Природа устроила все таким образом, что явное желание и откровенное наслаждение женщины – лучший афродизиак для мужчины. Так что **ВАШЕ** удовольствие в сексе – главное, а идеальная любовница – это женщина, которая умеет наслаждаться в постели **САМА**. Ну а поскольку делает она это с помощью мужчины, то грамотно взаимодействует с ним и подыгрывает ему, ведь секс, как известно, парное занятие.

Вот такой у меня подход, и я научу вас умело играть с мужчиной. Именно так воспринимая личную жизнь, вам будет проще, увлекательней и быстрее достигать своих целей.

А цели ваши ясны и конкретны. Вы хотите получать с помощью мужчины удовольствие от жизни и уметь привязывать его к себе при желании, т.е. становиться любимой, единственной и незаменимой, ведь большинство женщин – сторонницы долгой любви.

Ну а поскольку мужчина, как правило, руководствуется в жизни логикой, а не эмоциями, им не сложно манипулировать, действуя грамотно. Манипулировать в хорошем смысле слова – просто подыгрывать ему, понимая его интересы, и все. И особенно это не сложно делать женщине, в которую он влюблен. Важно только, чтобы его любовь не остывала, и вот тут дело за самой женщиной. И этому мы тоже будем учиться, ведь среди вас много тех, кто замужем или стремится «под венец». Мы разберемся с тем, как сохранить любовь и удержать при себе мужчину, потому что глупо, когда браки распадаются из-за сексуальной неудовлетворенности. А ведь это – основная причина разводов.

Итак. Когда вы хотите вскружить голову мужчине или выстроить с ним отношения, не закидывайтесь ни на каких миссиях, просто играйте и играйте в свое удовольствие.

Эта книга именно об **УМЕЛОЙ ИГРЕ** с мужчиной, о том, как быть *open minded* в личной жизни, о том, как, раскрывая свою женственность и сексуальность, получать больше удовольствия от жизни с помощью мужчин.

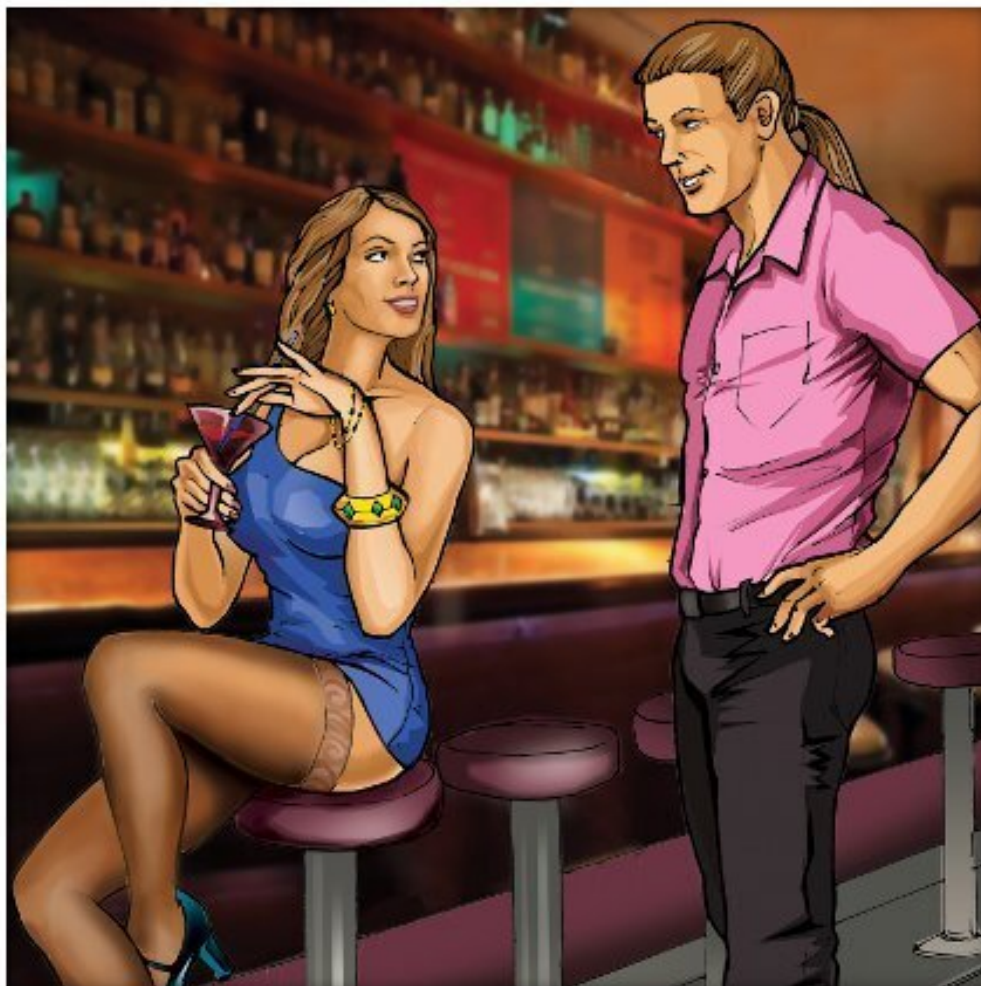
Так и воспринимайте все то, что в ней написано. Я не вдавливаю вам какие-то жесткие правила, которым нужно во что бы то ни стало следовать. Я подмешиваю вам козырные карты в раздачу игровой колоды жизни, а какую из этих карт вытащить в процессе игры – решайте сами. Веселой, увлекательной и приятной игры с мужчиной – игры, в которой нет проигравших, поскольку наслаждаются оба. Если, конечно, играть умеючи.

Именно этому мы и поучимся, но начнем «плясать от печки», обсудим личную жизнь женщины в целом, важно сходу расставить точки над «и», мало ли, у вас в голове какая-то путаница по этому поводу.

