



Илья Романов

# Мужской флирт ~~без~~ правил



Как выйти на качественно новый  
уровень общения с девушками  
и стать мужчиной, которого  
девушки соблазняют сами



18+

Илья Романов

**Мужской флирт без правил. Как  
выйти на качественно новый  
уровень общения с девушками  
и стать мужчиной, которого  
девушки соблазняют сами**

«Автор»

2023

## **Романов И.**

Мужской флирт без правил. Как выйти на качественно новый уровень общения с девушками и стать мужчиной, которого девушки соблазняют сами / И. Романов — «Автор», 2023

Как мужчине, которого никогда и никто не учил знакомиться, общаться, сближаться и заниматься сексом с девушками, преодолеть свои страхи и комплексы и найти любимую девушку? Илья Романов в этой книге делится практическими знаниями по общению с девушками. Книга поможет проработать все этапы общения от знакомства до секса и счастливых отношений с девушкой своей мечты! Книга будет интересна и полезна всем мужчинам, которые хотят выйти на качественно новый уровень привлекательности у девушек!

## Содержание

|  |    |
|--|----|
| Глава 1. Введение  | 5  |
| Глава 2. Грабли в соблазнении                                  | 9  |
| «Грабли», на которые наступает мужчина при общении с девушками | 13 |
| Глава 3. Женщины – кто они? И чего это милые создания хотят?   | 24 |
| Глава 4. Навыки невербального общения – основа успеха          | 30 |
| Конец ознакомительного фрагмента.                              | 34 |

# Илья Романов

## Мужской флирт без правил. Как выйти на качественно новый уровень общения с девушками и стать мужчиной, которого девушки соблазняют сами

*Мужчине просто необходимы красивые девушки, их внимание, соблазнения, потрясающий страстный секс и прогулки за ручку! Встретиться с ней вечером, классно провести время, выпить вкусного глинтвейна и прогуляться по вечерней набережной, целоваться и обниматься, а потом без лишних слов поехать к тебе домой и заняться потрясающим сексом прямо с порога, а утром проснуться рядом с её вкусно пахнущими волосами и сексуальными губами... что может быть лучше? Это прекрасно. Это делает мужчину сильным, уверенным в себе, веселым, добрым, счастливым и спокойным!*

*Хочешь так же? Тогда изучи эту книгу очень внимательно.*

### Глава 1. Введение

«Соблазнение и пикап – кому вообще это надо? Вон Вася, ничего не умеет, а ему все дают!»

**Для чего и для кого эта книга? Чему ты можешь научиться в этой книге?**

Привет! Меня зовут Илья Романов. Будем знакомы!

Давай разбираться, что это вообще за книга, зачем я её написал и какие изменения ждут тебя, если ты применишь хотя бы часть информации из этой книги.

В последнее время становится всё больше и больше девушек, которые совсем не удовлетворены своими мужчинами. Причем, это касается как отношений в целом, так и отдельных аспектов – секса, общения, образа жизни и т.д.

Мне бы очень хотелось верить, что это неправда, но и мой личный опыт, и статистика только подтверждают эти слова.

Девушкам трудно найти себе подходящего мужчину не только для серьезных отношений и семьи, но и даже просто для качественного секса и интересного простого человеческого общения.

Все эти девушки (которые не удовлетворены своей личной жизнью) – фактически, свободны. Они легко и с удовольствием знакомятся с классными парнями, флиртуют, занимаются сексом и при желании вступают в новые отношения.

**Просто задумайся:** девушке ежедневно встречаются десятки мужчин, которые потенциально могли бы её заинтересовать! Но она ходит одна или вынуждена ходить на свидания с мужчинами, которые сильного интереса не вызывают...

Почему так происходит??

## Мужчины не умеют действовать!

Пожалуй, это основная проблема мужчин.

Бесконечные планы, раздумья, оправдания бездействия. Среднестатистический мужчина (которых абсолютное большинство) способен очень умело оправдывать свои неудачи или нерешительность. Ему гораздо проще не подходить к девушкам для знакомства, а просто найти причину (ведь их так много), по которой он НЕ подошел познакомиться.

**Представь:** молодой парень, хорошо выглядит, умный и образованный, весёлый, без вредных привычек, очень разумный и спокойный, при машине и квартире – и почему-то один. И в противовес ему – не идеальный ни лицом, ни фигурой, туповатый парень с деньгами только на кофе из мака...и он почему-то окружён девушками! То одна к нему придет, то другая к себе позовёт, то третья пишет бесконечно и обижается, что он её динамит.

Несправедливо? Да. Но так это устроено.

Действуешь – получаешь всё.

**Идеальный, хороший, добрый, но просто нерешительный? Так и будешь всю жизнь один.** В молодости просто один, а с годами с кучей комплексов, страхов, предубеждений и с дикой ненавистью и злостью ко всем девушкам и мужчинам, которые умеют с ними общаться.

Ты не такой? Ты умеешь действовать, умеешь сделать первый шаг? Тогда всё отлично! Тогда тебя однозначно ждёт успех – нужно лишь не останавливаться, разнообразить свои действия (а не долбиться головой в бетонную стену) и учиться.

подавляющее большинство взрослых мужчин никогда так и не научатся знакомиться и общаться с девушками. Это факт.

Твоя задача – не остаться среди них. Причем совсем не важно, сколько тебе лет, какой у тебя опыт и в каком статусе ты находишься.

Существует распространенное заблуждение, что если мужчине, допустим, уже 40+ лет, то уж у него-то точно проблем с женщинами нет! Он опытный, ему легко общаться с девушками! Нда...

К сожалению, возраст и формальный опыт тут не решают. Как я уже писал выше, можно хоть всю жизнь долбиться головой в бетонную стену – от этого она не станет менее прочной. Так и тут! Важно получать правильный опыт, анализировать его, корректировать свои навыки и действия и развиваться при этом.

Кстати, скажу по секрету, что у среднестатистического мужчины за всю жизнь бывает не более 5 женщин в плане секса. Опытные они...

## Что теперь делать? Как не попасть в число таких мужчин?

Я искренне рад, что ты на правильном пути сейчас! Эта книга как раз и написана для тех мужчин, которым не наплевать на свою личную жизнь и которые приняли решение добиться успеха в общении с противоположным полом!

После прочтения этой книги ты станешь, словно танк в соблазнении – мощный, маневренный, быстрый и функциональный. Ты станешь опасен. Женщин это будет и пугать, и безумно привлекать одновременно. Девушки всегда понимают, чем закончится общение с таким парнем. Они прекрасно осознают практически с первого взгляда, что в результате окажутся в постели с этим мужчиной. Их это пугает. А ещё больше – нравится. И притягивает, словно таинственное внеземное притяжение.

Будет и ещё один поразительный эффект, который ты получишь после изучения этой книги и применения информации из этой книги – девушки начнут сами тебя соблазнять! Готов к этому? Аккуратнее.

### **Зачем вообще мужчинам нужны девушки?**

Мужчине просто необходимы красивые девушки, их внимание, соблазнения, потрясающий страстный секс и прогулки за ручку! Встретиться с ней вечером, классно провести время, выпить вкусного глинтвейна и прогуляться по вечерней набережной, целоваться и обниматься, а потом без лишних слов поехать к тебе домой и заняться потрясающим сексом прямо с порога, а утром проснуться рядом с её вкусно пахнущими волосами и сексуальными губами... что может быть лучше? Это прекрасно. Это делает мужчину сильным, уверенным в себе, веселым, добрым, счастливым и спокойным!

Хочешь так же? Тогда изучи эту книгу очень внимательно.

Цели твоих знакомств и общения с девушками зависят только от тебя! Хочешь просто секс – будет просто секс. Захочешь отношений – будут отношения с любой девушкой. Выбор за тобой!

Женщина всегда соглашается на то, что ей предлагает мужчина. Конечно, при условии, что он ей реально нравится!

У тебя будет возможность построить отношения с любой девушкой, но... дальше выбор за тобой. Ты можешь этого хотеть, а можешь не хотеть. Ты можешь встретить девушку, с которой захочешь семью и детей, абсолютно в любом месте. Важно, чтобы это был осознанный выбор, а не *«на безрыбье и рак – рыба»*.

Когда ты легко знакомишься с любыми девушками и легко можешь вызвать у любой желание секса с тобой, то ты начинаешь более осознанно подходить к выбору. Ты уже выбираешь из всех, а не из тех, кто *«повёлся»*. Задумайся.

Только через обучение соблазнению можно найти свою реальную любовь!

### **А может сейчас лучше заняться карьерой, учёбой и заработком денег? Уж потом-то точно девушки появятся!**

Нет, нет и ещё раз нет!!! В корне неверный подход.

Тебе ежедневно встречаются потрясающие девушки, с которыми ты не знакомишься, просто потому что не умеешь. Не из-за денег, карьеры. А потому что не умеешь. Точка.

И откладывая девушек на потом, ты просто делаешь из себя неполноценного мужчину с кучей комплексов и проблем с психикой.

Забудь о таком подходе!

Развивайся комплексно. Девушки, деньги, спорт, интеллект – всё это развивается комплексно. Одно другому не то, что не мешает, а даже помогает, дополняет!!!

Конечно, ты можешь на время (ха-ха) стать монахом и вообще не знакомиться с девушками... но при таком подходе ты практически 100% не добьешься никаких успехов и в других сферах жизни. Мужчина без девушек, без отношений, без секса становится неполноценным. Это факт.

## Что нужно сделать с первую очередь?

Знаешь, с чего стоит начать сейчас? Начни с честного признания самому себе, что ты не познакомился с той красоткой с шикарной фигурой и потрясающим взглядом не потому, что *«не захотел»*, а потому что не знал, как это сделать! Найди в себе мужество это сделать.

Начинаем меняться. В процессе изучения этой книги, выполнения домашних заданий и наработке опыта ты научишься знакомиться и соблазнять девушек в любых ситуациях.

## Домашнее задание

### Задание 1

Вспомни самых классных девушек, которых ты встречал в своей жизни, но с которыми так и не познакомился по каким-то причинам. Вспомни этих красоток, вспомни эти ситуации.

