

СЕКРЕТЫ МАНИПУЛИРОВАНИЯ МУЖЧИНОЙ

практическое пособие



Ковалёва М.С.

Часть 1

Часть 2

Часть 3

Марианна Ковалева

**Секреты манипулирования
мужчиной**

«Автор»

2023

Ковалева М.

Секреты манипулирования мужчиной / М. Ковалева — «Автор»,
2023

Первая часть: как выйти замуж. Как отличить настоящего мужчину, определить вашу совместимость. Как избежать патологических форм отношений. Чего хочет настоящий мужчина, и где найти такого мужчину. Как успешно провести первое свидание, избавиться от страха. Устранить конкуренток и избавиться от манипуляторов. Как узнать мысли мужчины без слов, влюбить в себя. Как побудить его жениться. Вторая часть: как построить семью. Как устранить влияние родственников, создавать атмосферу доверия. Научиться общаться с мужем грамотно и умело манипулировать, чтобы получать уступки. Как добиться уважения со стороны мужа, подключить его к домашним делам и воспитанию детей. Как организовать семейный досуг. Делаем мужа романтиком и обеспечиваем сексуальную жизнь. Третья часть: как спасти брак от угроз. Как помочь мужу хорошо зарабатывать. Убеждаем его иметь ребёнка. Конфликтуем конструктивно. Избавляемся от чувства ревности. Решаем проблему измен. Избавляем мужа от зависимостей. Возвращаем его в семью.

© Ковалева М., 2023

© Автор, 2023

Содержание

Глава №1: Отличите настоящего мужчину от всех остальных	6
Глава №2: Выберите, что лучше: чувства или любовь по расчёту	16
Глава №3: Избегайте патологических форм любви	25
Глава №4: Определите вашу совместимость с мужчиной	31
Глава №5: Знайте, чего хочет настоящий мужчина	45
Глава №6: Охотьтесь за мужчиной в правильных местах	55
Глава №7: Проведите первое свидание успешно	61
Глава №8: Победите страх знакомиться первой	64
Глава №9: Устраните возможных конкуренток	70
Глава №10: Отшейте мужчин-манипуляторов	74
Глава №11: Узнайте мысли мужчины без слов	78
Глава №12: Влюбите в себя мужчину	87
Конец ознакомительного фрагмента.	101

Марианна Ковалева

Секреты манипулирования мужчиной

Часть 1. ЗАМУЖ ЗА МУЖЧИНУ МЕЧТЫ

Глава №1: Отличите настоящего мужчину от всех остальных

Дорогая читательница! Было бы наивно думать, что можно отыскать идеального мужчину, познакомиться с ним и завести серьёзные отношения, если плохо себе представлять, кто же такой этот «идеальный мужчина»? Кто он такой? Что он из себя представляет? К сожалению, много молодых девушек и даже часть взрослых женщин с трудом представляют, кто такой идеальный мужчина. Но подумайте – если человек не знает, что он ищет, то какова вероятность, что он это найдёт? Правильно, эта вероятность ничтожная, стремиться к нулю.

Не удивительно, что так много женщин, в конечном итоге, остаются недовольны своим выбором, разочаровываются в своём «любимом» человеке, а иногда очень сильно сожалеют о потраченных годах своей жизни с мужчиной, который оказался очень далёк от требуемого идеала. Кстати, утраченные годы для женщины – это утраченные молодость и красота, являющиеся одними из главных ценностей для женщины.

Вы, дорогая читательница, такой серьёзной ошибки допускать не должны, поэтому давайте предельно чётко и подробно ответим на первый важный вопрос – какой мужчина является идеальным мужчиной, а какой нет? Итак, идеальный мужчина – кто он такой? Как его себе представлять? Давайте рассмотрим самые важные критерии идеального мужчины.

1) Внешняя привлекательность мужчины.

Внешняя привлекательность мужчины – немаловажный фактор для того, чтобы назвать мужчину «идеальным». Здесь под термином «внешняя привлекательность» мы будем понимать привлекательность лица и тела, а также рост мужчины.

Во-первых, что означает слово «внешняя привлекательность»? Психологи установили, что внешняя привлекательность означает **симметрию и пропорциональность** частей тела и лица.

Симметрия означает, что одна сторона тела (лица) мужчины зеркально отражает другую сторону. Чем более схожи права и левая часть тела (лица) мужчины, тем более он симметричный. Ну, например, если у мужчины разные по цвету и размеру глаза, то это нарушение симметрии. Например, если одна нога длиннее второй, то это асимметрия.

Пропорциональность означает, что разные части тела (лица) мужчины имеют определённое соотношение относительно друг друга (пропорцию). Ну, например, если у мужчины большие уши относительно размера головы, то это диспропорция. Слишком маленькие уши – это тоже диспропорция. Например, если руки длинные до колен, а ноги короткие – это тоже диспропорция. Слишком короткие руки относительно размеров тела – тоже диспропорция.

Симметрия и пропорциональность – это и есть *внешняя красота* мужчины. Стало быть, чем более мужчина привлекателен внешне (чем более он симметричен и пропорционален), тем больше он подходит на роль «идеального мужчины».

Однако следует отметить, что идеальной асимметрии в природе не бывает, поэтому небольшая асимметрия считается нормой. Как правило, женщинам даже нравится небольшая асимметрия, которую они оценивают как признак настоящей *мужественности*.

С точки зрения *наследственности* более красивые мужчины имеют более здоровые гены. Вообще внешняя привлекательность (как у людей, так и у животных) означает, что этот человек (или животное) имеет более здоровые гены, а значит более жизнеспособное потомство.

Однако, *уважаемая читательница*, важно понимать, что чем внешне более привлекательный мужчина, тем больше у него в жизни сексуальных партнёров и тем раньше он начинает свою половую жизнь. Это статический факт, установленный в результате специальных исследований. И от этого никуда не деться – чем красивее мужчина, тем больше ему хочется сексуальных контактов с разными женщинами. Это не значит, что он будет плохим мужем или отцом, но с этим придётся мириться.

Поскольку, *уважаемая читательница*, мы с вами рисуем портрет *идеального мужчины*, то допустим, что он будет исключительно сексуально верным мужчиной. Любовь только с вами – и ни с кем больше. Это крайне маловероятно, но предположим, что будет так.

Психологи также установили, что чем более красивый мужчина (симметричный и пропорциональный), тем больше оргазмов испытывает его сексуальная партнёрша. Так что, *милая читательница*, если вы не получаете достаточного удовлетворения от своей сексуальной жизни, то может быть найти более красивого мужчину?

Во-вторых, более подробно остановимся на **мужском лице**. Лично я выделяю пять типов лица: красивое лицо, симпатичное лицо, обычное лицо, несимпатичное лица, страшное лицо.

Красивое и симпатичное мужское лицо немного женственное, то есть имеет женские черты. Например, Бред Пит, Джонни Депп, Хью Джекман и т.д. Красивое лицо эталонное. Симпатичное лицо – лицо миловидное, приятное, но оно немного «не дотягивает» до «красивого». Обычное лицо – лицо нейтральное. Например, Дмитрий Медведев.

Однако, как показывают психологические исследования, идеальный образ мужского лица найти не удаётся, потому что у разных женщин разные представления о красоте мужского лица. Кому-то нравится певец Меладзе и не нравится певец Леонтьев. А кому-то наоборот – нравится Леонтьев и не нравится Меладзе.

Кому-то нравится «мальчишески-моложавый» тип мужского лица. Кому-то – brutальный тип мужского лица. Кому-то нравится высокий лоб, кому-то средний. Кому-то нравится большой подбородок, кому-то обычный. Кому-то нравится большие губы у мужчины. Кому-то узкие губы. Предпочтений огромное множество!

Индивидуальные предпочтения мужского лица определяются многими факторами: условиями жизни женщины, культурной традицией семьи, местом проживания, уровнем образования женщины, условиями её воспитания, уровнем культурного развития и т.д.

Таким образом, *дорогая читательница*, Вы должны самостоятельно определить, какой тип мужского лица вам нравится. Лицо – это первое, что вы увидите в мужчине. Его внутренние качества вам откроются гораздо позже. Поэтому нужно хорошенько подумать, посмотреть на разные мужские лица и решать, какой тип мужского лица вам наиболее предпочтителен. Более того, возможно, что со временем ваши предпочтения будут меняться.

В-третьих, пару слов о **росте и весе** мужчины. Общая тенденция такова, что высокие мужчины нравятся больше, чем мужчины среднего роста и, тем более, чем низкорослые мужчины. Учтём это и предположим, что наш идеал – это мужчина выше среднего роста. По крайней мере, выше вас, *дорогая читательница*. С весом тоже всё просто. Излишняя полнота и излишняя худоба мужчины – это признаки физической дисгармонии.

В-четвёртых, несколько слов о **возрасте** мужчины. Наиболее предпочтительно, чтобы мужчина был одной возрастной группы с вами. Как правило, люди одного поколения имеют схожие ценности и мировоззрение. Поэтому, если ваш *идеальный мужчина* будет другой возрастной группы, то это может создать определённые проблемы в будущих отношениях.

Женщины обычно предпочитают мужчин своего возраста или старше. Иногда – намного старше. Но в этом случае мужчина должен иметь какой-то вес в обществе, социальный статус или материальное благосостояние. Иногда женщины предпочитают мужчин моложе себя, но это бывает редко. Я, конечно, сторонник такого мнения, что не столько важен возраст, сколько сам человека. Однако всё-таки предположим, что ваш будущий *мужчина* такого же возраста, как и вы.

Итак, у нас получился мужчина выше вас ростом, с привлекательным лицом и пропорциональным телом, вашего возраста. Движемся дальше.

2) Физическое состояние мужчины

Симметрия и пропорциональности лица и тела определяется *наследственностью*. С этим ничего не поделаешь! Можно, конечно, сделать пластическую операцию мужчине, но на такое идет единицы, потому что это сложное и дорогое «удовольствие».

Однако мужчина в силах «улучшить» свои, так сказать, природные данные. Каким образом? Очень просто – развивать свою физическую форму, укреплять своё здоровье, улучшать свой внешний вид. В общем, заниматься спортом.

Учёные установили, что секс с внешне привлекательным партнёром, у которого хорошая физическая форма, увеличивает количество оргазмов у женщины. И, наоборот, излишняя масса тела и внешняя непривлекательность партнёра отрицательно влияют на женские оргазмы.

Во-первых, святой долг любого мужчины – поддерживать хорошую **физическую форму**. Спортивных и тренажёрных залов сейчас предостаточно. И если внешний вид мужчины говорит о том, что он тяжелее ложки во время обеда ничего не поднимает и дальше, чем до отъезжающего от остановки автобуса никогда не бегал, то это явно не *идеальный мужчина*.

Идеальный мужчина должен иметь хорошую физическую форму. Я не говорю, что он должен быть профессиональным спортсменом или иметь гору мышц. Такого не требуется (хотя было бы тоже неплохо). Но следить за своей физической формой *идеальный мужчина* обязан. Хотя бы пробежать километр и не умереть, поднять на руки свою любимую женщину – и не упасть в обморок. Это обязательное требование.

Во-вторых, идеальный мужчина должен следить за своим **здоровьем**. Как известно, в здоровом теле – здоровый дух. А что значит «*следить за здоровьем*»? Это значит следить за тем, чем вы дышите, чем питаетесь и в каких условиях живёте и работаете. Это значит

лечить свои хронические болезни (если они имеются), укреплять свой иммунитет (физические нагрузки, здоровое питание, нормальные условия труда).

В современном мире очень много неблагоприятных факторов, негативно влияющих на здоровье человека. Следить за этими факторами – это значит беспокоиться не только о себе любимом, но и о качестве своего потомства.

В-третьих, *идеальный мужчина* не должен иметь никаких **зависимостей**. Я имею в виду алкогольную зависимость, курение, наркоманию, таксикоманию, игроманию и так далее. Сейчас очень много алкоголиков, курильщиков, игроманов и т.д.