И один очень **ВАЖНЫЙ** момент!

Формат электронной книги не позволит мне многого, и поэтому я буду ссылаться на **ВИДЕО-ЛЕКЦИИ**. Если вы серьезно настроены на учебу, и личная жизнь для вас действительно значима, послушайте их, узнаете существенно больше. Мало того, к лекциям выдаются полезные материалы: другие учебники, каталоги поз, методички. Так что на самом деле стать идеальной любовницей не сложно, лишь **УМЕЛО** играйте в свое удовольствие, зная правила игры, и все.

Глава 1. Личная жизнь женщины, ее важность и условия успеха



Начну с ВОПРОСА.

Как вы думаете, какие женщины более счастливы? Свободные, замужние, имеющие и мужа, и любовника... или состоящие во втором браке с бывшим любовником? Муж попался так себе, да и поднадоел уже, вот любовник его и обставил, завоевал сердце дамы. Бывает же и такое.

Какие? Задумались?

Так вот на эту тему проведено специальное исследование, причем, серьезное. И самыми счастливыми оказались женщины, состоящие в ТРЕТЬЕМ браке. А знаете, почему?

Эксперты полагают, что это обусловлено снижением требований к партнеру, развитием умения искать компромиссы и формированием способности выстраивать гармоничные отношения. Первый брак, мол, разрушается из-за недостатка опыта и трудностей после рождения

ребенка. Второй становится способом залечить травму после первого неудачного замужества. А вот уже в третий раз женщина точно знает, как заполучить свое счастье.

Но возникает вопрос. А стоит ли вообще выходить замуж?

И тут результаты исследования показали, что наименее счастливыми оказались как раз женщины, ни разу не побывавшие замужем. Повторяю, это исследование заслуживает доверия. Если хотите познакомиться с его результатами, вот отсылка на него:

[ПОДРОБНЕЙ об исследовании](#)

Вовсе не ставлю знак равенства между личной жизнью и замужеством. И эта книга об удовольствиях личной жизни, а не о семье, но, согласитесь, интересные данные. Когда они попались мне на глаза, я решил, что на них стоит сослаться. Ведь что получилось в итоге: самыми довольными оказались женщины, которые:

- Поняли, что можно реально ожидать от мужчины
- Научились подыгрывать ему, идя на компромиссы
- Научились выстраивать гармоничные отношения

И это, в общем, логично. Но только давайте теперь зададимся следующим ВОПРОСОМ. А неужели для этого обязательно было проходить через весь этот гемор? Искать трех мужиков, за которых хочется выйти замуж и которых для этого надо еще охмурить. Потом дважды разводиться, а это, наверняка, обиды, слезы, ругань, дележ чего-то... и детей в том числе. Т.е. ребенок остается без полноценного папы.

Что, без этого было никак?

Вот и переходим теперь к личной жизни. Ведь все эти браки стали результатами личной жизни женщины. Кто же ей мешал, играя с мужчинами, не только получать удовольствие, но научиться и понимать их, и грамотно выстраивать отношения?.. Без всяких разводов.

И я недаром сказал ИГРАЯ. Вы никогда не задумывались, что личная жизнь это в первую очередь игра, а потом все остальное. В этой игре можно доиграться и до Любви, и до брака. Но в любом случае отношения с мужчиной останутся для женщины игрой. И игра эта будет либо увлекательной, легкой и успешной для нее, либо трудной, а то и проигрышной. Просто женщине нужно уметь играть и учиться этому, а в итоге играть грамотно – и получая удовольствие, и выигрывая.

Вот давайте мы с этой игрой и разберемся. Выясним:

1. Почему личная жизнь именно игра
2. Что она в себя включает
3. Чем важна, и почему необходима
4. Как выстраивать ее грамотно

1. Почему личная жизнь – именно игра

Не будем вспоминать Шекспира, утверждавшего, что вся жизнь – ИГРА, но то, то она во многом игра для женщины –100%, а ее игривость это проявление женственности. Как только пропадает игривость, тут же снижается и привлекательность такой женщины в глазах мужчин, в ней не ощущаются ни энергия, ни сексуальность.

Игривость, сексуальность и энергетика. Есть четкая взаимосвязь между ними.

Слышали, возможно, что, согласно многим восточным учениям, сексуальная энергия – это основа энергетики человека. Без раскрытия сексуальности человек не сможет полноценно реализоваться как личность в целом. И даже если вы скептически относитесь к подобным концепциям, просто прислушайтесь сама к себе. Ваш внутренний подъем или, наоборот ощущение подавленности – они тесно связаны с вашей сексуальностью и сексуальной удовлетворенностью. Разве не так? Согласитесь.

Мужчина лишь сделал вам комплимент или бросил особый взгляд, и вы чувствуете, как что-то заиграло внутри. Это дуновение ветра вашей сексуальной энергии, даже если все было мимолетным. Знакомо вам такое?

В этом ваша природа и ваша женственность. На нее-то, эту энергию мужчина и реагирует. И это заложено уже в ЕГО природе, а стимулируется такое гормональными всплесками.

Т.е. ваша игривость это проявление вашей сексуальности. Тем самым, ваша сексуальность и ваша игривость это нечто единое, это ваша манящая женственность в глазах мужчин.

Вы вероятно встречали красивых холодных кукол, в которых не чувствуется энергии. Мужчины могут оборачиваться на таких кукол-моделей, но их к ним не влечет, в них нет женского магнетизма. Или наоборот. Та же Клеопатра, она ведь была вовсе не красавицей. Да и в реальной жизни вы наверняка сталкивались с таким. Какая-нибудь толстушка-хохотушка, довольная собой и радующаяся жизни; вроде и внешне ничего из себя не представляет, а мужиков притягивает. Улыбаются ей, комплименты отпускают... Это сексуальность, проявляющаяся в игривости, она-то и манит.