Теперь возьми лист бумаги и ручку и напиши список из 5 таких девушек и ситуации, в которых ты не смог с ними познакомиться. Кратко, для себя, чтобы понимать, кого ты имеешь в виду.

**А теперь под этим списком напиши собственной рукой:** *«Я хотел познакомиться с этими девушками, но не познакомился, потому что я не умею знакомиться в любых ситуациях»*. И поставь подпись.

Пусть этот лист будет лежать в твоей тетради на протяжении чтения и изучения этой книги.

### Задание 2

Нужно понять, чего ты хочешь. Какого результата хочешь добиться. Твоя задача – взять лист бумаги и хотя бы на 5-6 строчек описать, как бы ты хотел чувствовать себя в обществе рядом с потрясающе красивыми девушками. Что бы ты хотел чувствовать, как действовать и какую реакцию хотел бы от них получать.

То, что ты сейчас опишешь на этом листе – получишь после прочтения и применения этой книги. Не напишешь ничего – не добьешься ничего.

Этот лист также прикрепи к своей рабочей тетради.



## Глава 2. Грабли в соблазнении

«Шишки на лбу – лучшие учителя! Но слишком частые удары граблями могут и ума лишить...»

LMR, ДОД, LTR, РСП и т.д. – что это за страшные слова? Давай разберёмся с главными проблемами, с которыми сталкиваются парни в общении с девушками.

Вообще, из всего списка проблем я бы выделил одну, которая, в сущности, является причиной и всего остального.

Абсолютно каждый мужчина сталкивался с проблемой отсутствия интереса со стороны девушки. Если кто-то говорит, что не сталкивался, то либо он врёт, либо просто ещё не начал свою *«личную»* жизнь!

Вспомни ситуацию, когда ты вроде бы и ухаживаешь за девушкой, и цветочки даришь, и в кино сводил, и в кафе её накормил, и за счёт заплатил... а в ответ что?

– *«Мы можем быть только друзьями»*

– *«Дело не в тебе, дело во мне...»*

– *«Ты такой классный!!! Я бы хотела такого друга...»*

– *«Как же я завидую той девушке, которая будет с тобой...»*

– *«Ты очень классный, но я ничего не чувствую к тебе...сердцу не прикажешь»*

– и самый частый вариант – **«ДАВАЙ ОСТАНЕМСЯ ДРУЗЬЯМИ!»** (ДОД)

Формулировки могут быть разными, но все они означают одно и то же – девушка не воспринимает тебя как мужчину! У неё нет к тебе интереса, который должен был возникнуть в результате вашего общения.

Но всё поправимо, всему можно научиться! Конечно, девушек, с которыми уже возникла такая ситуация, будет заинтересовать немного сложнее, но тоже вполне реально!

### А что, если согласиться с предложением и «остаться друзьями» с девушкой?

Кстати, интересный момент!

**Частенько ко мне обращаются парни с вопросами:**

*«Девушка предложила мне остаться друзьями, как думаете, может быть нам стоит с ней просто дружить? Ведь хорошие друзья – большая ценность!»*

**По секрету скажу:** когда девушки предлагают *«остаться друзьями»*, на самом деле они хотят просто отшить парня, не более того. Или ты серьёзно думаешь, что она прям вот дружить с тобой хочет, аж кушать не может? Ну да, ну да...

Дружба между мужчиной и женщиной выстраивается на основе совершенно других принципов, чем дружба мужчины с мужчиной. Поэтому не нужно иллюзий, будто бы ты реально такой классный парень, что тебя прям в друзья девушка хочет. Нет, не хочет. Она хочет, чтобы ты отвалил от неё. Грубо, но правда!

А вообще иметь девушку-друга достаточно круто, с ней можно обсуждать других девушек, отношения, можно просто расслабиться и легко провести вечер за разговорами! Но такими девушками становятся не те девушки, которые отправили тебя *«в друзья»*, это точно.

С девушкой-другом даже иногда случается секс (чаще всего после алкоголя), но обычно на нём заканчивается лёгкий и комфортный формат дружеского общения...поэтому рекомендую 1000 раз подумать, прежде чем переспать с девушкой-другом! Других девушек мало что ли?!

## **О причинах возникновения ситуации «Давай останемся друзьями»...**

Причина, по которой девушка говорит «*давай останемся друзьями*», когда ты хочешь с ней отношений и секса

Глобально причина одна – у девушки нет эмоций.

А почему их нет? Потому что ты их не вызвал!

И дело тут всегда именно в тебе. Не нужно себя успокаивать тем, что это девушка какая-то не такая, что она меркантильная, что она бесчувственная или что ей правда сейчас не нужны отношений и секс. Причина только в тебе! И чем быстрее ты научишься признавать это, тем быстрее сможешь изменить себя и добиться того, чего хочешь!

Ты можешь сколько угодно приветливо и весело общаться с девушкой, сколько угодно дарить ей подарки и делать приятные сюрпризы, а она всё равно будет видеть в тебе только «*друга*». А потом ещё и переспит или начнёт встречаться с каким-нибудь парнем, который не сделал для неё и сотой доли того, что делаешь ты.

А знаешь, почему так происходит? Ты слишком хороший. Ты прекрасный собеседник, ты умный и вежливый парень, ты правильный и приличный. Таких любят, с такими гуляют, с такими ходят в кино и даже иногда ходят за ручку и совсем немного целуются. Но с такими не занимаются сексом (а значит и не вступают в отношения).

Твоя задача с первых же минут общения с девушкой показать ей свои намерения, свою уверенность в себе, адекватную жёсткость и непреклонность. Она должна просто понять, что попала в руки сильного парня, который уверен в себе и своих желаниях!

Кстати, когда у девушки появляется такое ощущение, то она абсолютно расслабляется и буквально «*отдаётся*» тебе во всех смыслах этого слова.

## **Что делать, чтобы девушка не отправила тебя «в друзья»?**

Стратегически всё просто – надо вызвать у девушки чувства, которых ей не хватает, и дать ей понимание, что эти чувства она испытывает рядом с тобой. Всё просто, не так ли?

На деле же это выливается в множество действий, навыков и умений, которые необходимо в себе развить, а затем корректировать и калибровать свои действия в зависимости от конкретной девушки.

По сути, всё в этой книге и направлено на то, чтобы девушка видела в тебе привлекательного сексуального мужчину, а не «*просто друга*». Поэтому мы ещё не раз вернёмся к проблеме возникновения эмоций у девушки в ходе рассказа.

## **С какими ещё препятствиями сталкиваются мужчины в общении с девушками?**

**«У меня есть парень!», «Я в отношениях!»**

Девушка может говорить это в нескольких случаях.

**Это может быть проверкой тебя и твоих намерений, а также провокация:** «*У меня есть парень, но он ничего не узнает...*». Тут важно иметь свою принципиальную позицию. Я, например, никогда не сплю с занятыми девушками (если у девушки действительно есть серьезные отношения, и я об этом знаю). И своим ученикам рекомендую придерживаться этого

правила. Девушек полно, а своё достоинство сохраняешь только ты сам. Веди себя достойно, хотя бы из мужской солидарности.

Также девушка может говорить, что занята, чтобы набить себе цену. Делает она это для того, чтобы показать свою *«популярность»*, а также на примере как бы своих отношений показать, чего она хочет от парня и как бы ей хотелось ощущать себя в отношениях.

**А потом 2 пути развития событий:** если ты понравишься, то она скажет, что отношения буквально висят на волоске, что там уже ничего нет и т.д. (или вообще прям при тебе с парнем *«расстанется»*). Если же ты не понравишься, то она как бы *«решила остаться со своим парнем»*.

**И, наконец, третий вариант:** это может быть правдой! Вполне возможно, что девушка действительно находится в отношениях.

При любом раскладе её возражения типа *«У меня есть парень»* для нас не играют никакой роли. Особенно при знакомстве!

Просто пойми, что если она познакомилась с тобой, а затем пришла на свидание, то там парня, скорее всего, или нет, или же парень есть, но отношения с ним носят формальный характер и просто ждут своего завершения.

Забудь про её парня и действуй точно так же, как действовал бы со свободной девушкой. Чаще всего спустя пару часов общения девушка сама признаётся (если ты понравился), что никакого парня нет. Девушки, такие девушки...

А иногда вообще бывает так, что доходит до поцелуев, прикосновений, возможного секса, и ты вдруг понимаешь, что... а как же её парень? Некрасиво как-то... напоминаешь ей о парне, а она даже и не помнит, что говорила тебе о каком-то парне! Часто девушки делают это машинально... особенно во время знакомства, чтобы отшить парня!

Так что не обращаем внимания на эти фразочки и действуем. Спокойно, привлекательно, уверенно. Показывая себя классным, интересным парнем, который знает, зачем он сюда пришёл и чего он хочет от девушки.

Единственное табу – замужние девушки. С ними мы не спим. Я вам запрещаю!

***«Давай лучше остановимся...а то мы натворим много лишнего...я не хочу потерять контроль над собой...»***

Если девушка говорит тебе такое... значит всё идёт прекрасно! В подавляющем большинстве случаев девушка будет так говорить в моменты потери контроля из-за сильно нарастающего возбуждения. Обычно это происходит во время поцелуев, прикосновений, ласк.

Действовать здесь можно в двух направлениях. Можно немного приостановиться (совсем немного, буквально на несколько секунд), посмотреть ей в глаза, сказать *«Я хочу тебя»* или просто продолжить молча трогать её, а затем через некоторое время снова вернуться к поцелуям и более активным прикосновениям (по принципу *«ближе-дальше»*). А можно, наоборот, не останавливаться, а ещё настойчивее действовать, ещё больше увеличивая её возбуждение с помощью более интимных прикосновений, поцелуев, дыхания и слов.

***«Тебе нужен только секс! А я хочу отношений!»***

Обычно что-то подобное звучит, когда девушка чувствует и видит от тебя намерение сближаться (пытаешься поцеловать, трогаешь, зовёшь домой и т.д.).