Если мужчина является зависимым, то это говорит о его безответственности, в первую очередь, к собственному здоровью. Очевидно, что мужчина, страдающий одной из перечисленных видов зависимостей, *идеальным мужчиной* быть не может.

В-четвёртых, *идеальный мужчина* должен уметь доставить своей любимой женщине физическое удовольствие. Для этого он должен обладать **сексуальным здоровьем** и сексуальной культурой. Конечно, он должен доставлять своей избраннице и эстетическое удовольствие, и душевное, и материальное. Но сейчас у нас идёт речь о физическом удовольствии.

Физическое удовольствие женщине нельзя доставить, если мужчина:

- 1) Не умеет это делать;
- 2) Не знает, как устроена женская физиология;
- 3) Не может контролировать своё возбуждение;
- 4) Думает только о своём удовольствии;
- 5) Имеет половую дисфункцию.

Таким образом, будем считать, что наш *идеальный мужчина* сексуально просвещён, опытен, внимателен к интересам женщины, умеет контролировать себя и не имеет сексуальных нарушений.

В-пятых, совсем будет здорово, если *идеальный мужчина* **опрятен** и **аккуратен**. Опрятность, аккуратность, хороший вкус – это качества, которые женщины всё больше ценятся в современном мужчине.

Подведём итог этому подразделу. *Идеальный мужчина* должен быть здоровым, иметь хорошую физическую форму, не иметь зависимостей и быть сексуально подготовленным.

3) Семейный потенциал мужчин

Любая женщина мечтает, чтобы её мужчина был хорошим семьянином. Поэтому, конечно же, *идеальный мужчина* должен обладать теми качествами, которые необходимы для поддержания крепких семейных отношений. К этим качествам относятся: доброта, уважение, внимание, верность, забота и т.д. Остановимся более подробно на самых важных из этих качеств.

Во-первых, хороший мужчина – это **добрый мужчина**. Разумеется, *добрый* к членам своей семьи, к своим детям и жене. Время суровых домашних тиранов и семейных диктаторов ушло безвозвратно. Женщины больше не хотят видеть в мужчине диктатора, терпеть его

дурной характер или крутой нрав. *Идеальный мужчина* должен быть добрым по отношению к своим домашним.

Во-вторых, мужчина должен **уважать свою женщину**. Некоторые мужчины вообще относятся с чувством превосходства к женскому полу. Нередко мужчины считают, что вправе указывать женщине, как ей жить и что делать. Это недопустимо.

Например, многие мужчины считают, что любимая женщина должна рожать детей и сидеть дома. Другие мужчины полагают, что женщина должна наравне с мужчиной работать и зарабатывать. Так или иначе, но мужчина не должен предопределять, заранее устанавливать для женщины какую-то роль, устанавливать какие-то ограничения.

Женщина сама вправе и в силах выбрать, как ей жить, как проводить время, строить карьеру или сидеть дома. Если мужчина не будет ограничивать свою любимую женщину или навязывать ей какой-то стереотип поведения (который удобен, в первую очередь, самому мужчине), то такой мужчина *уважает* свою женщину. Он видит в ней самостоятельную личность, а не подручное средство для реализации своих желаний.

В-третьих, мужчина может быть добрым человеком, уважающим свою женщину, но не обращающим никакого внимания на её интересы. Понравится ли вам, *дорогая читательница*, такое поведение вашего избранника? Не думаю. Разве приятно, когда мужчине безразлично то, что вам интересно? Неприятно.

Поэтому важно, чтобы мужчина был **внимателен к интересам** своей любимой женщины, а также к интересам других членов семьи, особенно детей. А что значит быть «внимательным» к интересам женщины? Это значит, как минимум, три вещи:

- 1) Знать, чем женщина интересуется;
- 2) Поощрять развитие её интересов;
- 3) Хотя бы иногда участвовать в том, что интересно женщине.

В-четвёртых, любимой женщине и другим членам семьи необходима **забота и поддержка**. Мужчина должен эту поддержку организовать. Причём, *забота* и *поддержка* здесь подразумевает в различных формах – как материально-финансовая поддержка, так и психологическая поддержка, душевная и т.д. Согласитесь, *дорогая читательница*, что мужчина на то и нужен, чтобы поддерживать свою женщину. Для чего же ещё?

В-пятых, есть такое замечательное качество у мужчин, как **чадолюбие**. К сожалению, в нашей стране 30% детей рождаются у матерей-одиночек. 50% мужчин-отцов вообще не платят даже копеечные алименты, то есть никаким образом не заботятся о своём собственном потомстве.

Может ли быть *идеальный мужчина* человеком, который не заботится о своём потомстве? Думаю, что не может. Как говорят, «*наделал делов*» и никакой ответственности не несёт. *Идеальный мужчина* должен хотя бы косвенно участвовать в жизни тех детей, которые появились на свет от него. Поэтому мы говорим о таком качестве мужчины, как чадолюбие.

В-шестых, все женщины мечтают о романтике, о красивом ухаживании, о признаниях в чувствах, подарках и комплиментах. Поэтому *идеальный мужчина* должен обладать таким

качеством как **романтизм**. Здесь *романтизм* – это стремление украсить свои любовные отношения, сделать их «возвышенными», идеализированными, эстетичными.

И, в-седьмых, конечно же, настоящий мужчина должен стремиться к стабильности в отношениях, то есть проявлять **верность** своей семье. Конечно, это не догма. Отношения между мужчиной и женщиной могут достигнуть такого состояния, что их совместная жизнь будет невозможна и бессмысленна. Причины для этого бывают самые разные.

Однако если мужчина совсем не дорожит имеющими у него отношениями; не проявляет усилий, чтобы сгладить возникшие разногласия и конфликты; не проявляет усилий, чтобы сохранить семью, а напротив – легко жертвует отношениями, любимой женщиной и детьми ради своих эгоистичных интересов, то такой мужчина вряд является образцом для подражания.

Есть мужчины, которые живут на несколько семей. Это очевидный признак того, что мужчина нестабилен в семейных отношениях. Другой, не менее красноречивый признак – это когда мужчина мечется из одной семьи в другую и не может выбрать. Таким образом, верность семье, несомненно, качество *идеального мужчины*, не так ли?

Подведём промежуточный итог. *Идеальный мужчина* верен своей семье, чадолобив, заботится и поддерживает свою семью, а также имеет добрый характер, уважает свою женщину и старается быть внимателен к её интересам. Эти качества в совокупности составляют *семейный потенциал* мужчины.

4) Интеллектуальный потенциал мужчины

Уважаемая читательница, как насчёт интеллектуального потенциала мужчины? Оценить интеллектуальный потенциал мужчины тоже необходимо, и вот почему. От интеллекта мужчины зависит следующее:

- 1) Будет ли вам интересно с этим мужчиной в будущем или он вам надоест;
- 2) Приличного уровня благосостояния достигнет мужчина или останется бедняком;
- 3) Он будет в вашей семье главным или это будете вы.

Слово *«интеллект»* здесь понимается не в узком, а в широком смысле слова – как общая эрудированность человека, сообразительность, последовательность и логичность его мышления, когнитивные (познавательные) и вербальные способности.

Во-первых, обратим внимание на **образование** мужчины. Интеллект ни в коем случае не сводится к знаниям и уровню образования мужчины. Однако мы должны этот критерий учесть, потому что образование – это базис для высокого интеллекта. Будем считать, что чем выше уровень образования мужчины, тем больше у него интеллектуальный потенциал.

Таким образом, предположим, что *идеальный мужчина* – это образованный мужчина. Разумеется, ВУЗ лучше, чем ПТУ. Московский ВУЗ лучше, чем провинциальный. Английская или американская высшая школа лучше, чем российская. И так далее.

Также следует обратить внимание на характер образования мужчины. Какое оно? Характер образования подскажет вам, *дорогая читательница*, какой тип мышления у мужчины. Существует техническое образование, гуманитарное, математическое, медицинское и так далее.

Обратите пристальное внимание на уровень и характер образования мужчины, потому что образование, как правило, отражает общее мировоззрение мужчины, его жизненные и профессиональные интересы. А какие интересы у вашего мужчины – вам обязательно нужно понять это (если, конечно, вы хотите построить со своим мужчиной длительные, близкие и гармоничные отношения). Если не будете этого знать, то я гарантирую, что не построите такие отношения.

Во-вторых, об *интеллектуальном потенциале* мужчины свидетельствует его **профессия** или (если мужчина молодой и пока ещё не работает) его профессиональные планы (стремления, желания, мечты). Спросите мужчину, кем он хотел бы работать – и вам станет понятно, какой интеллектуальный потенциал этого мужчины. Либо просто узнайте, чем он в жизни профессионально занимается.

Я хотел обратить Ваше внимание на то, что разные виды профессиональной деятельности требуют разных интеллектуальных способностей. Ну, не может наладчик станков на заводе и инженер-конструктор этого же завода обладать одинаковым уровнем интеллекта. Эти специалисты решают совершенно разные по глубине и сложности задачи.

В-третьих, при выборе *мужчины мечты* следует обратить внимание на его **когнитивные способности** (познавательные). Что это такое? Если сказать лаконично, то это *обучаемость* человека, его способность *вникать* в суть вещей, *докапываться* до истины, *познавать* что-то новое, *открытость* новому опыту и готовность *изменять себя* в соответствии с этим опытом.

Обучаемых, открытых опыту и готовых *меняться* людей немного. Чем взрослее человек, тем сложнее ему менять свои привычки, образ жизни, стереотипы. Человек становится психологически застенчивым. Но есть люди, которые обучаемы и открыты опыту, независимо от своего возраста, независимо от уровня своего образования. Вот это и есть *когнитивные способности*, о которых я веду речь. Чем выше эти способности у мужчины, тем он более успешен в жизни и интересен как личность.

В-четвёртых, женщинам очень нравится, когда у мужчины развиты **вербальные способности**, то есть умение выражать свои мысли, красиво и грамотно изъясняться, строить свою речь. Умение владеть языком – это признак наличия интеллекта, поэтому все женщины высоко ценят эту способность мужчины. Недаром А.С. Пушкин пользовался такой популярностью у женского пола. Чем выше *вербальные способности* мужчины, тем выше у него интеллект и право называться *идеальным мужчиной*.

Подведём итог написанному. Желательно, чтобы *идеальный мужчина* имел хорошее образование, интеллектуальную профессию и обладал высокими когнитивными способностями.

5) Экономический потенциал мужчины

Наверное, это наиболее важный и востребованный сейчас признак *идеального мужчины* – его экономический потенциал. Попросту говоря, способность мужчины зарабатывать, обеспечивать себя и свою семью.

Давайте примем за норму, что экономически *зрелый* (а значит – готовый к созданию семьи) мужчина зарабатывает столько, чтобы полностью обеспечить себя, свою любимую женщину и своих детей. Сюда включается: питание обоих, оплата жилья, оплата досуга. Этот тот минимум, который мужчина должен обеспечить.

Таким образом, экономический потенциал мужчины подразумевает под собой *обеспеченность* мужчины либо его способность *зарабатывать*. От каких факторов зависит способность мужчины хорошо зарабатывать? От следующих факторов – таланта, образования, опыта, трудолюбия, предприимчивости и амбициозности.

Уважаемая читательница, поскольку мы будем искать *идеального мужчину*, то будем считать, что наш мужчина обладает всеми перечисленными качествами. Рассмотрим их более подробно.

Начнём с наличия у мужчины **талантов**. Нет сомнений, что человек, талантливый в какой-либо области, будет зарабатывать больше, чем другие люди, не наделённые таким талантом. Это касается любой области деятельности, любой профессии, любого занятия. Как определить, что мужчина талантлив в чём-либо? Это несложно. Нужно внимательно присмотреться к тому, чем человек интересуется, что ему нравится делать и чем он занимается (планирует заняться).