Женщине нужно воспринимать свою личную жизнь исключительно как игру, потому что она строится на игривой сексуальности. Этот тот магнит, который и притягивает мужчин, независимо от внешней красоты. Останется лишь быть ухоженной и уметь подыгрывать мужчинам. Тогда с личной жизнью все сложится отличнейшим образом.

При этом проявление сексуальности совсем не обязательно подразумевает секс, так же, как личная жизнь отнюдь не всегда подразумевает брак. Секс может быть результатом проявления сексуальности, так же как брак может стать одним из итогов личной жизни. Лишь одним, обращаю на это внимание.

Вы сами, надеюсь, не приравниваете личную жизнь к браку? И это мой следующий ВОПРОС к вам. Согласны, что личная жизнь и брак – вовсе не одно и то же, даже если вы замужем?

Но об этом чуть позже, а сперва давайте уточним, что мы имеем в виду под личной жизнью т.е. что включает в себя эта игра. Выстроим ее грани. Это наша ВТОРАЯ тема.

2. Что включает игра под названием «Личная жизнь»

Конечно, ваша личная жизнь это и шушуканье с подругами за чашкой кофе, и встреча с бывшими одноклассниками, и выходы в театр... Но в нашем случае предлагаю считать личной жизнью только то, что связано с проявлением вами сексуальности в контактах с другими людьми, включая мужа, если он есть. Т.е. если сексуальность не проявляется, то это не та сфера жизни, которая нас сейчас интересует. Поэтому обратите внимание, что, обозначая эту грань, я упомянул и мужа. Если вы с ним просто спите вместе без секса, если не заигрываете друг другом и не чувствуете романтичности в отношениях, это не личная, а семейная жизнь, даже если вы ее очень цените.

Тем самым, если в ваших отношениях с мужчиной нет проявления сексуальности, то это не личная жизнь, а иное, при этом не важно – муж это или не муж. А вот если вы флиртуете с коллегой по работе, вовсе не собираясь изменять мужу, то это ваша личная жизнь. Мужу

об этом знать не обязательно, но вам проявлять здоровую игривость сам бог велел, если вам того хочется. И уж тут пусть муж ведет себя таким образом, чтобы у вас и мысли об измене не возникло, чтобы все ограничилось драйвом флирта.

Или вы считаете, что такое проявление игривости недопустимо для замужней женщины? Выйдя из дома, она должна забыть о своей сексуальности, сделать каменное лицо, одернуть бесформенную юбку ниже колен... Ах, да, забыл – хорошо бы надеть паранджу.

Не отвечайте! Будем считать этот вопрос был риторическим.

Но давайте заглянем в замочную скважину вашей личной жизни, если вы замужем. Что, если вы любите мужа, но секса с ним вам не хватает, он не справляется с этим. И тут где-нибудь в загородной поездке вам подворачивается возможность пошалить, что вы с успехом и делаете. Это тоже ваша личная жизнь, само собой.

Почему происходят измены, и чем они опасны – это другая тема и другой разговор. Мы сейчас не об этом, а о личной жизни. Секс – это, безусловно, ее часть, и не важно, с кем он случился, а так же – замужем вы или нет.

Тем самым, в рамках нашей темы предлагаю считать личной жизнью флирт, романтические отношения, секс, и все, что связано с проявлением женщиной сексуальности в постоянных отношениях или браке.

Чуть приостановимся на каждой из этих четырех составляющих личной жизни.

ФЛИРТ может быть самым разным и доходить до разной степени заигрывания. Он может быть коротким, на уровне построить глазки кому-нибудь, а может перейти в долгую интригу с романтическим уклоном.

Не менее разнообразными могут быть и РОМАНТИЧЕСКИЕ ОТНОШЕНИЯ. В любом случае, и флирт, и такие отношения – это игра и это проявление вашей сексуальности, это ваша женственность и ваш женский магнетизм. Это вы сами и ваша любовь к краскам жизни, это блеск ваших глаз и ваша привлекательность для мужчин. Это ваш успех в личной жизни, который вы всегда можете развить, переведя отношения в близость.

Самым разным может быть и СЕКС, и это крайне важная составляющая личной жизни. Ни одна форма жизнедеятельности не сравнится с сексом в части значимости для человека. Его здоровья, его эмоционального состояния, его молодости. Ну и, кроме того, ничто так сильно не влияет на стабильность отношений, как сексуальная удовлетворенность партнеров.

Но это отдельная тема, на ней мы остановимся позже. Важно лишь понимать, что вашей природной сексуальности и вашей сексуальной энергии все равно, есть у вас штамп в паспорте или нет.

И вот тут мы переходим к постоянным отношениям или ЗАМУЖЕСТВУ как результату личной жизни. Т.е. ее четвертой составляющей, если, кроме дружбы и ведения совместного хозяйства, здесь присутствуют романтичность и сексуальность. Это мы уже оговорили, но есть еще один важный момент, и на нем важно остановиться.

И постоянные отношения, и брак могут претендовать на моногамию, т.е. поглощение третьей составляющей личной жизни под названием секс.

Почему бы и нет. В случае полной сексуальной удовлетворенности обоих партнеров такое будет идеальным, но только именно ПОЛНОЙ и именно ОБОИХ, в равной степени и без выдумок. Специально подчеркиваю это, потому как есть сказка про генетическую предрасположенность женщины к моногамии, а мужчины – к полигамии. Придумали эту сказку мужчины. А идея эта начала зарождаться в их головах 10 тысяч лет назад, с переходом человечества от

собираательства к земледелию. До этого люди кочевали группами-племенами, и женщина была свободна в выборе самца.

Партийно-церковную ложь о естественной моногамии женщины опровергает ряд исследований. Причиной навязывания женщине моногамии явилась хозяйственно-экономическая целесообразность. Ее жертвой и пала женская сексуальная свобода. Построив свой первый забор, сильный мужчина посадил за него и женщину, заявив, что она принадлежит ему.