Твоя задача в этом случае – показать девушке хотя бы относительную серьезность своих намерений (не переспали и разошлись) и дать девушке ощущение своей уникальности.

Произнося такую фразу, девушка не хочет тебя отшить. Она хочет услышать от тебя сладкие слова, в которых будет говориться о том, что она – уникальная, что с ней всё по-другому и что она не очередная жертва.

**Небольшая хитрость:** общаясь с девушкой (особенно в этот момент), называй её по имени. Тем самым ты показываешь, что тебе не безразлично по крайней мере то, как её зовут. Обычно даже этой мелочи достаточно, чтобы у девушки не возникало ощущения, что она – одна из многих.

***«Мне нужен в первую очередь друг, который может меня выслушать и понять»***

Ооо, это тот случай, когда девушке не парень нужен, а жилетка, чтобы поплакаться.

Достаточно частая ситуация, возникающая с определённым типом девушек. Выслушать ты, конечно, её можешь. И даже должен. Но важно себя правильно поставить – либо ты *«жилетка»*, в которую можно поплакаться, либо ты мужчина, который дал новые крутые эмоции и заставил забыть обо всех этих проблемах. Выбирать тебе.

Не позволяй ей ныть, не давай ей сделать из тебя свою подружку, которой она будет о своём бывшем (или нынешнем) плакаться. Если есть какая-то реальная проблема или ситуация, с которой столкнулась девушка – выслушай и дай ей решение этой проблемы. Если понимаешь, что ей не нужна помощь, а просто нужны свободные уши – выслушай, а затем переведи тему и действуй по своему плану.

**Также бывает и такое, что девушка рассказывает что-то о своём бывшем или что-то про отношения для того, чтобы ты сказал:** *«Какой ужас! Нет, со мной такого точно не будет, не переживай!»*.

Самое главное для тебя здесь – не стать той самой *«жилеткой»*, которой девушка будет выливать весь свой негатив, а затем в хорошем настроении уходить домой. Так становятся временными друзьями, не более.

Ты должен стать для неё мужчиной, с которым она забудет про все эти проблемы и трудности и который, в случае необходимости, поможет ей их преодолеть (ощущение *«как за каменной стеной»*).

А теперь разберём ошибки, которые совершают парни и которые в дальнейшем приводят ко всем вышеупомянутым трудностям.

## «Грабли», на которые наступает мужчина при общении с девушками

### Грабли №1. Проблемы с внешним видом и ухоженностью

**Тело/фигура.** В каком состоянии твоё тело? Давно в зале был? Ты должен привести своё тело хотя бы в более-менее приемлемый вид. Лучше, конечно, построить спортивное тело, но если ты хотя бы без пуза, не сутулый и не как глист, то в принципе этого будет достаточно, чтобы понравиться практически любой девушке.

**Руки/ногти.** Сделай так, чтобы твои ногти были аккуратно и ровно пострижены, были чистыми. Перестань их грызть. Приведи руки в порядок! Никаких старых мозолей, ободранных костяшек и рисунков ручкой.

**Кожа.** Приведи в порядок свою кожу на всём теле. Избавься от прыщей, бородавок, чёрных точек и прочей гадости. Если есть определенные проблемы с кожей, то обратись к дерматологу, он подскажет, что делать. Кстати, наибольшее влияние на твою кожу оказывает питание. Что ты ешь? Задумайся и разберись в этой теме.

**Волосы.** Давно был у стилиста? Какая у тебя причёска? Тебе нужно подобрать причёску и ухаживать за своими волосами. Причёска должна быть стильной, а волосы чистыми и ухоженными. Насчет того, что голову мы моем минимум раз в день, надеюсь, не нужно напоминать! Также подмышки бреем полностью, а паховую зону можно просто стричь ножницами или тоже полностью аккуратно сбривать.

**Запах/аромат.** Мыться надо каждый день – это табу. Также перед свиданием тоже желательно сходить в душ. Не должно быть запаха пота вообще. Используй дезодоранты (лучше всего без запаха), а уже поверх туалетную воду. Старайся не смешивать ароматы, но если ты нанесешь туалетную воду, но при этом не воспользуешься дезодорантом, то смесь может получиться весьма термоядерной! Обязательно нужно позаботиться о том, чтобы к моменту встречи с девушкой от тебя не пахло потом. Душ, смена одежды, дезодорант, душ – всё это ты должен предусматривать. Кстати, аромат лучше подбери один из популярных, проверенных. Например, есть неплохие недорогие линейки ароматов у Antonio Banderas и Boss.

**Стиль одежды.** Подбери себе современную стильную одежду. Не надо сильно извращаться, возьми классический casual, актуальный в данный момент. Полистай журналы типа Men's Health, GQ и посмотри фото в интернете. Не выдумывай ничего сам, возьми готовый образ! Важно не то, насколько дорогие шмотки на тебе, а то, как они между собой сочетаются и как на тебе сидят! Скажу по секрету, что девушки не сильно разбираются в брендовой одежде...особенно в мужской! Одежды уровня Ostin/ZARA будет более, чем достаточно, чтобы выглядеть стильно и аккуратно. Кстати, околос классический стиль при хорошем телосложении заходит всегда на «ура»!

**Опрятность одежды.** Трусы, футболки и рубашки стираем каждый день! Одежда должна быть чистой, а не с перемешанными запахами разных видов пота и туалетной воды и картошки с рыбой. Джинсы и брюки стираются по мере загрязнения и потери формы. Одежда должна быть по размеру, не растянутая, не порванная, не выцветшая и не потёртая!

**Обувь.** Обувь должна быть подобрана под стиль одежды, должна быть чистой и свежей. Несмотря на то, что на обуви не надо экономить (это здоровье твоих ног), перегибать палку тоже не надо. Самую дешёвую не покупай, но и купить один раз и на всю жизнь – тоже не вариант. Ботинки/кроссовки/кеды теряют свой вид со временем, какими бы качественными и удобными они ни были. Поэтому лучше купить ботинки за 5 – 10 тысяч и поменять их через

полгода, чем покупать за 50 тысяч и не менять 10 лет. Не забывай о том, что кроссовки нужно стирать, а ботинки мыть и начищать кремом для обуви.

## **Грабли №2. Нет понимания желаний девушки, не умеешь чувствовать женщину**

Очень часто бывает такое, что девушка уж и так парню намекнёт на поцелуй, и так на него посмотрит, и сядет...и губы прикусывает, и волосы бесконечно поправляет, и глаза прикрывает, и декольте оголяет, и по бёдрам руками водит...а парень всё рассказывает ей то про свою бабушку, то про собачку, то в геополитику уйдёт.

Девушка уже буквально изнемогает от желания секса с парнем, а он совершенно не видит её сигналы и продолжает гнуть свою линию с каким-нибудь глупым правилом скольких-то свиданий...

Или, наоборот, девушка ещё совсем не готова, доверия ещё нет, девушка не раскрылась, а парень уже пытается её трогать, целовать и буквально к ней в трусики лезет.

Необходимо научиться понимать женские сигналы, намёки, причём быстро. И не просто научиться понимать, а ещё и калибровать свои действия в соответствии с этими сигналами.

Ты можешь сколько угодно планировать процесс общения и соблазнения девушки, но это совсем не означает, что надо тупо следовать своему плану.

Всегда надо наблюдать за тем, как ведёт себя девушка! Обычно девушки подают простые недвусмысленные сигналы, которые мужчина обязан честно интерпретировать.

Бывает и такое, что девушка не подаёт никаких очевидных сигналов. В таком случае не надо их буквально высасывать из пальца. На этом случай у тебя как раз и должна быть стратегия действий.

Кстати, не стоит думать, что девушка не может хотеть секса буквально на первом свидании с почти незнакомым парнем. Хотят, ещё как! А то частенько замечаю, как парни немного пугаются и замыкаются, не веря своим глазам и ушам. И тупят. Будь внимательным, не тормози, действуй!

## **Грабли №3. Пытаешься купить девушку за деньги**

Помогают ли деньги в общении с девушками?

Однозначно да. Деньги *«работают»* в плюс. Но давай разберёмся, как именно это работает...

**Запомни всего несколько постулатов, которые будут неизменны всегда и в любом обществе:**

Менее 20% всех женщин ведутся на деньги в чистом виде. То есть именно *«купить»* можно лишь каждую пятую. И, как вы понимаете, это просто определённый тип девушек, которым важны только деньги. Соответственно, любой мужчина, имеющий много денег, будет постоянно *«при девушках»*. И у него будет создаваться иллюзия, что все девушки покупаются. Однако, 4 из 5 будут ему отказывать. И, кстати, с этими 20% девушек все остальные внутренние/внешние качества мужчины почти не играют роли.

Более 80% девушек *«ведутся»* в первую очередь на самого мужчину – его внутренние качества, уверенность в себе (!), его внешний вид и умение общаться. И тут надо понимать, что мужчине с деньгами гораздо проще быть уверенным в себе, хорошо выглядеть и заниматься

развитием своих внешних и внутренних данных. То есть 4 из 5 девушек важны не сами деньги, а то, как вы с помощью денег выстраиваете себя и свой образ жизни.

Для соблазнения 70% девушек достаточно иметь минимальное количество денег, чтобы заплатить за кофе/кафе/недорогие развлечения. То есть, условно говоря, сейчас это 2-3 тыс. рублей, не более. А чаще всего не более 1 тыс. Вопрос тут только в том, что эта «статистика» будет только в том случае, если мужчина действительно что-то из себя представляет, хорошо выглядит (не дорого, а именно хорошо) и умеет общаться с девушками (тут помогает только пикап).

Для лучшего ощущения уверенности в себе и спокойствия надо иметь небольшой запас денег на всякий случай. В данный момент рекомендую иметь в «запаснике» 10 тыс. рублей. Это даёт определённую уверенность мужчине на случай, если вдруг кофе будет стоить не по 150 р., а подорожает до 160 р. То есть в большинстве случаев действительно вполне достаточно просто купить пару стаканчиков кофе и хорошо пообщаться с девушкой, но это не означает что «лимит» на свидание надо закладывать в 300 рублей, а потом краснеть и замыкаться в себе, когда кофе стоит 320...надеюсь, это всем понятно!