Вот вам несколько конкретных советов. Изучите, что мужчина читает. Проникните в его личную библиотеку и узнаёте, какие книги он предпочитает читать. О чём эти книги? Интерес мужчины к определённому виду литературе будет являться косвенным признаком того, что у мужчины есть талант к этой области! Обратите на это внимание.

Помимо личной библиотеки, обязательно посмотрите, какую информацию мужчина обычно ищет в интернете. Что его интересует? Какая информация его увлекает? Это может быть признаком наличия таланта в данной области. Кроме того, посмотрите внимательно, чем он занимается дома или в каких-то секциях, кружках, студиях и т.п.

Далее. Расспросите мужчину о его работе. Если он расскажет, что у него хорошо получаются какие-то вещи на работе, то это тоже будет являться признаком таланта в данной области. Либо на работе ему нравятся какие-то отдельные задание, поручения, функции и т.п. Также расспросите мужчину о том, какую бы он работу хотел (если его не устраивает нынешняя). Профессиональные желания – это тоже косвенный признак таланта в той области, где мужчина хотел бы работать.

В общем, обратите своё пристальное внимание на то, куда направлены профессиональные и творческие усилия мужчины! Скорее всего, в этом направлении будут находиться его *таланты*.

Следует отметить, что обнаружение своих настоящих талантов – это дело непростое. Поэтому многие люди не знают, какие у них есть таланты. То есть мужчина, особенно молодой мужчина, может не знать, какие у него есть таланты. Такому мужчине ещё предстоит «найти себя», определиться в жизни. Помогите ему в этом.

Второй фактор экономического потенциала мужчины – это его **образование**. Мы уже немного говорили про образование в плане *интеллектуального потенциала* мужчины. Теперь

несколько слов об экономическом потенциале. Естественно, существует общая закономерность, что чем выше уровень образования человека, тем выше у него заработки.

Однако на финансовое положение мужчины влияет не только уровень образования, но и характер образования (специализация). Например, экологам, психологам, филологам и т.п. специалистам трудно найти работу по специальности и зарплата оставляет желать лучшего. Высокооплачиваемыми специальностями на сегодняшний день являются экономисты, менеджеры, программисты, инженеры и т.п.

Практической **опыт** в какой-либо деятельности – дополнительный фактор, влияющий на размер заработной платы мужчины самым положительным образом. Даже если у человека нет образования, но есть большой практический опыт в каком-либо деле, то работодатель предпочтёт взять на работу именно этого специалиста. Чем больше опыта – тем выше заработок!

Следующий очень важный фактор или, точнее сказать, качество, определяющее *экономический потенциал* мужчины – это его **трудолюбие**. Здесь даже и говорить нечего: трудолюбивый мужчина обеспечит достойную жизнь себе и своей семье, мужчина нетрудолюбивый спросом у женщин пользоваться не будет. *Трудолюбие* – очень важное качество хорошего мужчины.

Уважаемая читательница, как проверить, что мужчина является трудолюбивым человеком? Думаю, что с этим проблем возникнуть не должно. Используйте уже описанные мною методы: наблюдения и расспросы. Вы даже можете навести справки на работе мужчины, чтобы узнать, как он там характеризуется – с положительной или отрицательной стороны.

Если неудобно спрашивать у самого мужчины – расспрашивайте у его друзей, знакомых, родственников, сослуживцев. Вы обязательно сможете узнать нужную вам информацию, если приложите немного усилий. Зачем вам, *дорогая читательница*, связывать свою судьбу с лентяем, предпочитающим домашний диван и телевизор всем иным формам занятости? Поэтому лучше с самого начала узнать, трудолюбивый мужчина или нет.

Следующее качество – **предприимчивость** (изобретательность). Это очень ценное человеческое качество, особенно в современном рыночном мире. Я специально вынес его как отдельный фактор или критерий *идеального мужчины*.

Что такое *предприимчивость*? Это стремление мужчины устраивать, организовывать какие-либо дела. Разумеется, с выгодой для себя. Очень важное и ценное мужское качество! Если вы обнаружили в мужчине это качество, то следует особо обратить внимание на такого мужчину. *Экономический потенциал* такого мужчины значительно больше, чем у других людей, которые непредприимчивы.

Как определить, является ли мужчина предприимчивым или нет? Да точно такими же методами – наблюдением и расспросами. Но здесь большую роль играет метод *наблюдения*, нежели метод *расспросов*. Наблюдайте внимательно за мужчиной – насколько он инициативен в организации новых дел? Насколько удачно он организует свои дела? Получается ли у него воплощать задуманное? Умеет ли он извлекать материальную выгоду из своих затей?

И последнее качество, которое тоже составляет *экономический потенциал* мужчины, это **амбициозность**. Можно быть талантливым, но так и не реализовать свой талант. Можно быть

образованным, но так и не добиться ничего в жизни. Можно быть опытным и трудолюбивым, но каждый день много лет делать одну и ту же работу и никуда не развиваясь по карьерной лестнице, не увеличивать свой заработок. Можно быть предприимчивым, но так и не применить свои способности в каком-либо серьёзном деле или проекте.

Амбициозность – это стремление человека к достижению профессиональных целей, движимое любовью к почёту, уважению, статусу. К сожалению, взрослому человеку развить амбициозность очень трудно или даже невозможно. Это качество либо есть, либо его нет. *Амбициозность* (как человеческое качество) закладывается в детстве и в подростковом возрасте. Разумеется, если мужчина амбициозен, то его экономический потенциал высокий.

Как проверить, амбициозен ваш мужчина или нет? Наблюдением и расспросами. Амбициозный мужчина всегда стремится к высокому социальному статусу, положению в обществе, добивается уважения к себе и признания своих заслуг, выделяется из общей массы благодаря своим успехам. Обратите внимание, что мужчина выделяется именно заслуженно, на основе своего труда, достижений, реальных результатов!

Подведём промежуточный итог. Мужчина мечты должен обладать высоким *экономическим потенциалом*. Для чего? Разумеется, для того, чтобы содержать себя и свою семью. Чтобы оценить экономический потенциал мужчины, нужно обратить внимание на следующие критерии: наличие талантов у мужчины, уровень и характер образования, деловой или трудовой опыт, трудолюбие, предприимчивость и амбициозность мужчины.

Общий итог

Уважаемая читательница, давайте подведём общий итог всему сказанному выше. Чтобы наглядно представить *идеального мужчину*, давайте составим таблицу, где отразим все те мужские свойства и качества, благодаря которым мужчина и является «*идеальным*».

Дорогая читательница! Теперь Вы без труда можете оценить любого кандидата на вашу руку и сердце в соответствии с критериями из этой таблицы. Просто заполните самый правый столбик знаками «+» или «-» относительно каждого из 24 критериев оценки мужчины (можно также знаком «+ -», если критерий имеет среднее значение).

Пользуйтесь этой таблицей при оценке любого, на ваш взгляд серьёзного кандидата. Но чтобы заполнить таблицу, вам сначала придётся собрать ту необходимую информацию о мужчине, о которой я говорил выше, то есть провести нужные наблюдения и расспросы.

Глава №2: Выберете, что лучше: чувства или любовь по расчёту

Разумеется, любой человек вам скажет, *уважаемая читательница*, что мужчину для отношений или семьи нужно выбирать *по любви*. А что значит «по любви»? Это как? Не будет ли при таком выборе «подводных камней»? И правильно ли это вообще – «выбирать по любви»? Давайте разберёмся в этих вопросах.

Любовь – это сложный процесс взаимоотношений, как ни странно, требующий овладения различными социальными, психологическими и интеллектуальными навыками. Например, если человек не умеет нормально общаться, не хочет профессионально развиваться, крайне эгоистичен, неопрятен, не старается преодолеть свои внутренние недостатки и так далее, то разве такой человек он способен любить другого человека? Сомневаюсь.

Конечно, такой человек может захотеть кого-то любить. Но я полагаю, что тому, кого он полюбит, его «любовь» не очень понравится, не придётся по вкусу. На этом простом примере мы подошли к важному выводу: чтобы кого-то любить, человек должен социально, психологически и интеллектуально развиваться (то есть осваивать различные навыки, обучаться). Другими словами, **любви нужно обучаться**, причём постоянно. Любовь – это социальный навык.

Но большинство людей думают, что любовь – это не навык, а чувство. Вспыхнуло чувство – пришла любовь. Погасло чувство – ушла любовь. Так и живут многие люди, ожидая «вспыхивания» чувства, которое, как правило, через некоторое время почему-то гаснет, и отношения с очередным возлюбленным заканчиваются.

Если воспринимать любовь как «вспыхнувшее чувство», а не как «социальный навык», которому следует постоянно учиться, то такие любовные отношения всегда ждёт крах. Такие любовные отношения всегда будут ненадёжными, нестабильными, они обречены на умирание.

Не подумайте, что я против любовных чувств. Я очень даже за! Они украшают любые отношения. Однако чтобы построить серьёзные долгосрочные отношения одних чувств недостаточно. Нельзя доверять одним только чувствам в этом вопросе. Нужен ещё и интеллект, нужен расчёт и нужны «социальные навыки». Об этом мы и поговорим подробнее.

Любовь бывает двух типов – *зрелая* и *незрелая*. Незрелую любовь ещё называют *романтической* или *страстной* любовью. Незрелая любовь – это как раз любовь, основанная на чувствах и больше ни на чём. Иногда бываю случаи патологической (ненормальной) привязанности к объекту своей любви. Такую любовь называют *наркоманической*. Об наркоманическом типе любви мы поговорим позже в отдельной главе.

Итак, как я уже сказал, *незрелый тип* любви (основанная только на чувствах) многие люди принимают за истинную любовь. *Незрелая любовь* – сродни сильной очарованности, вспыхнувшей страсти, увлеченности сексуальными или эстетическими свойствами объекта любви (мужчины).

Незрелая любовь начинается через эмоциональное возбуждение, которое возникает при даже непродолжительном контакте с мужчиной (иногда даже сиюминутном контакте). Вспыхивает влечение, страсть. Человек ощущает биологическое возбуждение при виде объекта своей любви, во время общения с ним, при воспоминании о нём.

Во время эмоционального возбуждения человек чувствует радость и эмоциональный подъём, если объект любви относится к нему благосклонно. И ощущает отчаяние, подавленность, тоску и даже депрессию, если любимый человек относится к нему прохладно или негативно.

Пример: *Интересный эксперимент в отношении романтической любви осуществили социальные психологи. Так как романтическая любовь тождественна биологическому возбуждению, психологи дельвали следующее. Мужчины (случайные прохожие) переходили узкий и шаткий мостик через небольшую речку. На другой стороне они встречали привлекательную молодую женщину (помощника психолога). Женщина просила мужчин заполнить какой-то психологический опросник.*

После того, как они это делали, женщина записывала им своё имя и номер телефона и недвусмысленно говорила, что они могут позвонить ей, если они хотят узнать больше о психологическом проекте, над которым она работает. Большинство мужчин звонили ей. Когда то же самое осуществлялось после того, как мужчины переходили через реку по другому мосту, более широкому, надёжному и короткому, то мужчин, позвонивших этой женщине, было намного меньше.

Данный эксперимент показывает, что любое биологическое возбуждение способно усилить романтическое чувство, словно «перенестись» на объект любви. Шумная дискотека, физические упражнения, выпивка и тому подобные вещи способствуют усилению биологического возбуждения.

Кстати, *уважаемая читательница*, вам можно и нужно использовать эту информацию, если вы хотите кого-то целенаправленно соблазнить. Теперь вы знаете, что места или ситуации, которые усиливают биологическое возбуждение мужчины (выпивка, дискотека, шумная вечеринка, просмотр соревнований или матчей, езда на автомобиле, аттракционы и т.д.) можно использовать в своих интересах.