Ну а в итоге появилась десятая божья заповедь: «Не желай дома ближнего твоего; не желай жены ближнего твоего, ни раба его, ни рабыни его, ни вола его, ни осла его, ничего, что у ближнего твоего». С почетной позиции в племенах собирателей женщины сместились на роль мужской собственности, которую он добывает и охраняет, как дом, рабов и скот. И если, несмотря на эту заповедь, мужья позволяли себе вольничания, то жены были лишены всех прав, за эти десять тысяч лет им досталось по полной. По сути, их сексуальности была объявлена война.

Сегодня на десятую заповедь мало кто обращает внимание. Женщины равноправны с мужчиной, они выдержали эту войну. В наши дни моногамия – лишь осознанно добровольный выбор каждого, и женщины стремительно стирают память десяти тысяч лет мужского секс диктата. Теперь жены изменяют мужьям в такой же степени и не заморачиваясь, а, дорвавшись до сексуальной свободы, они ею откровенно наслаждаются.

Хороши ли измены в браке? Конечно, НЕТ! Но если муж не удовлетворяет жену, и ему все равно, что ей не хватает секса, она вовсе не обязана сжать зубы и терпеть. Не обязана стареть раньше времени, не обязана болеть от нехватки секса, не обязана лишать себя радостей жизни.

Сексуальная гармония пары это отдельная тема, здесь я хочу лишь сказать вам, что можно прекраснейшим образом быть замужем и иметь дополнительную личную жизнь, включая секс, если муж потребностей в этом не обеспечивает. Если романтичность ушла из отношений, если он не ценит вашу сексуальность, если не удовлетворяет вас, и его это мало заботит... Если на все ваши попытки наладить эту сторону семейной жизни вас в ответ загоняют в роль бесполой домохозяйки, либо расходитесь, либо отделяйте мух от котлет. Семья – это хозяйство, корова, дети, а личная жизнь – ваша сексуальность и ваша увлекательная игра... в свободное от хозяйства время. Может быть и такая ситуация, не скажу, что гармоничная, не скажу, что правильная, но, по крайней мере, не старушачья, что всяко лучше. Согласны?

Итак, личная жизнь включает четыре эти составляющие и является результатом проявления женственности, т.е. игривой сексуальности.

Эта жизнь НЕОБХОДИМА для женщины, и в части физиологии, и в части психологии, и в части энергетики. Мы подошли к ТРЕТЬЕЙ теме этой главы.

3. Чем важна личная жизнь, и почему она необходима для женщины

На важности секса для здоровья, внешнего вида и психики женщины остановимся позже. Наш вопрос шире, ведь мы обсуждаем личную жизнь в целом, и потому вернемся к энергетике. Так вот сдерживать собственную энергетику опасно! Энергия это энергия, и она в любом случае найдет выход, она никуда не пропадает, она либо создает, либо разрушает, в этом законы природы.

Здесь я опять апеллирую к Востоку, но вы прекрасно можете это почувствовать и на гормональном уровне – по своему настроению и физическому состоянию. Если на вас не обращают внимания мужчины, и если вы сексуально не удовлетворены, вы ведь не ходите вприпрыжку? Вы злитесь, обижаетесь, чувствуете, будто что-то разрушает вас. Разве не так?

«Неисполненные желания разрушают изнутри» – есть даже такая восточная поговорка на эту тему. Если вы любите себя и хотите быть здоровой, вам не следует ограничивать себя в проявлении сексуальности, наоборот, необходимо всячески раскрывать ее.

Тем самым, ваша личная жизнь это в первую очередь проявление вами любви к самой себе, не к кому-то, а именно к себе. Звучит чуть необычно, согласны? Но это именно так!

Легко сказать, – можете усмехнуться вы. – А если я замужем, и муж ревниво рявкнет «Не смей проявлять сексуальность по отношению к другим!» Что тогда делать?

Будьте здоровой эгоисткой, любите в первую очередь саму себя! Просто мило улыбнитесь в ответ и все. Играйте свои жизненные роли дальше, ваш муж просто нагло пытается прибрать себе всю вашу сексуальность. А с чего бы это, спрашивается? Вы что, его рабыня? Или живете в Саудовской Аравии, где женщин лишь недавно уравнивали в правах с верблюдами?

Хочет того женщина или нет, но ее ощущение собственной привлекательности, желанности и сексуальной состоятельности очень значимо для нее, и для ее здоровья, и для ее самооценки, и для чувства целостности. Здесь в первую очередь может проявляться ее индивидуальность. Именно в этой сфере женщине проще всего, интересней и увлекательней быть самой собой и радоваться жизни. Удовлетворенная сексуальность крайне важна для психологической уравновешенности женщины и ее чувства гармонии.

И эта сексуальность, конечно же, принадлежит ей лично, а не мужу или кому-то там еще. Если ее умело использовать, можно грамотно выстраивать личную жизнь, да и жизнь в целом.

4. Как грамотно выстраивать личную жизнь

Но что значит грамотно? Это наша ЧЕТВЕРТАЯ тема.

Я не буду углубляться в нее, у этой книги другая направленность, лишь перечислю, что под этим имеется в виду, хоть кое-что мы уже затронули и многое еще разберем.

Чтобы грамотно выстраивать личную жизнь нужно следовать шести условиям:

1. Быть здоровой эгоисткой и любить себя
2. Знать, что мужчины ждут от женщин и отношений
3. Уметь привлекать понравившегося мужчину
4. Уметь подыгрывать мужчине, строя отношения
5. Уметь обеспечивать стабильность отношений
6. Разбираться в сексе и уметь им заниматься

И вот теперь давайте вернемся к тому исследованию, с которого начали: тем женщинам, которые стали самыми счастливыми, наломав перед этим кучу дров с разводами и оставив своих детей без полноценных пап.