Какой вывод можно сделать? Деньги, прежде всего, дают мужчине возможности по становлению своей личности, развитию своих навыков и улучшению качества своей жизни. В чистом виде твои деньги нужны только определенному контингенту девушек.

подавляющему большинству девушек нужно ощущение себя рядом с классным мужчиной. А это деньги в чистом виде не дают. Запомните это.

#### **Грабли №4. Не умеешь общаться невербально, не развиты навыки невербального общения**

К средствам невербального общения относится всё то, что выражается не с помощью речи. Можно выделять разные средства невербального общения.

#### **Основные виды невербального общения**

**Мимика.** Умеешь ли ты управлять мимикой своего лица? Подавляющее большинство мужчин (особенно в среднем и старшем возрасте) совершенно не умеют управлять мимикой. Каменные неподвижные лица, умеющие выражать только возмущение и недовольство...это надо исправлять. Нужно уметь двигать мышцами лица, уметь выражать разные эмоции, уметь общаться с помощью мимики.

**Голос.** Приятно ли он звучит? Как ты им управляешь? Способен ли ты контролировать ритм, тембр, интонацию своего голоса? Хватает ли силы голоса? Может быть, стоит поделать упражнения на артикуляцию? Голос – твой мощнейший инструмент общения. Работать над ним нужно постоянно.

**Жесты.** Твои руки двигаются, когда ты что-то говоришь? Или висят вдоль тела? Или вообще ты ими постоянно теребишь какие-то части своего лица? Нужно уметь дополнять свои слова уверенной жестикуляцией! Кстати, ещё с помощью жестов можно очень классно знакомиться с девушками в различных ситуациях.

**Взгляд.** Способен ли ты передавать различные эмоции с помощью взгляда? Можешь ли ты долго общаться с человеком только взглядом, ничего при этом не говоря? **Кстати, скажу по секрету:** многих девушек можно соблазнять фактически только взглядом, передавая нужные возбуждающие эмоции!

**Поза, относительное положение в пространстве.** Сюда входит и понимание положения своего тела (открытая и закрытая позы и т.д.), и положение относительно девушки (лицом к лицу, в пол-оборота и т.д.), и то, как ты выглядишь со стороны в обществе. **Простой пример:** большая часть неудач при знакомствах в клубах и барах происходит из-за того, что парень подходит к девушке сбоку или сзади и тем самым просто пугает её!

Невербальная составляющая твоего поведения – это твой язык тела. Он выдаёт твоё внутреннее состояние, которое девушки очень хорошо чувствуют. И девушка обязательно заметит, если ты чувствуешь себя неуверенно, напряженно и ведешь себя неестественно.

Ты можешь обмануть себя, и окружающих, но не девушку. Девушки очень хорошо чувствуют эти моменты, сами того не осознавая. **Просто к одному она вспыхивает желанием, а к другому нет. И скажет:** *«Сердцу не прикажешь...»*.

А в реальности всё дело в твоём внутреннем состоянии, которое выражается как раз невербально.

В «прокачке» своего внутреннего состояния мужчинам хорошо помогают боевые искусства, танцы, йога и курсы публичных выступлений.

Также помочь развить свои навыки невербального общения и прокачать язык своего тела тебе помогут специальные упражнения. Найти эти упражнения ты можешь в бесплатном разделе моего проекта <https://ilyaromanov.ru/free>

## Грабли №5. Ложные токсичные убеждения

Если ты живешь со стойким убеждением, что все девушки легкомысленны и продажны, то в твоей жизни оно так и будет.

Если ты убеждён, что не нравишься девушка (маленький рост, некрасивое лицо и т.д.), то да, так и есть – ты не будешь нравиться девушкам.

Если ты убеждён, что не никогда не станешь богатым, то что будет? Правильно! – Ты никогда не станешь богатым!

Наши убеждения – это рамки, которые формируют нашу жизнь.

Если ты поставил себе чёткие границы возможного, то чего злиться и впадать в депрессию от того, что не можешь за них выйти?

Всё в твоих руках. Всё в твоей голове!

Стоит только изменить свои убеждения – и сразу почувствуешь, как жизнь начнёт меняться!

Также нужно понимать, что некоторые убеждения крайне трудно изменить, потому что для этого нужно признать, что проблема в тебе. К примеру, если ты жил с мыслью, что у тебя нет девушек, потому что они все ведутся только на деньги, то чтобы избавиться от этого убеждения необходимо признать, что ты просто не умеешь общаться с девушками. Это сложно. Это горькая правда. Но она ведь лучше сладкой лжи, не так ли?

## Грабли №6. Каждая вторая – «та самая единственная»!

Ох уж эти парни, которым кажется, что каждая проявившая к ним внимание девушка – та самая единственная и неповторимая...

Дело в том, что когда мужчина не умеет знакомиться и общаться с девушками (а таких мужчин подавляющее большинство), то он обделён женским вниманием. И в таком положении уже не мужчина выбирает девушку, а его выбирают девушки. То есть у мужчины нет возмож-



ности выбрать понравившуюся девушку, познакомиться с ней, заняться с ней сексом и построить отношения. Он не умеет это делать.

Он выбирает из тех девушек, которые уже оказывают ему знаки внимания. Выбирает среди доступных! И, что самое интересное, получив от такой девушки долгожданный секс, **мужчина сразу очаровывается, а в его голове закрепляется стойкая мысль:** *«Она – та самая! Зачем мне искать что-то ещё? Тут у меня и регулярный секс, и она ко мне хорошо относится, и мне комфортно!»*.

И мужчина влюбляется. В буквальном смысле в первую встречную, которая чуть лучше всех остальных его знакомых девушек. А потом измены, неудовлетворенность, абьюз и т.д.

Ты должен научиться знакомиться и общаться с девушками в первую очередь для того, чтобы выбрать реально ту, которая тебе понравится, а не довольствоваться теми, которые просто согласны!

Знаешь, как работает защитный механизм мозга мужчины в этом случае?

ТЫ знакомишься с девушкой и встречаешься с ней. А дальше события развиваются по 2 сценариям.

Если девушка хорошо на тебя реагирует, отвечает взаимностью – ты сразу влюбляешься и считаешь её *«той самой единственной»*. Дальше ты придумываешь себе влюблённость, затем выстраиваешь планы по совместному будущему, а потом создаёшь у себя в голове иллюзию любви к ней. Обычно всё это в один вечер происходит!

**Если же девушка на тебя плохо реагирует, не проявляет интерес, то ты просто говоришь сам себе:** *«Да мне она и не особо нравится. Это я не хочу ней быть!»* или *«Да она просто очередная меркантильная продажная тёлка!»*.

Удобно, да?

Рекомендую всё же перестать себе врать. Нет ничего плохого в том, чтобы влюбиться в девушку, но кричать о любви навеки с первой встречной и строить планы на семейную жизнь и совместных детей после первого секса со второй девушкой в жизни – верх глупости!

Сначала пообщайся с девушкой, повстречайся, наберись опыта, а потом уже делай выводы, какая девушка тебе подходит, а какая нет.

## **Грабли №7. Не понимаешь, как вести себя в отношениях с девушкой**

Мужчины в отношениях обычно бросаются из крайности в крайность.

Либо тотальный абьюз (запреты, контроль телефона, с кем гуляет, с кем общается и т.д.), или же тотальный пофигизм (*«да куда она от меня денется! Мы же в отношениях!»*). Ещё бывает вариант, когда мужчина настолько *«стелется»* перед девушкой, настолько заваливает её вниманием и подарками, что девушка абсолютно перестаёт испытывать эмоции к нему.

Все эти случаи – один другого не лучше. Все они так или иначе ведут к разрушению отношений!

Корень всех этих проблем в непонимании принципов построения качественных комфортных отношений и женской психологии!

В каждом из этих перегибов ты получишь от девушки негативную реакцию и желание прекратить такие отношения.

## **Основные правила поведения в отношениях**

Никаких запретов в формате *«Я тебе запрещаю ...»*. Кто ты такой, чтобы ей что-то запрещать?

Никаких допросов в формате «С кем ты переписываешься?», «С кем ты общаешься?», «Куда ты ходила?» и т.д. Спросить в процессе разговора – можно. Но не допрашивать, не требовать.

Твоё поведение до начала отношений и в отношениях не должно меняться. Ты как до отношений был классным перспективным и развивающимся парнем, так и в отношения должен таким и оставаться. Статус «отношения» или даже «брак» совершенно ничего не меняют и не гарантируют.

Девушке необходим флирт. Необходим, как воздух. Поэтому, когда с ней начинают (даже при тебе) знакомиться и флиртовать другие мужчины, ты должен научиться на это реагировать адекватно, с позиции сверху, а не агрессивно. Кстати, агрессия и ограничения всегда осуществляются с позиции «снизу». Задумайся!

Абсолютного пофигизма быть не должно. Свобода – да. Но не пофигизм. То есть отсутствие контроля – это не отсутствие интереса!

Сексуальная составляющая отношений – это не просто механический процесс секса. Необходимо постоянно поддерживать у девушки ощущение желанности! Рядом с тобой она должна чувствовать себя самое сексуальной и желанной в мире королевой. Если этого ощущения не будет рядом с тобой, то оно будет в постели с мужчиной, который ей это ощущение даст. Всё просто.

Это основные правила, касающиеся именно **принципов поведения в отношениях**.

## **Грабли №8. Выясняешь отношения, обижаешься на девушку**

Ты мужчина или обиженка?

Всегда очень забавно наблюдать за парочками, где мужчина воротит нос или чем-то возмущается в процессе выяснения отношений с девушкой! Ещё забавнее ситуация, когда мужчина жалуется своим друзьям, какая у него плохая девушка, какая она несерьезная, гулящая и как ему при этом с ней тяжело...

**Для таких вот вечных «жалобщиков», этаких либералов-оппозиционеров в отношениях, напомним:** вас никто не заставляет встречаться с девушкой!