Если вы будете контактировать (или знакомиться) с мужчиной в таких местах (ситуациях), то его биологическое возбуждение автоматически «перенесётся» на вас. Мужчина будет более настроен знакомиться с вами, будет испытывать к вам большее влечение и интерес. А если вы очень умная женщина, то можете даже сами подстроить такую ситуацию, чтобы увлечь собой нужного вам мужчину.

Эмоциональное возбуждение, которое возникает при нахождении с объектом любви, многие люди и путают с настоящей *зрелой любовью*, которая основана на трезвом анализе, оценке своего партнёра и которая требует сложных «социальных навыков». Я надеюсь, *уважаемая читательница*, что моё пособие поможет вам освоить эти навыки.

Увы, *эмоционально-биологическое возбуждение*, а вместе с ним и незрелая «любовь», рано или поздно начинает угасать, оно идёт на спад. *Незрелая любовь* заканчивается, когда это эмоциональное возбуждения уже больше не возникает. Объект любви постепенно становится банальным, пустым, неинтересным. *Зависимость* прекращается, наступает разочарование, горечь, раздражение и даже злость.

Пример: *«Поначалу наркотик возбуждает, порой даже очень сильно. При частом употреблении нарастают противоположные эмоции, и вырабатывается привыкание. Количества, которое когда-то вызывало сильное возбуждение, более недостаточно. Однако если Вы даже прекратите принимать его, это вовсе не значит, что Вы вернётесь в своё исходное состояние, в котором находились до того, как впервые попробовали наркотик. Более вероятно, что у вас появятся все признаки «ломки» – недомогание, депрессия и т.п.*

То же самое нередко происходит и с любовью. Страсть не может длиться вечно. Сначала утратившие свой пыл отношения воспринимаются как нечто само собой разумеющееся, а затем и вовсе прекращаются. И вот уже «соблазненный и покинутый» любовник, овдовевший или разведённый супруг с удивлением замечают, какой пустой стала их жизнь без того, к кому они уже давно охладели». [Хатфильд]

Пример: *«Она не может длиться вечно, и это неизбежно. Чем продолжительнее отношения, тем чаще в них взлёты и падения. «Высокое напряжение» может сохраняться в течение нескольких месяцев, даже в течение пары лет, но экстремальные ситуации быстротечны.*

Новизна, сильная взаимная заинтересованность, любовное волнение, головокружительное ощущение, что ты «на седьмом небе», – всё это постепенно идёт на спад. Молодожены говорят о взаимной любви в два раза чаще, чем супруги, прожившие вместе два года. Чаще других во всех странах разводятся супружеские пары, прожившие вместе четыре года». [Майерс]

Запомните: романтическая любовь обречена на умирание. Эти периоды времени – два и четыре года. По истечению этих периодов (если, конечно, ваши отношения не развалились через несколько месяцев после знакомства) любовные отношения будут подвержены серьёзным катаклизмам. В эти переломные моменты романтические чувства претерпевают серьёзный кризис.

Пример: *«Два человека все лучшие узнают друг друга, их близость все более и более утрачивает чудесный характер, пока, наконец, их антагонизм, их разочарование, их пресыщенность друг другом не убивает то, что осталось от их первоначального волнения. Вначале они не знали этого всего; их, действительно, захватила волна слепого влечения. «Помешательство» друг на друге – не доказательство силы их любви, оно могло бы свидетельствовать только о степени их предшествующего одиночества». [Фромм]*

Эмоционально-биологическое возбуждение (чувства), неустойчивое и неизбежно угасающее, обычно принимают за настоящую любовь. Что же тогда такое зрелая любовь? Зрелая любовь – это не следствие биологического возбуждения, это интерес к личности человека, которая выражается в действиях, способностях, стремлениях, убеждениях и ценностях этого человека и т.п.

Но откуда этот «интерес» может взяться? Он появится только в том случае, если ваша личность, то есть ваши способности, стремления, убеждения и ценности схожи со способностями, стремлениями, убеждениями и ценностями объекта вашей любви. Разумеется, всё это дополнительно к тем критериям *идеального мужчины*, которого мы описали в предыдущей главе.

Более того, зрелая любовь предполагает, что вы не только разделяете, стремления, убеждения и ценности любимого человека, но и заинтересованы в его росте, развитии, раскрытии его способностей, его потенциала. Зрелая любовь – это непрерывный рост, развитие отношений.

Если вы хотите, чтобы ваш любимый человек развивался, достигал своих целей, совершенствовался, приобретал жизненный и профессиональный опыт, получал новые знания и навыки, деньги, уважение и признание, но при этом и сами развиваетесь, растёте личностно, то это похоже на любовь *зрелого человека*.

Есть мнение, что сила любви проявляется в том, сколько один человек может дать другому, любимому человеку (подарить, облагодетельствовать, принять за него решения, выполнить за него работу, снять с него ответственность, лишить его трудностей, устранить препятствия, переложить на себя его обязанности). Но в этом случае любимый человек не будет сам развиваться. Он обленится, приобретёт иждивенческую, сугубо потребительскую позицию. Зачем ему развиваться и куда-то стремиться, если за него всё делают? Такая любовь пагубна.

Наоборот, следует поощрять любимого человека самостоятельно развиваться, углублять свои интересы, раскрывать заложенные способности, раскрывать свой творческий потенциал. Личность развивается только в процессе самостоятельной, творческой или производственной деятельности, требующей мобилизации своих внутренних ресурсов.

Другая распространённая ошибка, когда *зрелую любовь* путают с самопожертвованием, с ущемлением своих интересов ради интересов любимого человека. Это изощрённая глупость, которую придумали, несомненно, слабые люди, чтобы найти ещё одно оправдание своей слабости.

Пример: *«Здравствуйте, Сергей! У нас с мужем сложная ситуация. Имея двух детей и пятнадцать лет брака, мой муж хочет расстаться со мной. За эти годы он сильно вырос в профессиональной деятельности. Я же не работала, занималась детьми и хозяйством. Я была сконцентрирована на нем, помогала ему, брала все домашние проблемы и хлопоты на себя.*

Я его люблю, всегда готова помогать ему во всём. Я готова сейчас измениться, я хочу заняться собой, своей личной жизнью, но хочу это делать около него, чтобы он видел, как я меняюсь. Я не собираюсь ничего требовать от него. Но он хочет жить один, я понимаю, он устал. У него психологический блок, ему тяжело рядом со мной. Но я не хочу его терять!»
Лидия.

Зрелая любовь – это ни в коем случае не самопожертвование. Вообще, *уважаемая читательница*, навсегда забудьте это слово «самопожертвование». В настоящей любви не может выигрывать кто-то один, в настоящей любви выигрывают только оба любящих человека. «Если сделать вот так, то будет и мне хорошо, и тебе хорошо!» – только так.

Пример: *«Любовь – это активность, а не пассивный аффект, это помощь, а не увлечение. В наиболее общем виде активный характер любви можно описать посредством утверждения, что любовь значит прежде всего давать, а не брать. Что значит давать? Наиболее широко распространено неверное мнение, что давать – это значит отказаться от чего-то, стать лишенным чего-то, жертвовать. Торгашеский характер готов давать только в обмен на что-либо. Давать, ничего не получая взамен, это для него значит быть обманутым.*

Люди, чья главная ориентация непродуктивна, воспринимают «давание» как обеднение. Поэтому большинство индивидов этого типа отказываются давать. Некоторые делают добродетель из «давания» в смысле пожертвования. Они считают, что именно потому, что давать мучительно, человек должен давать; добродетель «давания» для них заключена в самом акте принесения жертвы. Что давать лучше, чем брать – эта норма для них означала бы, что испытывать лишения лучше, чем переживать радость.

Для продуктивного характера «давание» имеет совершенно иное значение. «Давание» – это высшее проявление силы. В каждом акте «давания» я осуществляю свою силу, свое богатство, свою власть. Такое переживание высокой жизнеспособности и силы наполняет меня радостью. Я чувствую себя уверенным, способным на большие затраты сил, полным жизни и потому радостным. Давать – более радостно, чем брать не потому, что это лишение, а потому, что в этом акте «давания» проявляется выражение моей жизнеспособности».
[Фромм]

Важно понимать, что *любовь* – это возможность и желание давать, а не брать. Причём, такое «давание» не обедняет человека, а придаёт ему больше сил и радости. Давать – это не значит жертвовать, это значит становиться сильнее. Таким образом, так называемая, *жертвенная любовь* – это ошибка и заблуждение.

Пример: *«В основе успешной – то есть приносящей обоюдную радость – сексуальной связи лежит всегда одно и то же. И неважно, пусть это даже любовь на пять минут на*

заднем сидении такси... Залог успеха в том, чтобы думать: «Что я могу дать этому человеку?» – вместо более распространённого: «Что я могу от него взять?»

В сексе, более чем в какой-либо иной области нашей жизни, справедлив закон: чем больше даёшь, тем больше получаешь. Если вы проявите мастерство, то, пусть со временем, вам ответят тем же. Если проявите уважение, то получите уважение в ответ». [Мастертон]

Зрелая любовь – это развитие того человека, который любит. Это неизбежно, ведь нужно постоянно учиться – искать компромиссы, налаживать взаимоотношения, сглаживать конфликты, договариваться, повышать свой достаток, расширять кругозор и т.п. Жертвенная любовь не предполагает развития того, кто любит. Он отдаёт то малое, что у него есть и не способен развиваться до такой степени, чтобы иметь возможность отдавать много и без усилий.

Пример: *«Все попытки любви обречены на неудачу, если человек не стремится более активно развивать свою личность в целом, чтобы достичь продуктивной ориентации; что удовлетворение в индивидуальной любви не может быть достигнуто без способности любить своего ближнего, без истинной человечности, отваги, веры и дисциплины. В культуре, где эти качества редки, обретение способности любить обречено оставаться редким достижением. Пусть каждый спросит себя, как много действительно любящих людей он встречал». [Фромм]*

Надёжность и близость отношений между любящими людьми во многом определяется их похожестью друг на друга. Сюда включаются следующие параметры похожести:

Схожесть по внешности

Схожесть по уровню образования

Схожесть по умственному (когнитивному) уровню

Схожесть по принадлежности к одной культуре и традициям

Схожесть по человеческим ценностям

И так далее, чем больше два человека схожи друг с другом, тем надёжнее будут их отношения.

Только если два человека похожи друг на друга – им будет легко и комфортно друг с другом. Идея о том, что друг к другу *«притягиваются противоположности»*, противоречит научным данным. Это всего лишь иллюзия, заблуждения. непохожие люди не уживаются друг с другом.

Любому человеку практически каждый приходится вступать, как минимум, в три вида человеческих взаимоотношений:

С коллегой, сотрудником, клиентом или деловым партнёром.

Человеку приходится вступать в отношения с коллегами, сотрудниками, клиентами или деловыми партнёрами, чтобы зарабатывать деньги. От этого никуда не деться, потому что всем нам необходимо на что-то жить. Приходится вступать в производственные, экономические отношения.

С другом или знакомым.

Каждому хочется хотя бы иногда чувствовать, что его понимают, принимают и выслушают. Необходим человек, с которым приятно пообщаться, с которым можно расслабиться, быть самим собой. Для этой цели существуют друзья.

С близким человеком (сексуальным партнёром).

Больше всего любому человеку хочется иметь близкого человека, любимого и надёжного. С ним можно планировать своё будущее, рожать и воспитывать детей, совместно решать возникшие жизненные проблемы и т.д.

Пример: *«Глубокие, сердечные отношения – это одновременно и доверительные отношения. Нас понимают и принимают такими, какие мы есть. Эти отношения построены на доверии, и поэтому мы не боимся раскрыться, ибо уверены, что после этого не лишимся привязанности другого человека». [Холмес]*

Для удовлетворения всех перечисленных потребностей мы вступаем в контакты с разными людьми в разное время. Но секрет надёжности отношений с близким человеком заключается состоять в том, чтобы близкий человек являлся для вас и лучшим другом, и даже деловым партнёром.