Получается, что их счастье буквально выстрадано, а зря. Умело играя с мужчинами, можно иметь и насыщенную личную жизнь, и устойчивый брак без разводов и измен.

Но самое главное – быть *OPEN MINDED* в личной жизни, быть честной и открытой по отношению к себе, делая то, что тебе хочется, без оглядки на кого-то или что-то, какие-то «нормы», «правила» или «приличия».

Open mind буквально переводится как открытый разум. Чаще всего именно голова мешает иметь полноценную личную жизнь, получая от нее удовольствие. С одной стороны, в ней крутятся смелые мысли и фантазии, а с другой – она же командует «нельзя». Мы сами выдумываем себе запреты и ограничения, а потом сдерживаемся, опасаемся или стесняемся, сами считаем что-то «порочным» или «неприличным», сами подрезаем себе крылья свободы.

Как советует американский психолог Давид Шнарк, наслаждайтесь своей «порочной» стороной, она таит море удовольствий. Отрыв свой разум навстречу желаниям, можно сильно обогатить и личную, и интимную жизнь.

Но это немного другая тема, и каждое из этих шести условий не сложно выполнять. Как это делать, я разбираю в специальных видео-лекциях. Вы найдете их на моем сайте... а то и можете пойти дальше. Если вас в целом волнует вопрос полноценной личной жизни, стоит сформировать [ИНДИВИДУАЛЬНУЮ ПРОГРАММУ ее совершенствования](#). Вот отсылка на описание этой программы:

[ПОДРОБНЕЙ о Программе](#)

Если для вас формируется такая Программа, то все эти лекции вы получаете бесплатно. Остается лишь следовать ей, наслаждаясь жизнью с помощью мужчин.

Ну а мы на этом закончим обсуждать тему личной жизни, надеюсь, вы и так не сомневались в ее важности и согласны, что это ИГРА.

К субъекту нашей игры и перейдем. Обсудим в следующей главе идеальную формулу женского поведения с мужчиной. Но в постель мы, опять же, пока не забираемся, неплохо бы в целом кружить ему голову, уж в постели-то он будет 100% наш.

Глава 2. Идеальная формула женского поведения с мужчиной



«Идеальная формула женского поведения с мужчиной» – звучит довольно смело, но я возьмусь ее вам предложить.

Однако, для того, чтобы определить такую формулу, нам нужно в первую очередь разобраться, что собственно говоря, мужчине нужно от женщины. Нужно вообще, и в постели, в частности. Вы же понимаете, желая приручить самца, неплохо бы знать его повадки. Давайте посмотрим на нашу задачу с такой стороны.

Но есть одно НО!

Все обобщения, которые я делаю, конечно, условные.

В любовных делах люди очень индивидуальны. Когда в каких-то книгах, статьях или лекциях на эту тему вы встречаете слова «все», «каждый», «любой», это означает, что их автор заблуждается и вводит в заблуждение вас. В отношениях многое бывает с точностью

до наоборот, и мужчина, само собой, мужчине рознь. Мало того, бывают и крайности, когда вообще не поймешь, мужик это или нет. Есть такие субъекты, которые и сами этого не понимают. Я имею в виду суть, а не яйца между ног. Но мы не о крайностях, и не о тех мужиках, которые ищут маму. Это другая тема.

Мы разбираем нормального гетеросексуального мужчину, без явных психологических отклонений ввиду несчастного детства или пережитого насилия. Мужчину, у которого есть природная потребность в близкой женщине и который ощущает себя самцом в хорошем смысле этого слова.

И вот тут важный момент! Обратите внимание, я не говорю о потребности мужчины в любви. Я говорю о потребности в близкой женщине. В этом наше отличие от вас, женщин. Вы ищите любовь, а мы, мужчины – женщину. Любовь для нас стоит как бы за женщиной, а не наоборот. Это принципиальный момент! Наша любовь более приземлена. Мы тоже ценим и чувства, и эмоции, они так же важны для нас. Но, условно говоря, без вкусной котлеты, без конкретного уюта, без женского тела и прочих приятно осязаемых составляющих отношений наши чувства улетучиваются. Мужчине важно видеть, знать, трогать, иметь, потреблять, получать удовольствие. Надеюсь, ход мысли понятен. Я сформулировал ее для того, чтобы, пытаясь понять мужчину, вы не сбивались на женскую чувственность.

Ожидать от мужчины восприятия любви вашими глазами и вашим сердцем, это значит заведомо потерять его любовь.

И хоть «любовь» – сейчас не модное слово, и чаще говорят об «отношениях», я все же буду использовать его, поскольку «отношения» это ближе к «сношениям»... на мой личный взгляд. Ничего не имею против сношений, нередко от них-то чувство и зарождается, но все же любовь – немного другое блюдо... совсем чуть-чуть.

Его рецепты мной проверены и основаны на конкретной реальности, я четко знаю, о чем говорю, и что советую. И хоть личная жизнь (как отмечено выше) вовсе не обязательно подразумевает чувственность, я все же буду ее подмешивать к нашей теме, ведь недаром в слове «любовница» присутствует его первая часть.

Что ждет от вас в идеале мужчина

К базовому рецепту такого блюда и перейду. Это основа основ, и, пожалуйста, запомните его, если хотите долгих отношений или преданной любви.

Мужчина ждет от женщины следующего:

1. Эмоциональной поддержки
2. Заботы и комфорта
3. Игривости и интриги
4. Ухоженности и сексуальной привлекательности
5. Его собственной сексуальной удовлетворенности

Если все это мужчина от своей избранницы получает, то воздвигает ее на пьедестал, ценит и не помышляет об изменах. В противном случае он ищет другую женщину или пытается компенсировать нехватку чего-то на стороне. Так и рождается неверность, так и происходят расставания, что, в общем-то, как дважды два. По сути, это азбука отношений. Это и условия их стабильности, и условия сохранения мужской любви.