Отношения – штука добровольная. Ты можешь встречаться с девушкой, а можешь не встречаться. Вот прямо в любой момент берешь, удаляешь её из своей жизни и находишь себе другую! Элементарно же!

А знаешь, что мне говорят мужчины, когда я в ответ на их нытьё советую им просто поменять девушку? **Они говорят что-то вроде:** «Легко сказать! Девушку сложно найти, сейчас все продажные!» и т.п.

Вот она и причина, по которой мыши плакали, но всё равно ели кактус! Неуверенность в себе и своих силах!

Мужчины испытывают огромные трудности в поиске и построении отношений с новой девушкой! Именно поэтому они страдают, мучаются, ругаются, но всё равно терпят своих «ужасных» девушек!

Какое решение? Научиться легко знакомиться, соблазнять и выстраивать отношения с девушками. Тогда появится и возможность быть в отношениях только с теми девушками, с которыми действительно классно!

Ты читаешь эту книгу – значит ты уже на верном пути! Также советую академию развития мужчин Romanov Academy, там бесплатный доступ к множеству книг и конспектов по пикапу и становлению мужчины.

**Регистрируйся по ссылке:** <https://ilyaromanov.ru/free>

Так же нужно понимать, что на начальном этапе общения с девушкой ты вообще не в праве как-то девушку ревновать или в чём-то обвинять. Смешно же, когда парень на первом свидании (!) *«запрещает»* девушке общаться с другими парнями...а это сплошь и рядом.

Ты вполне имеешь право *«предъявить»* девушке за своё время. К примеру, если она опоздала – сделай акцент на этом и скажи, что ценишь время девушки и того же хотел бы от неё. Это касается опозданий на час, например.

А вот быть душнила, выносящим мозг девушке из-за того, что она 10 минут выходила из квартиры к подъезду – такое себе дело! Такие парни никому не нужны.

**Ещё пример:** вы договорились о встрече, но девушка не смогла, отменила встречу. Тут вполне резонный вопрос – почему?

**И вот здесь уже важна причина:** если девушка вместо встречи с тобой, к примеру, пошла гулять со своей подругой – нужно её это *«предъявить»* и объяснить, что такое ты терпеть не будешь и это был последний раз. Если же девушка не пошла с тобой из-за каких-то проблем или важных семейных обстоятельств – это уважительная причина. Тут надо просто понять и простить, как говорится, возможно – помочь!

Не забывай, что ты в первую очередь человек, а уже потом – brutальный бык-осеменитель!

Обиды, истерики и ругань – удел слабых. Запомни это!

Не нравится что-то – сделал замечание, предупредил.

Ничего не поменялось – ушёл. Вот поведение мужчины.

**Как сказал [Андрей Парабеллум](#):** *«Не надо менять людей. Надо менять людей.»*. Великий человек.

## Грабли №9. Ревнуешь её к каждому столбу

Я, конечно, понимаю, что чувства, эмоции и всё такое...но ты никогда не задавался вопросом, а какой смысл в ревности?

По сути, если разобраться, то ревность – это твоя попытка контролировать и ограничивать девушку с помощью своих эмоций и манипулирования. Причина таких *«попыток»* только одна – неуверенность.

Ты не уверен в том, что являешься лучшим мужчиной для своей девушки. Вот и всё!

Отсюда и все эти *«Я тебе запрещаю!»*, *«Покажи, с кем ты переписываешься»*, *«Не носи юбки»*, *«Одевайся скромно»* и прочая нездоровая тема.

Когда ты уверен в себе, своих навыках и в своей позиции, ты не будешь неадекватно ревновать девушку к каждому столбу.

Есть обратная сторона, с которой сталкиваются все парни, которые учатся соблазнению – перестают ревновать вообще. Вообще от слова совсем! И это начинает очень раздражать девушку, а в перспективе заставляет её совершать провокации и ограничивать свои чувства (хотя поначалу это усиливает эмоции).

Поэтому здравая, адекватная ревность должна быть! Но проявляться она должна, как интерес, безразличие.

*«Расскажи, где была», «Что делала сегодня», «Куда вчера пропала», «О, кто это тебе там пишет?» Парни пытаются тебя соблазнить?»* – такой нужен подход, а не крики, визги и рукоприкладство.

Уверенно, адекватно, позитивно, но без навязчивости – вот сильная позиция!

Такая адекватная ревность очень нравится девушкам, сильно разгоняет их эмоции и возбуждает, причем на длинном промежутке времени.

**Скажу по секрету:** причиной измен всегда является тот, КОМУ изменили, а не тот, КТО изменил. Задумайся. Если девушка изменила – значит ты не лучший для неё.

Другой вопрос в том, что если ты уже перестал быть лучшим мужчиной для неё, то по хорошему она должна была просто закончить отношения с тобой и потом гулять, сколько влезет...но это уже вопрос к девушке! А мы сейчас про тебя.

Кстати, хочешь узнать лучший способ перестать быть лучшим для девушки и буквально заставить её изменить тебе? Начни её контролировать и ограничивать её свободу!

А представь, если к твоей девушке подходит другой парень и начинает её «клеить»... представил? Бесит? Агрессия? Хочешь этому парню морду набить? Это лучший путь к неверности девушки.

Твоя задача – отреагировать спокойно, позитивно, но при этом быть в позиции «сверху». Похвали парня, что он решился подойти к девушке, можешь посоветовать, как это сделать ещё лучше! Возможно, вы даже сможете по-дружески пообщаться! Не стоит всё переводить в конфликт и агрессию.

В том, что какой-то парень подошёл знакомиться к твоей девушке – нет ничего плохого! Это лишь говорит о привлекательности твоей девушки и решительности парня, который решил познакомиться! С чего бы вдруг проявлять агрессию и скандалить? Это просто смешно и глупо. А смешных и глупых не любят!

## **Грабли №10. Отсутствие соблазнения девушки**

Чтобы девушка соблазнилась и влюбилась в тебя – её нужно соблазнять и влюблять!

Если ты не умеешь этого делать, то и результат будет случайным. Одной понравился, и всё как-то закрутилось. Другой не понравился, и ничего не получилось. Как повезёт! Так живёт подавляющее большинство мужчин. Они не соблазняют девушек, а всё получается как-то само. Жаль только, что очень редко, не так ли?

Так вот чтобы девушка начала воспринимать тебя, как мужчину, надо показать ей, что у тебя не только дружеский намерения. Должен появиться сексуальный подтекст, должно происходить сближение с девушкой.

**Тут, как и во многом:** если ты не сближаешься с девушкой – значит ты отдаляешься от неё.

Поэтому все вот эти форматы весёлого парня, хорошего друга и просто эдакого прикольного чувака, который постоянно окружен симпатичными девочками – всё это очень классно, но к сексу и отношениям если и приводит, то только через алкоголь.

Мне лично всегда было очень жалко парней, которые реально классно общаются, очень весёлые, позитивные и харизматичные, постоянно мучаются в поисках девушек...обидно, но это так!

Поэтому твоя задача – научиться сближаться с девушкой, вызывать у неё сексуально желание, пробуждать её эмоции, вызывать желание секса. Это не получится сделать, если вы постоянно будете, к примеру, только разговаривать! Пусть даже темы разговоров ооочень интересные!

Ты должен действовать – прикосновения, поцелуи, взгляды, сближающие слова.

А если ты ничего не делаешь, просто болтаешь, просто шутишь, просто гуляете и т.д., то никакого сближения не будет никогда. Ещё может быть такое, что ты ничего не делал много свиданий подряд, а потом вдруг очнулся и решил её потрогать или поцеловать...представляешь, какой у неё будет шок?!

Соблазнять девушку надо начинать сразу, с первой секунды общения! По-другому это не работает!

Твои действия, направленные на сближение, должны стать в процессе вашего общения настолько же естественными, как и разговоры. Встретились, поцеловал её, взял за руку, потом приобнял, ещё раз взял за руку, поцеловал в шею, снова приобнял, взял за руку и повёл домой, раздел и сделал массаж, снова поцеловал и провёл рукой по её бедрам и т.д. И так вплоть до всех глубин самого развратного секса. Всё это в сочетании с хорошим общением и даёт свой стабильный результат!

## **Грабли №11. Просишь, а не берёшь**

**Часто слышу от парней:** *«Я ей предложил заняться сексом, а она отказалась...»*. Это что-то с чем-то, конечно...

Мне от таких рассказов даже как-то неловко за мужиков становится от того, насколько глупо и нелепо это звучит!

**Запомни:** обо всём, что касается сближения с девушкой (прикосновения, поцелуи, секс, отношения), НЕ ПРОСЯТ/НЕ СПРАШИВАЮТ/НЕ ПРЕДЛАГАЮТ!!!

Те мужчины, которые упрашивают девушку о чем-то и предлагают девушке «сблизиться» (поцелуи, прикосновения, секс) – максимально далеки от понимания женской психологии и психологии отношений/секса.

Если кратко, то суть мужчины состоит в том, чтобы женщина, которая находится рядом с ним, в буквальном смысле чувствовала себя в безопасности (*«как за каменной стеной»*) и была переполнена желанием размножаться (это если прямо на уровне первичных инстинктов рассуждать).

В тот момент, когда ты начинаешь о чем-то спрашивать/просить девушку, ты становишься для неё неким АНТИмужчиной. Ты показываешь себя слабым и зависимым от ЕЁ решения! То есть этим своим действием ты меняешь ваши роли – она становится *«мужчиной»*, который должен принять решение! Быть или не быть сексу, например! Смешно звучит, не так ли?

Ты должен быть выше девушки по своему положению рядом с ней, ты должен быть сильнее и увереннее. Она должна чувствовать себя абсолютно подчинённой тебе по собственному непреодолимому желанию. Она должна чувствовать спокойствие, комфорт и защищённость. И если женщина ощущает так себя рядом с тобой, то с вероятностью 100% у неё возникнет желание отдаться тебе, во всех смыслах этого слова.

Твоя задача – сделать так, чтобы девушка начала приближаться к этому состоянию, и по ходу всего общения с девушкой просто брать то, что ты хочешь, при этом замечая и правильно понимая ССС (скрытые сексуальные сигналы), которые подаёт девушка!