Только те отношения между мужчиной и женщиной будут крепкими и продолжительными, в которых близкий человек выступает не только как сексуальный партнёр, но и как близкий друг и деловой партнёр. Любимый человек, который в вашей жизни является и вашим другом, и партнёром, будет для вас самым ценным человеком. Таким образом, любимый человек = Любовник + Друг + Партнёр.

Как обычно происходит? Мужчина занят своим делом, а женщина сидит дома, следит за хозяйством. Она знает, как у него идут дела на работе, но воспринимает это безучастно. *«Мужчина работает, зачем вмешиваться?»* – думает она. Проходит год, другой, третий...

Сексуальный интерес друг к другу постепенно угасает. Появившийся ребёнок на какой-то период придаёт их отношениям осмысленность. Но когда ребёнок немного вырастает и становится самостоятельным, то ощущение бессмысленности отношений снова начинает усиливаться. В этот момент мужчина часто заводит романы на стороне, более бурные, интересные и эмоциональные, нежели его семейная жизнь.

Пример: *«Удовлетворённость супругов своими отношениями возрастает после совместного выполнения ими задания в лабораторных условиях, причём влияние возбуждающего задания (равносильно бегу парами на руках и коленях, когда нога одного связана с ногой другого) заметнее влияния какого-либо более спокойного задания. Адреналин вызывает прилив «любви» к сердцу». [Майерс]*

Ознакомившись с понятием *романтической любви*, как эмоционально-биологического возбуждения, и *зрелой любви*, как стремления развивать себя и любимого человека, мы вплотную подходим к проблеме выбора мужчины. Вы уже, наверно, понимаете, что существуют несколько путей выбора любимого человека:

1) *Романтический выбор.* Здесь мужчина подбирается исходя из потребности в романтических чувствах, ухаживаниях и т.п. Мужчина здесь важен **как представитель пола**, который вызывает эстетическое и романтическое влечение. Выбор здесь основывается на эмоциях женщины. Выбирается мужчина внешне привлекательный, мужественный, но романтический, который умеет красиво ухаживать. У женщины возникает гордость за такого мужчину, повышается женская самооценка. Интересы материального достатка, приспособленности мужчины к жизни, его профессионализм не рассматриваются. Такие отношения будут нестабильными и, как правило, краткосрочными (от нескольких месяцев до 2 лет).

2) *Прагматический выбор.* Мужчина выбирается не для романтических чувства, а для жизни. Мужчина здесь рассматривается **как средство решения** проблем и получение необходимого (денег, ресурсов, власти и пр.). Выбор здесь всегда осмысленный – оценивается социальный статус мужчины, его материальная обеспеченность, его готовность помогать и пр. Такие отношения являются условно-стабильными и долгосрочными.

3) *Психологический выбор*. Мужчина выбирается **как подходящая личность** – с определённым интеллектом, культурой, мировоззрением, взглядами, интересами и ценностями (человек для души). Главный приоритет отдаётся интеллекту, жизненным ценностям и культуре мужчины, а также его сугубо мужским качествам. Такие отношения наиболее стабильны и продолжительны.

В географическом отношении современный мир разделён на две области, в которые преобладают разные виды «любовного» выбора – западные страны, где в культуре населения популярна *романтическая любовь*, и восточноазиатские страны, где в культуре населения распространена *«любовь по расчёту»*.

Серьёзные социальные исследования показывают, что романтическая культура любви в западном мире крайне нестабильна. Отношения у любящих пар Запада, как правило, более поверхностны, переменчивы и часто заканчиваются разводом.

Пример: *«Резкое увеличение числа разводов, наблюдавшееся в последние два десятилетия, объясняются, по крайней мере отчасти, возрастающей потребностью людей в таких сильных позитивных чувствах, как романтическая любовь, поддерживать которые в течение длительного времени особенно трудно».* [Симпсон]

Пример: *«Сегодня разводов в два раза больше, чем в 1960 году. Сегодня в Америке примерно половина, а в Канаде около 40% браков завершается разводом... Количество счастливых браков, скорее всего не превышает 25%. На основании результатов общенационального опроса, проведённого в 1988 году в Америке, Институт Гэллана пришёл к неутешительному выводу: в возрастной группе от 35 до 54 лет две трети – это люди, которые разведены, живут отдельно или близки к разводу. Если подобная динамика сохранится, наша нация скоро дойдёт до того, что основным фактором жизни взрослых станет нестабильность супружеских отношений».* [Майерс]

Это относится к западной культуре отношений. Но какое положение дел в тех восточноазиатских странах, где является нормой *«любовь по расчёту»*? Оказывается, что в этих культурах *«договорные»* брачные отношения существенно крепче, надёжнее и продолжительнее, чем в западных странах.

Более того, социально-психологические исследования показали, что в *«договорных»* браках люди с течением многих лет начинают любить друг друга гораздо сильнее в отличие от браков, построенных на романтической любви, в которых люди с течением времени любят друг друга всё меньше. Так что же делать? Любить *«по расчёту»*? Не всё так просто...

Да, действительно, любовь *«по расчёту»* оказывается более крепкой и надёжной формой любовных отношений, нежели романтическая любовь. Однако этот факт вовсе не означает, что любовь *«по расчёту»* идентична *зрелой форме любви*. Это факт свидетельствует лишь о том, что трезвый поход к любви и к супружеству, основанный на доводах рассудка, на всестороннем анализе своего будущего партнёра (а не на эмоционально-биологическом возбуждении), намного правильней и полезней для супружеской жизни.

Лично я решительно поддерживаю *«любовь по расчёту»* в противоположность *романтической любви*. Практически это означает, что любимого человека следует выбирать на основе чётко заданных критериев отбора (я их описал в предыдущей главе). Но этими критериями должно быть не эмоционально-биологическое влечение, и не материальная обеспеченность мужчины, а целый комплекс *личностных качеств* мужчины, о которых я уже говорил.

Итак, лучше всего выбирать себе любимого человека *«по расчёту»*, но основываться при выборе на совокупности его личностных качествах, а не только на чём-то одном (романтизм, либо деньги, либо его положение в обществе и т.д.).

Многие женщины наивно полагают, что проблема поиска любви – это главная проблема любви. Мол, главное, найти настоящий объект любви, а потом будет всё прекрасно. Но это опасное заблуждение. Главная проблема любви – это не проблема поиска объекта, а проблема вашей способности (готовности, умения) любить.

Эта способность включает в себя много знаний, умений и навыков:

Умение общаться и договариваться

Выдвигать интересные мысли

Всегда быть интересно мужчине

Интересно организовывать досуг

понимать психологию и физиологию мужчины

Знать потребности любимого человека

Уметь слушать и убеждать

Быть привлекательной и сексуальной

Знать своё дело и расти профессионально

Умение доставлять и получать сексуальное удовольствие

Готовность экспериментировать

Умение сглаживать и анализировать конфликты

Умение принимать решения и пр.

Любить готов только человек, который готов расти, развиваться, меняться. Любви нужно непрерывно учиться, и поэтому я утверждаю, что проблемы поиска объекта любви – это второстепенная проблема. Первостепенная проблема – уметь «любить».

Пример: *«Эта установка, что ничего нет легче, чем любить, – продолжает оставаться преобладающей идеей относительно любви вопреки подавляющей очевидности противоположного. Едва ли существует какая-то деятельность, какое-то занятие, которое начиналось бы с таких огромных надежд и ожиданий и которое все же терпело бы крах с такой неизменно-стью, как любовь...»*

Для большинства людей проблема любви состоит в том, чтобы быть любимым, а не в том, чтоб любить, уметь любить. Значит, сущность проблемы для них в том, чтобы их любили, чтобы они возбуждали чувство любви к себе...

Вторая предпосылка отношения к любви как к чему-то, не требующему обучения, состоит в допущении, что проблема любви – это проблема объекта, а не проблема способности. Люди думают, что любить просто, а вот найти подлинный объект любви, – или оказаться любимым этим объектом, – трудно». [Фромм]

Пример: *«Здравствуйте, Сергей! Я всё-таки решила Вам написать, попробую вкратце поделиться переживаниями. Мне уже немало лет, но я до сих пор не могу найти себе молодого человека. И меня мучает вопрос: то ли я слишком требовательная, то ли просто ещё не встретила того самого. В школе в меня был сильно влюблён одноклассник Лёха, я же к нему относилась с симпатией, не более. Может, и можно было с ним завязать отношения, но мне было очень неловко из-за того, что он меня так сильно любит, а я не могу ответить ему взаимностью. Давать ему надежду было бы жестоко и нечестно с моей стороны.*

Когда я поступила в институт, то испытала некоторое разочарование (надежды не оправдались), поскольку мужская половина группы оказалась гораздо менее привлекательна, чем бывшие одноклассники. Тогда я стала по возможности расширять круг поиска, но в параллельных группах та же беда. Хорошие-то парни, конечно, есть, но они уже заняты. Некоторые молодые люди периодически пытались подбивать ко мне клинья. Самое печальное, что это были люди, которых я не хотела бы видеть даже в качестве приятелей.

Кроме того, они меня совсем не знали, и любви в их глазах я что-то не разглядела. Разумеется, я сразу давала понять, что им не на что надеяться. В такие моменты я отчаивалась; казалось, мной никогда не заинтересуется хороший человек. Я даже вспоминала Лёху и думала, что упустила свой единственный шанс в жизни. Но потом всё проходило.

Иногда я сама западала (слово «влюблялась» не подходит) на парней, но это быстро проходило. Последний раз было вот что. Как-то в институте я встретилась взглядом с одним человеком. Его зовут Дима, мы учимся в параллельных группах, но я ни разу не обращала на него внимания (просто не замечала). А тут он так посмотрел на меня (почти так же на меня смотрел Лёха), даже дыхание перехватило. Потом была ещё пара взглядов, и я сразилась. Неделю ходила сама не своя, и днём и ночью всё о нём думала. Переживала, что не могу понять, нравлюсь ли я ему или показалось? Он несколько раз подходил ко мне. Подходит вроде случайно и спрашивает о чём-нибудь, а я волноваться начинаю (аж дрожь пробивает) и всё невпопад отвечаю. Я уже думать начала, что вот он долгожданный мой, нашла я тебя. Но не тут-то было, спустя неделю всё прошло, я словно отрезвела.

*Смотрю на Диму и думаю: обычный парень, многие даже сказали бы, что так себе. Я так пока и не поняла, какие у него планы в отношении меня, но, похоже, в ближайшее время это выяснится. И опять передо мной встает вопрос: сближаться с Димой (в надежде вернуть/обрести чувства) или продолжать поиски любви в одиночку? Что Вы скажете?»
Наталья.*

Данный пример наглядно показывает, что «любовь» воспринимается как эмоционально-биологическое возбуждение – и больше никак. «Любовные» переживания девушки не имеют никакого отношения к *зрелой любви*. Это всего лишь поиск объекта, вызывающего эмоциональное возбуждение.

Я не хочу сказать, что *зрелой любви* с первого взгляда не существует – такое возможно, но только в том случае, если человек опытный и проницательный, хорошо разбирается в людях. Наталья таким человеком не является. Для неё внезапная симпатия, влюбленность – это главный показатель «любви» чуть ли не на всю жизнь.

Романтическая влюбленность проходит так же быстро и внезапно, как и началась. Хорошо, если проходит через неделю, а если после свадьбы? К влюбленности следует относиться скептически, контролировать её своим разумом, точно также как свой сексуальный инстинкт. Аналогия уместная. Увидел человек чей-нибудь стройный силуэт – сексуально возбуждился, увидел чьи-нибудь влюблённые глаза – эмоционально возбуждился.