Я специально выделил в этой книге пять **ОСНОВНЫХ** условий, ведь речь идет не о семье. Если вы претендуете на **ОЧЕНЬ** долгую совместную жизнь с мужчиной, т.е. условно говоря, на «Любовь до гробовой доски», копните глубже и послушайте видео-лекцию [«Как удерживать мужчину, заполучив его. 10 правил выгодного Счастья»](#). Заодно получите учеб-

ник «ЛЮБОВЬ и ИЗМЕНЫ. 10 условий СТАБИЛЬНОСТИ отношений, и как СОХРАНИТЬ семью». Это очень дельная книга для сторонниц моногамии и противниц мужских измен.

ПОДРОБНЕЙ о Лекции

Ну а мы вернемся к этому учебнику.

С мужчинами в части отношений все понятней, чем с женщинами, и если вами соблюдаются даже эти пять перечисленных условий, можно считать, что вы следуете идеальной формуле женского поведения с мужчиной. А поскольку каждое из этих условий важно по-своему, рассмотрим их по отдельности.

1. Эмоциональная поддержка женщиной мужчины

Эмоциональная поддержка со стороны женщины крайне важна для мужчины, и недаром я поставил ее на ПЕРВОЕ место в общем перечне.

Мужчине важно уважение и признание, тем самым он самоутверждается. И этого он в первую очередь ждет от любимой женщины – того человека, который ближе всех к нему, которому он доверяет и на которого может опереться по жизни.

В общем-то, это условие выполнять не сложно. Чтобы оправдывать надежды мужчины, женщине нужно:

- демонстрировать веру в него
- подчеркивать его значимость и исключительность
- при малейшей возможности хвалить его
- радоваться вместе с ним его успехам
- поддерживать его в трудных ситуациях
- сопереживать ему при неудачах
- как можно меньше критиковать его

При этом в части критики самое болезненное для мужчины – это критика в постели, ведь тогда женщина наносит удар по его самолюбию. Такая ошибка будет очень серьезным промахом с ее стороны!

Если женщина во всем поддерживает мужчину, сопереживает ему, интересуется его делами, если она эмоционально близка ему и проявляет чуткость, он дорожит ею. Чувствуя себя в ее глазах самым важным, самым лучшим, самым нужным, он видит в ней родственную душу, а то и музу. От таких женщин редко уходят.

2. Забота о мужчине и его комфорте

ВТОРОЕ условие нашей идеальной формулы – забота о мужчине и его комфорте. Оно имеет материальную и психологическую составляющие. В части материальной составляющей, в общем-то, все ясно, и вряд ли здесь стоит особо распространяться.

Если вы замужем, то это значит быть заботливой женой и хорошей, рачительной хозяйкой, старательно обустривающей семейный очаг. Как бы протокольно такое ни звучало, но без этого никак.

Под психологической составляющей комфорта имеется в виду психологическая атмосфера в доме и бесконфликтность отношений. Ничто не разрушает их так быстро, как затянувшиеся конфликты.

И здесь примиряющей стороной стоит выступать в первую очередь женщине. Упрямость прощительна скорее мужчине, и ей нужно проявлять большую гибкость. Идя на компромиссы и подыгрывая мужчине, мудрая женщина умело сглаживает конфликты. Любовное гнездышко вьет скорее она, и именно она определяет ощущение домашнего тепла, испытываемого мужчиной. За этим теплом, конечно же, стоит следить, ведь если его будет не хватать, мужчина, условно говоря, может пойти «отогреться» на сторону.

3. Наличие интриги в отношениях и игривость женщины

Любовь – игра, самая увлекательная и интересная игра в жизни. Это наилучшее ее восприятие.

Чтобы отношения не стали пресными и привычно скучными, нужно поддерживать в них ощущение интриги, а ключевая роль здесь за женщиной. Ей важно оставаться самой собой, быть игривой кошечкой, а не становиться в восприятии мужчины привычной. Если она не подраживает мужчине, не заигрывает и не совращает, если полностью зависит от него, предсказуема и до конца понятна, его может потянуть на сторону – за игрой, охотой и интригой.

Это крайне важное условие для поддержания интереса мужчины, его нельзя недооценивать. Большинство мужчин в глубине души охотники, и им нужно подыгрывать в этом, чтобы манить к себе.

4. Ухоженность и сексуальная привлекательность женщины

Отнюдь не для всех женщин быть ухоженной – прописная истина, и порой становится обидно за представительниц прекрасного пола, когда видишь, что многие геи ухожены лучше, чем они.

Мода на «натуральность» оказывает дурную услугу сексуальности, да и многие женщины с годами пренебрегают уходом за собой, считая, что их должны любить такими, какие они есть. Они расслабляются, а зря, никто им ничего не должен, не те сейчас времена.

Конечно, за всем этим стоит работа, время и деньги. Но других вариантов нет. Если женщина не введет в привычку трудиться над своей ухоженностью, если позволит себе расслабиться в этом отношении, пусть не удивляется роли домашней тапочки, которой прощают и помятость, и потертость, и бесформенность, но и относятся к ней соответствующим образом. Она сама тогда теряет конкурентоспособность, сама демонстрирует свой возраст, свою неженственность, свой дурной тон... Она сама показывает свой низкий уровень и пропавшую сексуальность, сама уменьшает интерес к себе и уважение, сама «сходит с дистанции», увеличивая риск измен и расставания... А уж если это расставание произойдет, так еще и усложняет себе поиск нового спутника жизни.

Да, женщине в этом отношении сложнее, чем мужчине, и ей приходится больше работать над внешним видом. Но таковы законы природы. Мужчина любит глазами, и тут ничего не поделаешь. Иллюзии в этом отношении опасны.

5. Сексуальная удовлетворенность мужчины

И наконец, последнее – интимная сторона отношений.