Ни в коем случае нельзя *«брать»* что-то насильно. Важно понимать различие между насилием и настойчивостью/уверенностью.

**Среди навыков, которые тебе необходимо развить в процессе обучения соблазнению:**

- Чёткое понимание ССС (скрытых сексуальных сигналов), которые подаёт девушка
- Умение калибровать свои действия в соответствии с этими сигналами
- Понимание логики развития вашего общения с девушкой
- Ощущение тайминга – нужно уметь чувствовать моменты, когда нужно действовать, а когда чуть притормозить (если не уметь этого, то настойчивость превращается в насилие)
- Надеюсь, теперь понятно, что мы не просим о сексе?!

## Грабли №12. Думаешь, что девушки рассуждают, как мужчины...

Логика – мужская лженаука!

Девушки могут очень здраво и логично рассуждать в разговоре. Могут быть очень логичными и рассудительными со своими подругами или в постах соцсетей. И да – девушки всегда абсолютно чётко и логично рассуждают об отношениях, секс и всегда точно знают, каким должен быть её мужчина. Это на словах!

На деле всё совсем иначе...! Не стоит искать логику в действиях девушки в отношениях. Девушка в отношениях и сексе всегда руководствуется эмоциями. Всегда.

Поэтому для нас (мужчин) важно понимать устройство женской психологии и принципы, которые позволяют эффективно (если можно так выразиться) общаться с девушками.

Ты не можешь убедить её встретиться с тобой или заняться с тобой сексом. Она должна этого захотеть!

**Ты можешь спросить её:** *«Как сделать, чтобы ты захотела с мужчиной переспать?»*

**И она ответит:** *«Нуу...мужчина должен быть таким-то и вести он себя должен так-то...»*

А на деле окажется, что такого мужчину она отправит «в друзья», а с абсолютной противоположностью, например, займется сексом через полчаса после знакомства.

Ты не можешь этого объяснить.

Не пытайся убедить женщину в том, что ей надо начать тебя хотеть.

**Не пытайся выстроить логическую цепочку в голове женщины, что она вдруг подумала:** *«ммм, точно! Да этот парень хорош! Надо мне его захотеть!»*. Так это не работает.

Женщине всё равно, что она должна чувствовать и какие эмоции испытывать с точки зрения логики и здравого смысла. Важно лишь то, какие эмоции возникают. С этим парнем возникли – значит будет секс. А с другим (который в 100 раз лучше, как личность) не возникли – значит «давай останемся друзьями».

И всё, что ты можешь в этом сделать – это использовать определённые методы и особенности в психологии, которые позволяют вызвать новые эмоции у женщины.

**И уж точно нет никакого смысла спрашивать женщину:** *«Почему ты ко мне ничего не чувствуешь?»*. Ответ простой – потому что она ничего к тебе не чувствует! Логика тут только такая.

Голос, язык тела, взгляд, дыхание, поведение, внутреннее состояние – вот твои инструменты! Знаешь, даже говорят, что не важно, ЧТО ты говоришь, а важно КАК. Так вот это как раз про эмоции.

**Проведу аналогию.** Представь, что девушка – это твоя любимая собака.

**Представь, что ты подходишь к своей любимой собачке, гладишь её и очень сладким голосом говоришь:** *«Ах ты тварь такая...ах ты зараза...как же я тебя ненавижу...»*. Как отреагирует собака? Она будет вилять хвостом от радости, облизывать тебе руки и прыгать от счастья, что хозяин её похвалил.

**А теперь представь, что ты подходишь к собаке и очень злым голосом, очень строго и на повышенных тонах начинаешь говорить:** *«Ты моя любимая собака, я тебя обожаю! Какая же ты классная! Иди ко мне, я тебя поглажу!»*. Как отреагирует собака? Или забьется в угол от страха, или будет рычать и кусаться.

Понятна аналогия?

Эмоции у девушки работают также, как у собачек!

**Вывод:** учись передавать девушке эмоции и вызывать эмоции, необходимые для возникновения определенных желаний. Таковы правила игры!

## Домашнее задание

### Задание 1

**Ответь честно себе на вопрос:** на какие «*грабли*» ты наступаешь чаще всего? Вспомни хотя бы 5 ситуаций из своего опыта, в которых ты наступал на эти грабли и кратко запиши их в виде списка на листе. **Ниже напиши:** «*Я усвоил урок и больше не буду наступать на эти грабли*»

### Задание 2

На этом же листе (если есть место) запиши список всех «*граблей*», о которых ты прочитал выше, но с позиции «Я больше никогда...» (или составь фразу, как удобнее).

**Пример:** вместо «*Грабли №11. Просишь, а не берёшь*» – напиши «*Я беру то, что хочу, а не прошу об этом!*».

По аналогии запиши список из всех 12 «*граблей*» и запомни эти слова раз и навсегда!

## Глава 3. Женщины – кто они? И чего это милые создания хотят?

«Займемся второй величайшей загадкой Вселенной – женщинами...»

Несмотря на всеобщее мнение *«Женщин вообще не поймёшь!»*, я бы сказал, что женщины достаточно просты и незамысловаты. При этом с точки зрения мужчин – нелогичны.

**Насчет нелогичности уже говорили выше, но я повторяю:** не нужно пытаться связывать слова и действия девушек! Слова – отдельно, действия – отдельно! У девушек так. И это никак не характеризует девушек с плохой стороны, нет! Просто девушки так устроены.

Когда ты пытаешься *«вытащить»* из девушки какую-то информацию с помощью речи в диалоге, то уже идёшь в общем-то против природы женщины.

Женщины настолько эмоциональны и чувствительны, что описать словами какие-то свои предпочтения или ощущения с помощью слов они не могут. Пытаются – да. Но это не соответствует действительности, не будет соответствовать их действиям.

Когда ты спрашиваешь девушку, какие мужчины ей нравятся, что нужно для секса с ней, что для неё важно в отношениях или секс – ты не получишь ответа! Точнее получишь, но он не будет ничего значить!

Поэтому единственное, что должно быть важно и принципиально для тебя – это понимание и чёткое представление, **ЧТО ХОЧЕТ ЖЕНЩИНА!**

### **Женщина не может давать советы по соблазнению и пикапу**

Ни одна женщина не знает, что нужно, чтобы ей понравиться!

Меня всегда забавляет, когда мужчины слушают девушек, которые учат мужчин соблазнению! Всевозможные интервью с девушками, девушки-тренеры по мужскому пикапу, советы девушек о том, как их соблазнить – всё это настолько нелепо и неработоспособно, что иногда даже вредно!

Я вообще в какой-то момент заметил, что чуть ли ни половина всех советов девушек мужчинам сводятся к очень вредному и глупому совету *«Просто будь собой!»*.

А когда объясняешь девушке, что вряд ли ей понравится какой-нибудь толстый, глупый и совершенно не умеющий общаться парень, который будет собой, она отвечает что-то вроде: *«Нууу...кому-то же он точно понравится! Он обязательно найдёт свою половинку, которой именно такой и будет нужен!»*.

Понимаешь парадокс?! Она, вроде как, даёт совет, как понравиться девушке, но, в то же время, всё сводит к тому, что надо быть собой, и что *«твоя вторая половинка»* где-то бродит и ждёт тебя!

Да, так работает *«женская логика»*! И поделать мы ничего с этим не можем. Надо просто научиться с этим работать и взаимодействовать!

Нет, я не спору с тем, что женщины тоже могут очень эффективно обучать мужчин общению с ними! Но сначала им надо самим этому научиться в теории. Теоретики могут быть неплохими консультантами и даже коучами, но для этого надо очень хорошо уметь понимать, как это всё происходит на практике. В общем, девушке достаточно сложно понять механизмы возникновения собственных чувств и эмоций настолько, чтобы суметь объяснить их другим.

Девушка может дать реальный совет мужчине о том, как её соблазнить только если она сама училась мужскому пикапу! Парадокс...



Все советы женщин, основанные на собственных ощущениях, приносят больше вреда, чем дают пользы. Проверено!

Однако не всё так однозначно...

Есть моменты максимального доверия, откровения и раскрепощения женщины, когда она способна рассказать тебе некоторые особенности, касающиеся именно тебя и её!

К примеру, после нескольких часов занятий качественным сексом с множеством оргазмов девушка может разоткровенничаться настолько, что расскажет тебе в подробностях обо всех чувствах, ощущениях и мыслях, которые возникали у неё при общении с тобой.

И это уже ценно! По этим рассказам ты можешь чётко проследить, что ты делал так, а что не так. Ты можешь поспрашивать у неё об интересующих тебя моментах, и провести работу над ошибками в своём поведении! Это очень классно работает.

Только в состоянии максимального сближения, расслабления и откровенности женщина способна правильно описать все эти моменты, т.к. только в эти моменты достигается максимальный уровень чувствительности, которая позволяет женщине вспомнить и прочувствовать снова все те моменты, о которых она рассказывает. Без высокого уровня чувствительности женщина будет описывать все эти моменты, исходя исключительно из теории, навязанной любовными романами и обществом.

Женщины помнят не информацию, а ощущения. Когда женщина пытается описывать свои эмоции и ощущения, которые возникали в прошлом, не испытывая сильных эмоций и ощущений сейчас, она всегда фальшивит. Только в состоянии высокой чувствительности и высокого уровня взаимного доверия женщина может правдоподобно описать то, что чувствовала раньше.

Всё и просто, и сложно одновременно.

Обязательно используй моменты максимальной чувствительности и близости с девушкой, чтобы поговорить с ней также максимально откровенно. В другие моменты все её слова – просто слова, не более.

Кстати, именно поэтому не имеет никакого значения, что девушка говорит тебе до встречи с тобой. Например, она может говорить: «Давай встретимся. Но только ничего не будет, никакого секса. Мне сейчас вообще не до этого, да и ты для меня только друг!».

Единственное, что важно из этой её фразы – это то, что она готова встретиться. Всё остальное не имеет значения, т.к. изменится ровно в момент изменения её состояния рядом с тобой.

Стала чуть понятнее женская психология?!