Для того, чтобы серьёзно полюбить человека, его нужно достаточно хорошо знать. Нельзя полюбить то, что почти не знаешь. Например, как можно полюбить блюдо, которое даже не распробовал? У Натальи все признаки *незрелой любви*, которая проявляется в быстрой влюбленности, а затем в таком же быстром разочаровании объектом любви.

Нельзя оценивать мужчин по степени вашей собственной влюбленности. Их нужно оценивать по их личностным качествам (общительность, отношение к людям, познавательные способности, ум и интеллект, ценности и идеалы, желания и мотивы, увлечённость своим делом, способность зарабатывать и т.д.)

Глава №3: Избегайте патологических форм любви

Уважаемая читательница! Патологии в любви очень распространены. Давайте их кратко охарактеризуем, чтобы вы знали их в лицо. В качестве предпосылки нашего краткого анализа прошу вас принять к сведению, что патологические формы любви часто усваиваются ребёнком ещё в детстве, в процессе его взаимодействия с родителями. Поэтому наш анализ будет неизбежно затрагивать взаимоотношения родителей в семье ребёнка.

Откуда неосознательный ребёнок может научиться любви? Разумеется, на примере собственных родителей, неосознанно копируя в своей будущей жизни их манеру любовных отношений, их форму любовных отношений. Если в отношениях между отцом и матерью присутствует зрелая форма любви, то и ребёнок это усвоит, а если патологическая форма, то очень велик риск, что и его отношения с будущей супругой или супругом будут точно такими же.

Итак, можно выделить следующие патологические формы любви:

Романтическая любовь

Любовь, основанная на сексе

Любовь без психологической близости

Наркоманическая любовь (любовь-поклонение)

Любовь-союз слабых личностей

Матерински-центрированная любовь

Отцовски-центрированная любовь

Романтическая любовь

Об этой форме любви я уже подробно говорил в главе, посвящённой романтической (незрелой) и зрелой любви. Главная опасность романтической любви, основанной на вспыхнувших чувствах (эмоционально-физиологическом возбуждении), заключается в том, что романтическое возбуждение рано или поздно угасает. А вместе с ним и «любовь». Браки, основанные на романтической любви, недолговечны. Больше половины этих браков распадаются, и большинство участников этих браков не считают себя счастливыми в супружеской жизни.

Любовь, основанная на сексе

Основой такой любви является исключительно сексуальная привлекательность и сексуальная доступность партнёра. Это может быть связано как с исключительной сексуальной привлекательностью партнёра, от которой влюблённый человек теряет здравомыслие, так и с индивидуальными трудностями человека в возможности найти себе сексуальный объект.

Конечно, всепоглощающая страсть – явление естественное, особенно если партнёры молоды, имеют высокий сексуальный тонус или давно соскучились по сексуальности жизни. Однако строить отношения и выходить замуж (жениться), основываясь на своём сексуальном влечении, по крайней мере, неразумно.

Пример: *«Любовь – это не просто эмоция или физическое желание. Это прежде всего забота и уважение. Именно поэтому секс – это мощное, значимое, но – приложение к человеческим отношениям. Если же секс существует как самостоятельная область человеческих отношений, то мы имеем дело с онанистами, которым для удовлетворения своих желаний просто мало своего тела и нужно ещё одно. Именно тело, а не человек. Вещь, которую можно положить с собой в постель». [Шостром]*

Пример: *«Я готов утверждать, что фрейдовская тенденция отождествления любви и секса глубоко ошибочна. Фрейд не одинок в своем заблуждении – эти вещи путают и куда как менее проникательные граждане – но, пожалуй, именно Фрейд повинен в том, что эта ошибка*

получила столь широкое распространение. Листая сочинения Фрейда, там и сям наталкиваешься на высказывания, со всей очевидностью свидетельствующие о том, что у Фрейда не было четкой позиции по отношению к любви». [Маслоу]

Исследуя людей, которые достигли своей актуализации, Маслоу пришёл к выводу, что секс с позиции зрелой любви вовсе не является чем-то исключительно важным, а тем более тем, на чём строятся любовные отношения.

Пример: *«Именно этим общим отношением к сексу и объясняется на первый взгляд парадоксальный факт, заключающийся в том, что оргазм не становится самоцелью для самоактуализирующихся людей, несмотря на то, что его переживание порой принимает формы мистического откровения. Другими словами, они могут отказаться от сексуального удовлетворения. Подобное умозаключение в чем-то противоречит расхожему романтическому представлению о любви, в соответствии с которым половые отношения в любви – это всегда полет, буря эмоций, экстаз и неземное наслаждение». [Маслоу]*

Любовь без психологической близости

Эта форма псевдолюбви очень распространена. Часто она сменяет романтическую форму любви, когда любовные страсти уже утихли и угасли, но люди формально сохраняют семейные отношения, как правило, в силу привычки. Такие люди как бы «притёрлись» друг к другу, приспособились. Со стороны кажется, что у них «всё хорошо, всё замечательно». Но если копнуть глубже, то обнаруживается, что этих людей ничего не связывает вместе, кроме привычки.

В этих отношениях мало положительных эмоций, нет конфликтов, нет общих дел, нет никакого развития отношений, нет взаимной откровенности и обсуждения проблем, часто и секса тоже нет. Что связывает этих людей? Иногда дети, иногда и их нет. Когда у таких родителей есть дети, то тогда они могут «отвести душу» и сполна выразить свою любовь хотя бы к ребёнку. Как правило, такие родители не предоставляют ребёнку большой самостоятельности даже в зрелом возрасте. Ведь тогда они потеряют объект своей любви, а с ним обычно и последний смысл в жизни.

Когда дети в таких семьях вырастают, то в их отношениях с родителями происходит бунт. Они пытаются вырваться из душных объятий своих родителей. Некоторым это удаётся, другие же остаются психологически незрелыми, инфантильными и несамостоятельными детьми на всю свою жизнь. Но самое опасное, что дети в таких семьях вырастают отчуждёнными и имеют проблемы с построением собственной семьи, так как они не видели в своей семье примера психологической близости супругов.

Пример: *«Наиболее широко распространенная форма этого типа любви это замещающее любовное удовлетворение, переживаемое потребителем кинокартин и романов с любовными историями, песен о любви. Все неосуществленные желания любви, единства и близости находят удовлетворение в потреблении такой продукции. Для многих пар, смотрящих эти истории в кино, это единственный способ пережить любовь – не друг к другу, а вместе, в качестве зрителей «любви» других людей. Пока любовь существует как сон наяву, они могут принимать в ней участие; но как только они спускаются в мир реальности отношений двух реальных людей, – они становятся холодны.*

Другой аспект представляет собой абстракция любви во времени. Пара может быть глубоко расстроена воспоминаниями о своей прежней любви, хотя когда это прошлое было настоящим, никакой любви не чувствовалось, – или фантазиями о своей будущей любви. Как много молодоженов мечтают о блаженстве любви, которая придет в будущем, тогда как в данный момент, в котором они живут, они уже начинают скучать друг с другом. Эта тен-

денция совпадает с общей установкой, характерной для современного человека. Он живет в прошлом или в будущем, но не в настоящем. Он сентиментально вспоминает свое детство и свою мать или строит счастливые планы на будущее». [Фромм]

Наркоманическая любовь или любовь-поклонение

Любовь-поклонение – это патологическая форма любви. Она встречается не так часто, как любовь без психологической близости. Любовь-поклонение отличается от романтической любви тем, что человек не просто сильно увлечён другим человеком, но «любит» его, больше чем себя самого и вообще всего на свете.

Психология объясняет эту «любовь» как особую психологическую компенсацию своих собственных нереализованных способностей. Другими словами, «поклоняются» люди, у которых отсутствуют какие-либо значимые человеческие качества, но эти качества присутствуют в их возлюбленном. Так возлюбленный становится идеалом, объектом психологической зависимости.

Пример: *«Если человек не достиг уровня, на котором он обретает чувство собственного «я», благодаря продуктивной реализации своих собственных возможностей, он имеет склонность «поклоняться» любимому человеку. Он отчужден от своих собственных сил и проецирует их на любимого человека, которого почитает как высшее благо, воплощение любви, света, блаженства. В этом процессе он лишает себя всякого ощущения собственной силы, теряет себя в любимом человеке вместо того, чтобы находить себя в нем. Поскольку обычно никакой человек не может в течение долгого времени жить согласно ожиданиям своего поклоняющегося почитателя, то наступает разочарование, и, как лекарство, отыскивается новый идол, иногда так происходит помногу раз». [Фромм]*

Письмо: *«Первый раз в жизни мое сердце вздрогнуло так сильно, когда я Ее впервые увидел. Уже тогда, я почувствовал, что что-то теплое, волнующее внутри своего тела течет к моему сердцу, когда видел Ее сияющую улыбку, слышал Ее нежный голос и видел Ее чарующие глаза, глаза Богини... Тогда я был очень робким учился так себе, но без троек... а она же была отличницей, Ее мама тогда работала учителем. Так вот, я боялся подойти к Ней, рассказать о своих чувствах, о своей детской любви... Когда я Ее видел, то со мной творилось необъяснимое: мое сердце вырывалось из груди, разум мутнел, руки совершали неконтролируемые действия, всё ронялось из рук, говорил всякие глупости... притормаживал.*

Ее образ не покидал меня, я все больше и больше влюблялся в это божественное творение природы. Все время думал, что надо подойти, объясниться, ведь разбежимся кто куда, и я Ее больше никогда не увижу. В общем, дороги разошлись (а сходились ли они...?) Я говорил себе, что видимо так и надо, такая судьба, что девчонок много и настанет тот момент, когда мое сердце всколыхнется, как тогда. Потом сердце потихоньку стало остывать, появились новые друзья, новый круг общения... но иногда мысленно Ее образ всплывал перед моими глазами, и я упрекал себя в том, что так и не открылся Ей». Евгений

Любовь-союз слабых личностей

Любовь-союз слабых личностей или супруги по несчастью – это специфическое объединение двух психологически слабых людей, которым вместе комфортнее жить во враждебном для них окружающем мире. Такой союз был очень распространён в историческом прошлом, когда в тревожном и насильственном мире семья формировалась исключительно из интересов выживаемости в социуме. Как правило, таким супругам не особо важно, с какой личностью они вступают в брак.

В ранние и средние века важно было, чтобы жена умела готовить, а муж – добывать деньги или пропитание. Всё остальное было не важно. Как говорится, «стерпится – слюбится». В современном мире такие союзы тоже встречаются. Объединяет таких людей переживаемая глубоко в душе беспомощность или страх перед социумом. Следствием этого страха является неспособность жить открыто, творчески, плодотворно. Обычно такие люди боятся любых жизненных перемен, очень консервативны.

Пример: *«Таким образом, как скажет нам брачный адвокат, муж должен «понимать» свою жену и помогать ей. Он должен делать благосклонные замечания по поводу её нового платья и вкусного блюда. Она, в ответ, должна понимать его, когда он приходит домой усталый и расстроенный, должна внимательно его выслушивать, когда он говорит о своих деловых затруднениях, не сердиться, а понимать его, когда он забывает о её дне рождения.*

Весь набор этих видов отношений сводится к хорошо отлаженной связи двух людей, остающихся чужими друг другу на протяжении всей жизни, никогда не достигающих «глубинной связи», но любезных друг с другом и старающихся сделать друг для друга жизнь как можно приятнее. При таком понимании любви и брака главный акцент делается на отыскании убежища от непереносимого в других случаях чувства одиночества. В "любви" отыскивается, наконец, спасение от одиночества. Создается союз двоих против мира, и этот эгоизм вдвоем ошибочно принимается за любовь и близость». [Фромм]

Матерински-центрированная и отцовски-центрированная любовь

Матерински-центрированная и отцовски-центрированная любовь являются формами невротической любви. Невротический характер любви заключается в том, что один или оба партнёра остаются психологически привязанными к фигуре одного из своих родителей. И хотя они уже взрослые люди, но они «переносят» чувства и ожидания, которые испытывали по отношению к отцу или матери, на любимого человека. Такие люди никогда не освобождаются от своей инфантильности. Они и любовного партнёра выбирают, исходя из того, настолько он психологически соответствует образу их родителя. Такая форма любви обычно носит жертвенный характер.