Нравится такое женщинам или нет, но без секса для мужчин не существует полноценной любви. Мужики, как говорится, есть мужики, в этом их природа, и тут нечего не поделаешь. Правило «NO SEX – NO LOVE» здесь действует на 100 процентов. Т.е. хороший секс с любимой женщиной это и есть высшее проявление любви для мужчины, именно секс в первую

очередь укрепляет ее. Чувственность отношений при этом не перечеркивается, она важна для мужчины, но секс выступает фундаментом его любви.

Понимая и принимая это, женщина может идеальным образом выстраивать отношения с мужчиной, используя свою сексуальность. И с другой стороны, если мужчине не хватает секса, отношения будут не стабильными, как только появится возможность, он запросто изменит, в этом можно даже не сомневаться. Секс для мужчин значим, и они запросто занимаются им без всякой любви, и наоборот, из секса она может на раз родиться. Я часто повторяю историю, которая крайне наглядна в этом отношении. Повторю ее еще раз, настолько она поучительна.

Я знаю реальный случай, когда обычный минет стриптизерши перерос для мужчины в настоящую любовь. Причем мужчина этот был умным и солидным человеком, а в стрип-клубе оказался, считай, случайно, за компанию с друзьями. В итоге он оставил жену, двоих детей и потерял кучу денег, но ничего не смог с собой поделаться. Любовь реально снесла ему крышу.

Как бы цинично такое не звучало, но путь к сердцу мужчины лежит через яйца, и это действительно так.

Кроме получения удовольствия, в сексе мужчина самоутверждается и повышает чувство собственной значимости. Если он успешен с женщинами, то горд собою, а чувство его собственной значимости высоко. Он хороший самец, и это ощущение расправляет его плечи. Для многих мужчин успехи на личном фронте важнее большинства других дел, в этом отношении мы не сильно отличаемся от женщин.

Если мужчина удовлетворяет любимую женщину, и она восхищается им, это становится предметом его личной гордости, он осознает свою силу и властность, и это тешит его самолюбие. Психологически это крайне важно для мужчины, и если он не получает такого в отношениях со своей женщиной, ее вакансия может быстро освободиться, это лишь дело случая.

Вступая в длительные отношения, мужчина рассчитывает на секс. Для него постоянная спутница жизни – это и гарантированное удовольствие в постели, и пока женщина сможет оправдывать эти ожидания, таким отношениям мало что грозит.

И наоборот, затухание страсти неминуемо гасит любовь мужчины, это нужно четко осознавать женщине, особенно, если она замужем. То, что вы много лет вместе и столько всего вместе пережили, и то, что вас многое связывает, включая совместных детей, вовсе не гарантирует вам любовь и стабильность. Статистика измен и разводов тому свидетельство.

Подводя итог, давайте еще раз взглянем на идеальную формулу вашего поведения с женщиной:

1. Эмоциональная поддержка вами мужчины
2. Забота о нем и его комфорте
3. Ваша игривость и интрига
4. Ваша ухоженность и сексуальная привлекательность
5. Сексуальное удовлетворение вами мужчины

Если вы сторонница длительных отношений и заботитесь об их стабильности, если мечтаете о верности мужчины, эта формула для вас.

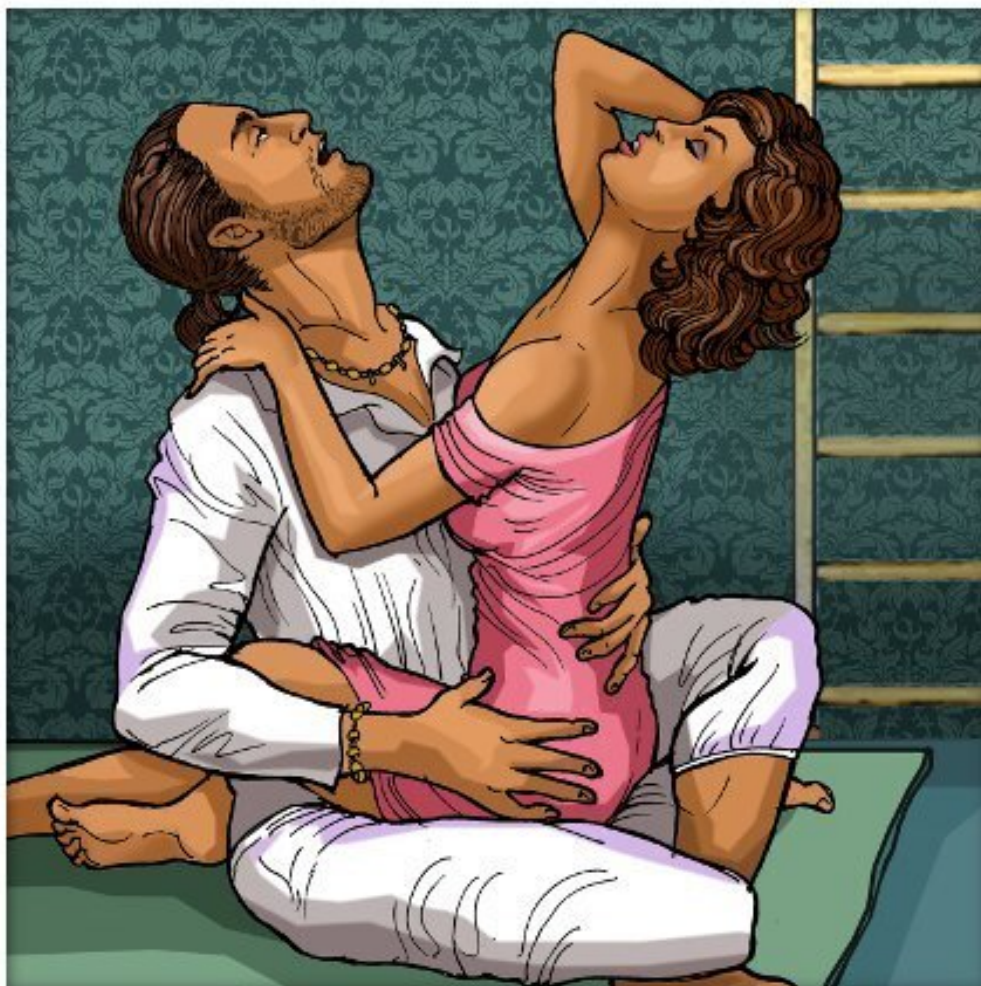
При этом, разбирая ее, мы недаром закончили на сексе. Потому как:

- во-первых, это самая хрупкая составляющая долговременных отношений
- во-вторых, это самое приятное в счастье дело
- и, в третьих, эта связывающая вас с женщиной ниточка надежнее всего, ввиду кобелиной мужской сущности.

Однако это вовсе не значит, что вам следует стелиться под мужчину независимо от собственных желаний и интересов. Вам точно так же ему нужно лишь подыгрывать в постели, а ваше удовольствие – главное, я не даром отметил это во Вступлении.

Мы еще вернемся к этому вопросу, но теперь обсудим сам секс. Очень важно правильно относиться к нему и партнеру, чтобы быть успешной любовницей и самой получать больше удовольствия.

Глава 3. Как нужно относиться к сексу и партнеру



Переходя к сексу, выдам вам немного теории, но, по сути, базовой, поэтому, внимательно прочтите ее. Это важно знать для успеха в личной жизни и получения большего удовольствия. Мы рассмотрим пять вопросов:

1. Польза секса для человека
2. Важность секса для отношений
3. Сексуальная культура и сексуальность личности
4. Особая роль женщины в сексе
5. Как правильно относиться к партнеру и происходящему в постели

И начнем мы, по сути, с ЗОЖ – здорового образа жизни, да и тема эта нынче модная.

1. Польза секса для человека

Возможно, вас лично не нужно агитировать за секс, но сплошь и рядом встречается ситуация, когда люди недооценивают его. Недооценивают не только в части значимости для отношений, но и в части важности для человека в целом. Ну, а поскольку наша тема базируется на сексе, приостановимся на этом вопросе. Ведь хорошее дело – совмещать приятное с полезным, не так ли? Я счел важным рассказать в этой книге и об этом, чтобы, раскрывая свою сексуальность и имея насыщенную личную жизнь, вы понимали, что, кроме всего прочего, правильно поступаете и ведете ЗОЖ.

Знаете ли вы, что от степени сексуальной удовлетворенности сильно зависят и здоровье человека, и его психология, и эмоциональное состояние, и удовлетворенность жизнью в целом... Научные данные, полученные в США, Великобритании, Японии, Германии, Швеции, Австралии... приводят к однозначному выводу: с сексом мало что сравнится в части пользы для человека.

И вот, каковы здесь ДЕСЯТЬ основных аргументов:

1. Профилактика основных заболеваний

Заболевания сердечно-сосудистой системы, рак, цирроз печени, болезни легких, желудка, диабет, мигрени... Медицина все уверенней заявляет, что в их основе лежат психосоматические нарушения. А они вызываются стрессами.

Секс – лучшее средство от стресса. Поэтому он существенно снижает риск таких нарушений, а, следовательно, и большинства опасных болезней.

2. Сердечно-сосудистая система

Регулярный секс – лучшая профилактика для сердца и сосудов. Так, например, считается, что секс три раза в неделю вдвое снижает вероятность инфарктов и инсультов у мужчин. Так что, занимаясь сексом с женщиной, вы делаете и такое доброе дело. А уж если в постели активны вы, аэробикой в этот день можете не заниматься, и я не шучу.

3. Повышение иммунитета

Можно существенно повысить уровень иммунитета с помощью активной интимной жизни.

И, как это ни покажется странным, но регулярный секс повышает устойчивость к инфекционным заболеваниям, передающимся половым путем. Заслуга этому – высокий иммунитет.

4. Гормональный баланс организма

Активный секс повышает гормональный баланс организма и уменьшает вероятность гормональных расстройств. У женщин снижается риск гинекологических заболеваний и вероятность наступления раннего климакса, а у мужчин – риск возникновения проблем с простатой, включая рак этой железы.

5. Повышение общего болевого порога

Регулярные занятия сексом повышают общий болевой порог организма. Постоянно занимающиеся сексом женщины легче переносят менструационный цикл.

Профилактика тяжелых мигреней и хронических болей – из этой же сферы, а она в равной степени относится как к женщинам, так и к мужчинам.

6. Рост мозговой активности

Полноценный секс может сделать человека умнее, он положительно влияет на мозговую активность. Так, например, британские ученые утверждают, что регулярный оргазм укрепляет долговременную память и повышает возможности человека при обучении.

7. Физическая форма

Регулярная интимная жизнь эффективно дополняет диеты и занятия спортом, ведь секс способствует снижению веса и укреплению мышц тела. Во время активного секса в сред-

нем сжигается двести калорий. А это сопоставимо с двадцатью минутами занятий на беговой дорожке.

Кроме того, у мужчин секс провоцирует выработку тестостерона, а он стимулирует укрепление костей и рост мышечной массы. У вас есть возможность и здесь помочь своему партнеру.

8. Омолаживающий эффект и продолжительность жизни

Активный секс улучшает и внешний вид человека, и продолжительность его жизни. Ученые утверждают, что люди занимающиеся сексом не реже трех раз в неделю, выглядят и чувствуют себя в среднем на десять лет моложе своих более пассивных сверстников. Риск преждевременной смерти у них существенно ниже.

9. Эмоциональное здоровье

Под этим имеются в виду хорошее настроение человека, его оптимизм и позитивное восприятие окружающей действительности.

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.