## **Путь от знакомства к сексу/отношениям с девушкой**

Весь путь от знакомства с девушкой до секс/отношений с ней упрощённо сводится к одному – дать женщине то, что она реально **ХОЧЕТ!** Не то, что она хочет на словах (так становятся «друзьями»), а то, что ей нужно на самом деле (обычно девушки не могут об этом сказать).

Ты можешь спросить девушку, что ей нужно и дать ей всё это по высшему разряду. Затем ты отправляешься в друзья («Давай останемся друзьями»).

**И вот в этот момент можно спросить её:** «Что было не так? Ведь я сделал всё то, что ты говорила!».

**На что она ответит что-то вроде:** «Да...но я ничего не чувствую...», «Да...но сердцу не прикажешь...».

Интересное наблюдение...далее в этой главе будет разобрано то, что действительно надо давать женщине, чтобы вызвать у неё желание отдаться тебе и быть с тобой. **НО!** Если ты,

к примеру, расскажешь это нескольким девушкам, то многие из них начнут с тобой спорить, доказывать что-то, будут не соглашаться, отвергать... а потом, когда спор закончится, спокойно лягут с тобой в постель... как раз благодаря тому, что ты сделаешь всё именно так, как только что ей же и описывал!!! И с чем она была тааак не согласна...

Женщины.

## **Чего хотят женщины?**

### **Ощущать себя «королевой» рядом с мужчиной, чувствовать себя лучшей для него**

**Девушки часто осознанно или не осознанно спрашивают сами себя:** «А это мой мужчина или нет?». Ответ на этот вопрос часто является решающим для девушки, когда она принимает решение «отдаться» тебе или нет!

И положительный ответ на этот вопрос девушка даёт себе тогда, когда будет чувствовать себя рядом с тобой «королевой». Конечно, это очень условное ощущение. С одним парнем оно будет одно, с другим – немного другое. Но в целом для нас (мужчин) важно понимать, что это ощущение обязательно должно возникнуть у девушки! Здесь нужно дать девушке и ощущение эксклюзивности (она – единственная и неповторимая), и видение перспективы отношений/семьи, и ощущение ухаживаний/любви от мужчины.

Даёшь ей это – и она даёт себе как бы разрешение на то, чтобы просто отдаться в твои объятия. Не даёшь – отправляешься далеко и надолго без объяснения причин. Всё просто! И это не какой-то «олений» подход. Это просто психология. Так это устроено!

### **Понимать, что её мужчина сильный, альфа-самец, защитник**

Уже слышу возмущения современных мальчиков, отличающихся от девочек только своими первичными половыми признаками... но мы всё же о нормальных мужчинах.

В природе любой женщины желание быть рядом с мужчиной, который сильнее неё, который может стать той самой каменной стеной и надёжной опорой!

Да, я не спорю, есть разные девушки, разные характеры и темпераменты. К примеру, есть так называемые «жены декабристов», которые могут буквально взять «под своё крыло» слабого парня. Такая девушка будет говорить, что ей не нужен сильный мужчина, что она его любит и т.д. Но тут дело не в том, что эта девушка не хочет сильного мужчину... дело в том, что в связи со своей неуверенностью и комплексами девушка выбирает парня, который наиболее вероятно (по её мнению) будет с ней, и не бросит её.

Социальный и психологические особенности женщины не отменяют её инстинктивных желаний. Но они могут быть сильно подавлены!

Когда мы встречаем какую-то девушку, мы не знаем глубин её личности, не знаем её реальных вкусов и мыслей в её голове.

Поэтому мы принимаем по умолчанию, что любая девушка хочет сильного и уверенного в себе альфа-самца! За исключением отдельных уникальных случаев, это почти всегда будет так. Запомни!

## Чувствовать и видеть, что её понимают и уделяют ей внимание

Задумывался когда-нибудь, а что такое «внимание»? Какого внимания постоянно требуют девушки?

**Я объясняю это свои ученикам так:**

**Внимание девушке** – это когда ты слушаешь, слышишь, понимаешь и запоминаешь информацию о ней, а потом в нужный момент вспоминаешь.

Внимание очень близко к внимательности. Но внимательность – это процесс, а внимание – это характеристика.

**Приведу банальный пример:** в процессе общения с девушкой ты узнал, что ей нравится определённая шоколадка, определённый кофе, и она обожает гулять по какой-то определённой улице. Ты проводишь эту встречу просто на позитивной волне, а на следующее свидание без разговоров и вопросов просто покупаешь её любимый кофе, шоколадку и везёшь её прогуляться по любимой улице!

**В этот момент ты гарантированно создаёшь в её голове мысль:** *«Вау!! Он запомнил, всё что мне нравится! Значит я действительно ему важна!»*. Эта мысль даёт девушке ощущение, что она рядом именно с «тем самым» мужчиной.

Для тебя это мелочь, вложений минимум. А для девушки это крайне важно и необходимо!

Причём надо понимать, что это необходимо не только для построения отношений с девушкой (как может показаться), но и для того, чтобы просто заняться с ней сексом!

Конечно, в большинстве случаев секс возможен и без этого...но мы сейчас рассматриваем самый максимальный вариант, который будет работать всегда и с любой девушкой.

## Видеть, что мужчина понимает её желания

Девушки не выражают свои желания напрямую. Почти никогда.

Да, конечно, можно довести желание секса у девушки до такого уровня, что она уже напрямую тебе скажет о своих желаниях, но это скорее исключение, чем правило.

Девушки общаются на уровне эмоций, на уровне движений, взглядов и т.д. Словом, девушки – это скорее про невербалику и эмоции!

Ты, как мужчина, должен научиться чётко распознавать её желания и оперативно реагировать на них! А то бывает так, что девушка уже и привела парня домой, и разделась сама, и раздела самого парня, и уже в душ сходила, и в готовности легла в постель...а парень всё никак не поймёт, пора ли её поцеловать или ещё рано!

Смешно? А в реальности практически так и происходит!

Учись понимать её желания, управлять её желаниями и реагировать на них – тогда она будет считать тебя уникальным, особенным, самым лучшим!

**Более того скажу:** девушка может вообще не понимать и не осознавать, чего она хочет на самом деле! Именно для этого ей и нужен мужчина, которому она «отдалась» и который всё решит за неё. В это суть женщин.

## **Чувствовать свою желанность и привлекательность**

Женщине необходим флирт. Женщина должна иметь возможность ощущать на себе мужское внимание.

Если ты ограничиваешь женщину в её красоте, сексуальности и привлекательности, то тем самым ты убиваешь абсолютно все её чувства к себе. Именно поэтому абьюзеры всегда терпят неудачи с девушками.

Единственный способ удержать девушку – это быть лучшим для неё! А быть лучшим для неё – это в том числе и давать ей свободу и ощущение собственной привлекательности.

Девушка рядом с тобой должна стать ещё красивее, привлекательнее и сексуальнее! Если происходит иначе – задумайся! Что-то идёт не так.

У девушек есть потребность во флирте, в красивой одежде, в уходе за собой, в нахождении в обществе, где она нравится мужчинам. Если этого нет в отношениях, или ты ограничил в этом девушку – общение с девушкой скоро закончится.

Также девушка должна ощущать с твоей стороны сильное желание и восхищение её красотой и привлекательностью! Ты не обязан стоять перед ней на коленях и превозносить её над собой, но в определённые моменты давать ей чёткое понимание, как ты её хочешь и какая она потрясающая – ты обязан.

**Очевидный вопрос:** неужели чтобы просто заняться с девушкой сексом, нужно девушке всё это дать??? Это же так сложно!

Конечно нет. Эти женские желания – максимум, который в идеале хотела бы получить любая женщина.

Формат быстрого соблазнения, например, строится на том, что ты даёшь девушке чуть-чуть из каждого её желания прямо здесь и сейчас!

Вы познакомились в кафе вечером в пятницу, пообщались, а потом пошли прогуляться по ночному городу? Вот за это время ты и должен дать девушке хотя бы по частичке этих ощущений – тогда будет соблазнение, тогда произойдёт потрясающий секс!

Если же мы говорим о серьёзных отношениях, то тут нужно уже более глубоко прорабатывать каждое ощущение, ежедневно работать над каждым желанием (то же самое ты должен получать и от девушки).

Чем эти ощущения у девушки сильнее, тем больше она будет хотеть быть с тобой. Именно в этом суть построения счастливых отношений с девушкой – вы взаимно каждый день работаете над тем, чтобы соответствовать желаниям друг друга!

Сюда, естественно, и твоё саморазвитие, и личностный рост.

Понимание желаний женщины – основа успешных знакомств, соблазнений и построения дальнейших счастливых отношений с девушкой! Если ты не понимаешь, чего хочет девушка и как ей это дать (и речь вообще не про деньги), то вряд ли тебе когда-то удастся построить действительно счастливые отношения с девушкой своей мечты!

## **Как понять, что ты близок к соблазнению девушки?**

Вот несколько триггеров, которые указывают на то, что соблазнение получается и что девушка близка к сексу:

- Девушка активно отвечает на прикосновения (а не просто позволяет себя трогать) – это однозначный признак желания секса
- Во время поцелуев девушку сама подключает руки (обнимает тебя, прижимает сильнее)

- Она делает «комплименты» вашему общению. «Мне хорошо с тобой», «Мне так хорошо сейчас...»
- Девушка сама поворачивается к тебе (например, если сидите рядом)
- Девушка сама говорит о продолжении встречи: «Куда мы дальше поедим?» (намек, что домой)
- Девушка сама хочет выпить алкоголь (волнуется)
- Кусает губы, гладит себя, вздыхает, «извивается», закатывает глаза, трогает грудь и бедра

## Домашнее задание

### Задание 1

Проведи 5 свиданий с разными девушками. После каждого из свиданий попробуй описать то, как какое впечатление ты на неё произвел. Опиши, что она подумала о тебе, насколько ты ей понравился и насколько она хочет встретиться с тобой снова. Предположи, что будет на следующем свидании.

После второго свидания с этими же девушками посмотри, насколько ты оказался прав в своих предположениях? Сделай выводы, в чем ты ошибся?