Пример: *«Они все ещё чувствуют себя детьми, жаждут материнской опеки, любви, тепла, заботы и восхищения; жаждут безусловной любви, которая дается по той только причине, что в ней нуждаются они – дети своей матери, они беспомощны. Такие мужчины часто бывают нежны и обаятельны, если стараются возбудить к себе женскую любовь, и даже после того, как добились своего. Но их отношение к женщине (как, фактически, и ко всем другим людям) остается поверхностным и безответственным. Их цель – быть любимыми, а не любить. В мужчине такого типа обычно много пустоты, более или менее прикрытой грандиозными идеями... Все, что не согласуется с отношением любящей матери к своему очаровательному ребенку, расценивается как доказательство отсутствия любви. Такие мужчины обычно смешивают свое нежное поведение, свое желание нравиться с подлинной любовью...» [Фромм]*

Пример: *«Что делать, если вы по-настоящему любите человека, не можете представить своей жизни без него, полностью растворились в любимом, доверили свою жизнь ему, и ваши отношения были взаимными на протяжении многих лет, и вдруг узнаете, что вам в течение года изменяли. Любимый кается, хочет что бы все было по-прежнему. Вы что, уйдете? Бросите его? Лишь только потому, что, оказывается, ему не очень интересно с Вами? А как же любовь? Ведь настоящее чувство дается только раз, остальное все суррогат? Можно ли выбросить из сердца любимого?» Татьяна.*

Матери, которые связывают себя со своим ребенком неразрывными связями, таким способом развивают у него неспособность в дальнейшей жизни быть самостоятельным и по-настоящему любить. Эти два свойства – «любить» и «быть самостоятельным» – неразделимы. Здесь речь идёт, разумеется, о зрелой любви. А полноценная, зрелая любовь может быть только с человеком, который психологически и культурно независим от вас.

Если же человек зависит от вас духовно, психологически, то в таких отношениях, как правило, не бывает зрелой любви, а имеет место зависимость. Это относится к женщинам и мужчинам одинаково. Зависимость несовместима с любовью.

Пример: *«Передо мной мама с четырнадцатилетней дочкой. Мама – энергичная женщина с громким голосом. Дочка – вялая, безразличная, ничем не интересуется, ничего не делает, никуда не ходит, ни с кем не дружит. Правда, она вполне послушная; по этой линии у мамы к ней никаких претензий. Оставшись наедине с девочкой, спрашиваю: «Если бы у тебя была волшебная палочка, что бы ты у нее попросила?». Девочка надолго задумалась, а потом тихо и нерешительно ответила: «Чтобы я сама хотела того, что хотят от меня родители».*

Ответ меня глубоко поразил: насколько же родители могут отнять у ребенка энергию его собственных желаний! Гораздо чаще дети борются за право желать и получать то, в чем они нуждаются. И если родители настаивают на «правильных» делах, то ребенок с тем же упорством начинает заниматься «неправильными»: не важно чем, лишь бы своим или пусть даже «наоборот». Особенно часто это случается с подростками. Получается парадокс: своими стараниями родители невольно отталкивают детей от серьезных занятий и ответственности за собственные дела.

Сочетание слишком большой воспитательной активности родителей и инфантильности, то есть незрелости, детей – очень типично и абсолютно закономерно. Почему? Механизм здесь простой, он основан на действии психологического закона: Личность и способности ребенка развиваются только в той деятельности, которой он занимается по собственному желанию и с интересом. «Можно затащить лошадь в воду, но нельзя заставить ее пить», – гласит мудрая пословица. Можно заставить ребенка механически заучивать уроки, но такая «наука» осядет в его голове мертвым грузом. Более того, чем настойчивее будет родитель, тем менее любимее, скорее всего, окажется даже самый интересный, полезный и нужный школьный предмет...

Постепенно, но неуклонно снимайте с себя заботу и ответственность за личные дела вашего ребенка и передавайте их ему. Передача им ответственности за свои дела, поступки, а затем и будущую жизнь – самая большая забота, которую вы можете проявить по отношению к ним. Это забота мудрая. Она делает ребенка более сильным и уверенным в себе, а ваши отношения – более спокойными и радостными. Позволяйте вашему ребенку встречаться с отрицательными последствиями своих действий (или своего бездействия). Только тогда он будет взрослеть и становиться «сознательным». [Гиппенрейтер]

Пример: *«Другую форму невротической патологии находим в тех случаях, где главное это привязанность к отцу. В данном случае мать холодна и сдержанна, отец (отчасти вследствие холодности своей супруги) сосредотачивает все свои чувства и интересы на сыне. Он – «хороший отец», но в то же время он авторитарен. Всякий раз как он доволен поведением сына, он хвалит его, дарит подарки, бывает чуток; когда же сын вызывает недовольство отца, он лишает его своей нежности или бранит.*

Сын, для которого отеческая любовь это единственное, что он имеет, становится по-рабски привязан к отцу. Его главная цель в жизни – нравиться отцу, и когда это удается, он чувствует себя счастливым, беспечным, довольным. Но когда он допускает промахи, или что-

то у него выходит не так, или ему не удастся доставить отцу удовольствие, он чувствует себя упавшим в глазах отца, нелюбимым, отвергнутым.

В последующей жизни такой человек будет стараться найти в ком-либо отцовский образ, чтобы привязаться к такому человеку, как к отцу. Вся его жизнь становится цепью взлетов и падений, в зависимости от того, удастся или нет добиться отцовской похвалы... В своих отношениях с женщиной они остаются сдержанными и держатся на расстоянии. Женщина для них не имеет центрального значения; они обычно относятся к ней с пренебрежительной снисходительностью, часто маскируемой под отеческий интерес к маленькой девочке». [Фромм]

Отцовски и матерински-центрированная любовь – это одни из наиболее разрушительных форм психологической зависимости, от которых очень трудно освободиться.

Пример: *«Я считаю, что в любви половинка должна быть, прежде всего, родной, вот тогда возможен вариант, что она единственная. Должно быть так: если это две родные половинки, то они понимают друг друга с полуслова, адекватно реагируют на усталость и отсутствие настроения, а уж кто во что одет и как причёсан вообще не имеет значения. И главное, оба готовы на любые жертвы, лишь бы было хорошо ему (ей). Как раз две родные половинки знают друг о друге всё и это здорово! Всё остальное чужое и ненужное!*

А вот когда вместе живут две чужеродные половинки (сошлись лишь по внешним симпатиям или секс понравился и т.д.), тогда очень скоро начинает раздражать всё: одежда, щетина, слова, поступки, даже само присутствие. Тогда-то и начинаются новые поиски второй половины. Но ищут опять либо внешность, либо секс, либо хозяйку, либо понимание и ласку. Прямое попадание в десятку – редкая удача отмеченных богом людей. Как правило, это люди, которые постоянно работают над собой и уж точно не считают и не складывают в душе обиды, которые им кто-то нанёс, никого не осуждают и не обвиняют. Жизнь прекрасна и удивительна! И так быстротечна – зачем тратить её на всякие пустяки?» Мила.

Данное письмо – пример того, как любовные отношения между мужчиной и женщиной подменяются отношениям типа «мать – ребёнок». Женщина ищет себе ребёнка («родной», «понимать с полуслова», «внешность не имеет значения» и пр.), но никак не мужчину. Также не стоит путать любовь с жертвоприношением себя любимому мужчине. Это путь тупиковый, который ни к чему хорошему не приводит. Фраза «оба готовы на любые жертвы, лишь бы было хорошо ему» дополнительное свидетельство того, что речь идёт о любви к ребёнку, но не мужчине. Закрытость и заикленность друг на друге также признак патологии отношений.

Глава №4: Определите вашу совместимость с мужчиной

Уважаемая читательница, существует большое количество теорий и критериев совместимости мужчины и женщины. Однако на практике всё оказывается гораздо сложнее, и не так-то просто проанализировать симпатичного вам человека на предмет совместимости с тобой. Да и можно ли говорить об объективности, если человек вам очень нравится?

Возьмем для примера один из самых ярких образов в классической литературе Скарлетт О'Хара из романа Маргарет Митчелл «Унесенные ветром». Эта героиня настоящий кумир и образец для подражания для множества женщин по всему немногому шару. Она образец предприимчивости, темпераментности, умения добиваться своего. Однако так ли легко ей удалось найти свою вторую половину? Вспомните ее первую трогательную любовь к Эшли. Ведь очевидно, что эта любовь была заблуждением.

Энергичная и активная Скарлетт не смогла бы составить гармоничную пару с таким слабым мужчиной как Эшли. Однако только вспомните, как она переживает, узнав, что Эшли обручился со своей кузиной Мелани. Скарлетт не желает видеть очевидного: Эшли и Мелани – прекрасная пара! Оба уравновешенные, предельно сдержанные, воспитанные на глубоком уважении к семье и ее традициям. Скарлетт не такая, она легко идет наперекор тому, что противоречит ее убеждениям и потребностям. Что для нее обычаи, устои общества, правила приличия, если, например, сейчас ей хочется есть?

Идеальной половиной Скарлетт является Ретт Батлер. Он такой же сильный, волевой, предприимчивый и немного циничный, как и она сама. Это становится понятным еще в самом начале книги, когда Ретт становится невольным свидетелем неприличного объяснения в любви к Эшли. Тогда Скарлетт завила ему «Сер, вы никакой не джентльмен». На что он ей ответил: «И, Вы, мисс, никакая не леди!» Вот изобличение их сходства! Они, оба живут в высшем обществе, среди леди и джентльменов, в обществе, где следование правилам приличия является святой обязанностью каждого его члена.

И только для Ретта и Скарлетт их потребности гораздо важнее правил приличия и всего высшего общества вместе взятого. У них схожие ценности и взгляды на жизнь. Однако юная Скарлетт не поняла этого, наверное, она вообще не задумывалась о совместимости людей. Она была так увлечена красотой Эшли... Результатом такого подхода к поиску своей половины стали три не очень счастливых брака. А как могла бы сложиться ее жизнь, определи она сразу, что ее половинкой является Ретт Батлер?

Конечно, порой кажется довольно скучным применять к таким понятиям как «любовь» какие-то теории совместимости. Однако, как показывает практика, независимо от того, признаем ли мы существование совместимости или нет, они существуют. И в подтверждение этому история из еще одного не менее известного в мировой классической литературе романа. Любовь Мэгги и Ральфа Де Брикасара из романа «Поющие в терновнике» Колин Маккалоу.

Это история о потрясающе чистой любви необычайной силы. Однако есть одно объективное препятствие: Ральф Де Брикасар является святым отцом, ему нельзя мечтать об обыкновенных радостях мирской жизни. Хочешь – не хочешь, а различия в социальном статусе и возрасте, а также возлюблено Мэгги становятся серьезной преградой для построения гармоничных отношений.

Немало фактов, подтверждающих безоговорочное влияние факторов совместимости на успех взаимоотношений можно найти и в реальной жизни. Одна моя знакомая мечтала о состоятельном муже-бизнесмене, который избавит ее от всех материальных тягот нашей жизни и подарит ей мир. Она много работала над своей внешностью и почти не предавала значения

таким важным факторам, для формирования грамотной личности, как образование, хобби, личностный рост.

Она знакомилась с перспективными молодыми людьми, однако дальше нескольких встреч эти отношения заходили редко. «Почему так?» – задавалась вопросом она. Может все потому, что она не учитывала внутренних потребностей своей желаемой половины. Да, безусловно, успешному, обеспеченному, молодому человеку будет приятно видеть рядом с собой привлекательную стройную девушку. Однако если заглянуть глубже, то можно предположить, что такой человек добился определенного успеха в силу того, что обладал высоким уровнем интеллекта.