### Задание 2

Попробуй вести себя рядом с девушкой гораздо более вальяжно и спокойно, чем ты то делаешь обычно. Сделай более долгими паузы, взгляды. Как на это реагирует девушка? Проведи как минимум 5 таких свиданий.

### Задание 3

Узнай на свидании с девушкой в общении, что она любит из еды. К примеру, какую-то особенную шоколадку или кофе, или что-то ещё. На следующем свидании без всякого предупреждения в случайный момент времени дай ей это «шоколадку» с фразой «О, кстати, тебе купил!». Сделай так минимум 5 раз.

## Глава 4. Навыки невербального общения – основа успеха

«Проходя мимо, он бросил на меня взгляд. Просто посмотрел. И всё. Но я тогда... замерла.»

«– Ты... ты помнишь прошлое лето на мысе Код?»

– Да

– Помнишь вечер в столовой... и молодого морского офицера... он сидел с двумя офицерами рядом с нашим столиком...

– Нет.

– Он получил записку от официанта и вышел. Ничего не забрезжило?

– Нет.

– Ну... впервые я его увидела в то утро в вестибюле. Он приехал в отель... и коридорный нес его багаж к лифту. Проходя мимо, он бросил на меня взгляд. Просто посмотрел. И всё. Но я тогда... замерла. В тот день Хелена пошла в кино с подружкой... а мы с тобой предавались любви. Мы строили планы на будущее... мы говорили о Хелене. И все-таки... ни на секунду... ни на миг он не покидал моих мыслей. И я думала, если бы он захотел меня... пусть даже всего... на одну ночь... я бы все отдала за это. Тебя. Хелену. Всё мое треклятое будущее. Всё. И что странно, в то же самое время ты... был мне так дорог, как никогда. И вот тогда моя любовь к тебе... была... и нежной, и грустной. Я почти не спала в ту ночь... и проснулась на следующее утро в панике. Я не знала, боялась ли, что он уехал... или того, что он еще здесь. Но к обеду я поняла, что он уехал... и мне стало легче.»

Отрывок диалога из фильма *«С широко закрытыми глазами»*

Я не зря начал эту главу с диалога и описания из фильма *«С широко закрытыми глазами»*. На мой взгляд, он наиболее точно показывает то, на что способна «невербалика»!

**Не зря существует выражение:** *«Любовь с первого взгляда»*, и оно наиболее понятно девушкам. Девушка, действительно, может захотеть парня с первого взгляда!

Совершенно точно могу сказать, что в подавляющем большинстве случаев девушка решает, спать с тобой или нет, в первые несколько секунд знакомства! А дальше твоя задача – лишь не испортить всё, не убить это желание в ней!

Именно поэтому в соблазнении так важно то, как ты выглядишь и какое производишь впечатление ещё ДО знакомства и в первые несколько секунд знакомства!

Кстати, если ты своим невербальным поведением заинтересовал девушку ещё ДО знакомства с ней, то твоя *«фраза»* для знакомства почти перестаёт играть роль. Важно становится не то, что ты говоришь, а то, как ты это говоришь. Я бы сказал, что на 90% в этом случае важно то, каким голосом, с каким взглядом, в какой позе и с каким внутренним состоянием ты знакомишься с девушкой. А фраза – уже второстепенна.

В принципе, это справедливо и для ситуаций, когда девушка не видела тебя до момента знакомства. Но тут важно понимать, что в случае неожиданного подхода к девушке с каким-то вопросом (просьбой, комплиментом и т.д.) важно ещё и то, чтобы твоя фраза не отпугнула девушку. Безусловно, здесь также основную роль играет невербальная составляющая, но и ошарашить девушку какой-то дикой фразой – совсем не вариант!

Вообще считается, что фраза для знакомства влияет на успех знакомства только на 7%. Остальное (93%) – влияние невербальной составляющей.

## **Что влияет на восприятие тебя со стороны и на внутреннее состояние мужчины?**

Мы уже разбирали составляющие твоего поведения.

**Выделим составляющие, которые влияют на то, как девушка воспринимает тебя, когда смотрит на тебя со стороны:**

- Уверенный взгляд
- Уверенная походка
- Открытая поза
- Чёткий, понятный и приятный голос
- Живая мимика
- Красивая и открытая улыбка
- Жестикуляция/положение рук
- Визуальная составляющая (внешность, причёска, стиль)
- Отношение к людям, манера общения, доброе отношение к людям
- Статус (аксессуары, вещи, машина, окружение, уровень потребления и т.д.)

Также крайне важно твоё внутреннее состояние, которое является и одной из невербальных составляющих, и, в то же время, зависит от всего списка выше!

Всё это влияет на то, как тебя воспринимают люди, когда наблюдают за тобой со стороны. И не важно, кто это – девушки или мужчины.

## **Что влияет на первое впечатление при подходе?**

- Звучание голоса
- Взгляд
- Положение тела (в том числе относительно девушки)
- Улыбка
- Жесты
- Быстрый переход к цели. Остановлюсь на этом пункте. Важно, чтобы твой подход к девушке был не просто каким-то абстрактным началом общения, а вполне конкретным знакомством с понравившейся девушкой с целью обменяться контактами и встретиться в ближайшее время. Если девушка увидит в тебе просто балабола, который отработывает какие-то упражнения или мается от безделья, собирая телефоны всех девушек подряд, то её это оттолкнет. Конкретная причина (*«Ты мне понравилась»*), конкретная цель (*«хотел бы пообщаться за бокалом вина»*), конкретное средство (*«Пиши номер, спишемся и договоримся о встрече!»*)

## **Про внутреннее состояние**

Внутреннее состояние мужчины – это то, как мужчина чувствует себя в данный момент времени в данном месте и в данном состоянии.

Соответственно, внутреннее состояние складывается из всего, описанного выше. НО!

Стоит учесть, что наличие всех этих составляющих совсем не гарантирует *«правильного»* внутреннего состояния. И, в то же время, отсутствие или низкий уровень каких-то составляющих совсем не означает, что внутреннее состояние просядет.

Внутреннее состояние формируется определяется, прежде всего, пониманием своих сильных составляющих!

Парень может быть и богатым, и прекрасно выглядеть, и хорошо одетым, и хорошо говорить и т.д. Но девушек он привлекать не будет просто из-за того, что он сам не чувствует себя таким классным альфа-самцом!

При этом может быть и обратное, когда парень самый простой, не богатый, не красавчик, но настолько классно и комфортно себя ощущает в своём теле, в своей жизни и в том месте, где он находится, что он как магнит притягивает всех девушек вокруг!

Первый этап прокачки внутреннего состояния – это развитие хотя бы до минимального уровня всех его составляющих.

Второй этап – усиление понимание своих сильных сторон, развитие уверенности в себе, самодостаточности. Тут хорошо работают аффирмации и знания/опыт/достижения.

Кстати, очень хорошо для прокачки внутреннего состояния и уверенности в себе работают занятия спортом! Для мужчины это боевые искусства, йога, танцы.

## **Как развивать отдельные невербальные составляющие**

### **Взгляд**

Упражнения на развитие взгляда в принципе основаны на фантазиях, передаче эмоций и уверенности в себе.

#### **Упражнения на развитие взгляда:**

##### **Упражнение 1**

Пофантазируй и напиши на листе 10 видов взгляда (например, сексуальный, радостный, удивлённый и т.д.). Теперь встань перед зеркалом и потренируй эти взгляды. Попытайся изобразить эти взгляды, смотря на себя! Сделай 3 круга по всему списку 1-10.

##### **Упражнение 2**

Попробуй смотреть людям в глаза в любых ситуациях. Задерживай взгляд минимум на 10 секунд, а потом можешь отводить. Создай такой контакт минимум с 20 незнакомыми людьми за день! Бегающий взгляд – показатель неуверенности!

##### **Упражнение 3**

При встрече с девушкой пробуй смотреть ей в глаза настолько долго, чтобы она первая отводила взгляд. Следи за эмоцией, с которой она отводит взгляд. Во время взгляда представляй, как раздеваешь её и занимаешься с ней сексом. Сделай так минимум с 5 девушками.

##### **Упражнение 4**



Учись отводить взгляд с эмоцией. **При встрече с девушкой пробуй такое сочетание:** посмотрел на девушку и отвёл взгляд с улыбкой или какой-то ещё эмоцией. Важно то, как девушка реагирует на то, как ты отводишь взгляд. Девушка должна почувствовать таинственную загадочность и недосказанность после того, как ты отвёл взгляд!

Повтори это минимум 5 раз за 1 свидание.

## Походка

Походка зависит от твоей осанки и силы мышц. Если в твоих ногах нет силы и координации, а твоё тело не может держаться прямо (проблемы со спиной, шеей, поясницей, прессом и т.д.).

Самый лучший способ выработать хорошую уверенную походку – это спорт (работа над силой и координацией), работа над осанкой (сила мышц спины, и тренировка перед зеркалом. Действуй!

## Поза

Открытая поза привлекает к тебе людей и показывает твою уверенность, а закрытая показывает твой дискомфорт и некую напряженность.

Девушкам нравятся уверенные в себе, спокойные и вальяжные мужчины. Поэтому в подавляющем большинстве случаев старайся следить, чтобы твоя поза была открытой!

Закрытые позы тоже вполне себе допустимы, и в них нет ничего плохого, но они меньше располагают к знакомству – это нужно понимать!

**Задание:** попробуй в течении недели постоянно обращать внимание на свою позу! И если она закрытая – меняй её на открытую и обращай внимание на изменения в своём внутреннем состоянии и отношении окружающих людей!

## Голос

Голос оказывает наибольшее влияние на то, как тебя воспринимает собеседник (после внешности и внутреннего состояния, которое, к слову, также зависит от уверенности в собственном голосе). Особенно, кстати, в последнее время это стало актуально, т.к. большая часть знакомств с девушками происходит в интернете, а общение в основном в месседжерах. Там самый лучший способ соблазнить девушку ещё ДО встречи – это начать общаться голосом (по телефону или голосовыми сообщениями).

## **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.