Для построения долгосрочных гармоничных отношений мало удовлетворения лишь эстетических потребностей. Очень важна возможность пообщаться с партнером, поделиться с ним своими мыслями, планами, тревогами. И быть при этом не просто выслушанным, но и понятым. Моя знакомая не могла дать этого парням своей мечты.

В результате, замученная многочисленными родственниками, она вышла замуж за первого, сделавшего ей предложение. По специальности он был строителем, его образование ограничивалось школой. Он приходил после тяжелого рабочего дня и с удовольствием смотрел новинки кинематографа, лежа на диване. Она же мечтала о совместных посещениях театров, мечтала увидеть мир. Ее супругу было нужно гораздо меньше. Новый «голливудский шедевр» и наличие вкусной домашней еды вполне удовлетворяли его запросы.

Здесь на лицо несовпадение интересов и потребностей. Кто-то один в этой паре обязательно будет несчастным. Естественно, будущего у такой пары просто не было. Этот брак не просуществовал и года. Если бы в школах, кроме математики и физики ещё учили науке построения гармоничных отношений, то это было бы куда полезней для нужд реальной жизни. Если бы люди умели анализировать себя, свои потребности и отдавать себе отчет в том, какие люди являются для нас подходящими, а какие нет, то столько разочарований можно было бы избежать.

Но, к сожалению, такого предмета как «теория совместимости» в школах не преподают. И это порой стоит нам целой жизни. Доказательством этого может стать история жизни еще одной моей знакомой, назовем ее Анной. Анне 50 лет. Она директор общеобразовательной школы, сильная уверенная женщина и классный специалист. У нее есть взрослая дочь и три неудачных брака за плечами.

Она полностью состоялась в карьерном плане, однако что такое счастье в личной жизни ей пока узнать не довелось. Первый ее брак был заключен по любви. Романтическая любовь, охватившая с головы до ног, плодом этой любви явилась ее единственная дочь. Первый супруг был работающим, перспективным и целеустремленным молодым мужчиной. Однако он был выходцем из сельской местности и вынес свои представления об идеальной жене оттуда.

Его мать много внимания уделяла хозяйству, готовила вкусные и разнообразные обеды, растила детей. Карьера и заработок денег всегда лежал на мужских плечах. Анна же откровенно скучала на кухне, зато перипетии литературного романа могли завладеть ее вниманием на целый день. Причина их развода довольно банальна – отсутствие вкусного свежесваренного борща в доме. Как будет развиваться эта история, можно было предположить еще в самом начале, если бы молодожены проанализировали свои корни и обсудили бы свои взгляды на функции и обязанности мужчины и женщины в семье.

Оставшись одна, Анна испугалась сложностей одинокой жизни с ребенком и очень скоро вступила во второй необдуманный брак. Она, молодой, творческий, перспективный преподаватель русского языка и литературы входит замуж за слесаря. Тут налицо различия в уровне интеллекта партнеров. Супруг, который сложнее сказки «про колобка» ничего не читал, просто не мог разделить страсть своей жены к профессии. А скопление кучи литературы в небольшой

сьемной квартире считал и подавно блажью и бесполезным расходом функционального пространства. Этому браку тоже не суждено было быть продолжительным.

В третий брак Анна вступала без спешки и более обдуманно. К тому времени её дочь уже стала взрослой, а сама Анна имела отдельное жильё и занимала высокую должность. Её третьим мужем стал юрист, интеллигентный образованный человек (для него этот брак, кстати, был уже четвертым по счёту). Все знакомые были очень рады за Анну, мол, наконец-то после стольких лет она обретет долгожданное счастье в личной жизни. Но через какое-то время счастливый блеск в глазах Анны погас.

Муж оказался любителем женщин и довольно быстро завёл роман на стороне. Сейчас Анна со своим мужем живут в двух разных комнатах, в двух параллельных мирах. Многие женщины могут ужиться с непродолжительными изменами мужа, однако Анна не смогла этого понять и простить.

Другой любопытный пример. Она была студенткой университета, ее звали Яной. Он был преподавателем физкультуры, его звали Руслан. Кроме положенных занятий по физкультуре, он дополнительно вел занятия в секции бокса при университете. Она молодая легкомысленная девочка, без определенных планов на будущее. Он взрослый мужчина, старше ее не 17 лет. Женат, имеет детей.

Не так давно стали модны чемпионаты по боксу среди женщин. Как правило, конкуренции в этом виде спорта почти не было, поэтому девушки, занимавшиеся этим мужским видом спорта, практически автоматически занимали призовые места на всех соревнованиях. Это из года в год повышало рейтинг университетов, в котором были спортсменки-девушки в области бокса, и приносило известность их тренерам. Руслану не давало покоя такое положение вещей. Ведь в глубине души он был очень амбициозным мужчиной.

И вот однажды в начале очередного учебного года он объявил набор девушек в секцию бокса. Особого ажиотажа это объявление не вызвало, однако несколько желающих, жаждущих экзотики, все-таки нашлось. Среди них оказалась и наша Яна. К концу года только она одна и осталась в рядах боксерш. Остальные разбежались из секции по разным причинам. Кто-то оставил секцию, получив пару синяков, которые иногда случайно остаются после тренировок. Кто-то испугался быстро нарастающей мышечной массы в области плечевого пояса и утраты своей фигуры. Одна только Яна по-настоящему увлеклась этим спортом. Ей нравилось, ее захватывал бокс. На нее не действовали никакие язвительные замечания относительно мужской мускулатуры и утраты женственного внешнего вида.

Руслан начал ее активно тренировать. Теперь их тренировки стали, чуть ли не ежедневными, ведь приближались ежегодные соревнования по боксу между ВУЗами. Он будет впервые выставлять на соревнования боксершу девушку. Они тренировались без усталости, проводили многие часы вместе. В этом году она принесла золотую медаль своему университету по боксу среди девушек в своей весовой категории.

Дальше было еще много соревнований международного масштаба, на которых Яна неизменно добивалась положительных результатов. Сейчас Руслан и Яна муж и жена. Яна ждет от него ребенка. Он ушел из прежней семьи. И, несмотря на большую разницу в возрасте, они потрясающе смотрятся вместе. Эта пара действительно является единым целым. Их связывает нечто большее, чем обычная симпатия или страсть. У них есть общее дело, один смысл жизни, то чем они вместе живут.

Таким образом, хочется сделать вывод. Как бы это не звучало прозаично, но для создания гармоничного союза, способного существовать длительное время недостаточно обычной симпатии, увлеченности друг другом или даже любви. Наша жизнь слишком многогранна. Она состоит из бесчисленного множества фрагментов, каждый из которых является значимым для нас в той или иной степени. Любовь иногда просто теряется в этом многообразии жизни.

К созданию действительно прочной семьи нужно подходить обдуманно, учитывая специфические особенности как свои, так и партнера. Только в этом случае, ваша семья имеет шанс успешно противостоять всем жизненным неурядицам и не рассыпаться. Только в том случае если вы действительно совместимы друг с другом, вам будет все даваться легко и просто. Только в этом случае вы сможете стать по-настоящему счастливым в личной жизни человеком.

Кто из нас в глубине души не мечтает обрести идеальный союз, найти свою вторую половинку, которая будет прекрасно понимать нас, поддерживать во всех начинаниях и просто делать нас счастливыми. Казалось бы, что тут сложного? Где-то по земле бродит идеальная половинка каждого, а значит, каждый когда-то с ней объединиться. И что значит вообще «*идеальная половинка*»? Существует ли она как феномен?

На практике все оказывается не так просто. В погоне за скорейшим счастьем мы часто допускаем ошибки, связывая свою жизнь не с теми людьми, а потом страдаем и раскаиваемся. Глубокое разочарование заползает нам в душу, вера в любовь становится непрочной. Мы сами становимся жестче и циничнее, все меньше верим в чудо. А ведь всего сказанного можно избежать, если освоить элементарные сведения о совместимости пары.

Уважаемая читательница, теперь перейдём к теории совместимости. Проблема совместимости мужчины и женщины не так сложна, как может казаться. Отбросьте гороскопы и прочую ерунду. Вам нужно всего лишь понять и запомнить **два важных принципа**, чтобы подобрать подходящего вам мужчину: *принцип равной ценности* и *принцип сходства*.

Принцип равной ценности

Представьте себе, *дорогая читательница*, что какой-то мужчина обладает всеми или почти всеми параметрами *идеального мужчины*. Например, у него высшее юридическое образование, он красив и высок ростом, внимателен к женщине и убеждённый семьянин, амбициозен и очень хорошо зарабатывает.

Теперь представьте девушку, которая хочет построить отношения с этим мужчиной. Она с трудом закончила ПТУ, у неё не очень пропорциональные черты лица, она курит, работает продавщицей в магазине, её личные интересы ограничиваются «Домом-2» по телевизору.

Сложатся ли любовные отношения у этих двух людей? Разумеется, не сложатся. Скорее всего, дальше 5-минутного знакомства отношения не зайдут. Почему так? Потому что существует принцип **равной ценности**, который говорит о том, что любовные отношения могут построить только *равноценные* мужчины и женщина.

Что значит «*равноценные*»? Давайте вообразим, что одно хорошее свойство или качество мужчины условно стоит 1 рубль. Это может быть внешняя привлекательность, интеллект, образование, благосостояние и пр. И одно хорошее качество женщины тоже стоит 1 рубль. (Список качеств женщины, которые в первую очередь ценятся мужчинами, будет рассмотрен нами в другой главе.)

Итак, одно хорошее качество или свойство мужчины условно стоит 1 рубль. Одно хорошее качество женщины – тоже 1 рубль. Предположим, что все имеющиеся хорошие свойства и качества какого-то определённого мужчины (все его «плюсы») в совокупности стоят 25 рублей (просто сложим все его «плюсы»). Ну, просто мужчина мечты получился по цене 25 рублей!

Теперь сложим все имеющиеся хорошие свойства и качества какой-то определённой женщины (которая хочет иметь любовные отношения с этим мужчиной), в совокупности они составляют, допустим, 15 рублей. Сложатся ли полноценные любовные отношения у этого

мужчины и женщины? Не сложатся, а если сложатся, то будут перекосы, конфликты. Мужчина будет считать, что сделал милость этой женщине, выбрав её. Либо посчитает, что она его недостойна или неинтересна.

Разумеется, чаще бывает обратная ситуация, когда женщина «оценивает себя» дороже мужчины. Например, она и умнее, и образованнее, и красивее, и успешнее в делах, чем тот мужчина, который претендует на её любовь. В этой ситуации женщина посчитает, что мужчина её недостойн или неинтересен.

Уважаемая читательница, наверное, вы уже поняли, что такое принцип *равной ценности*. Принцип равной ценности означает, что любовные отношения сложатся только у мужчины и женщины, обладающие приблизительно **равной** ценностью на любовном рынке. Именно поэтому в наиболее стабильных любовных и семейных парах наблюдается следующее:

Муж и жена одинакового уровня привлекательности, или даже похожи друг на друга внешне;

Телосложение мужа и жены одинакового уровня привлекательности;

Муж и жена примерно одинакового возраста;

Муж и жена одинакового уровня сексуальной культуры;

Муж и жена одинаковых взглядов на жизнь;

Муж и жена одинакового уровня образования;

Муж и жена одинаковых когнитивных способностей;

Муж и жена одинакового уровня благосостояния;

И так далее.

Но что же делать, если, например, вам встретился мужчина очень высокой ценности (*идеальный мужчина*) и вы понимаете, что уступаете ему в каких-то свойствах или качествах? Путь есть только один – следует компенсировать высокие положительные качества мужчины какими-то **другими** своими положительными качествами. Чтобы лучше понять, какие женские качества больше всего ценятся мужчины, мы рассмотрим их более подробно в другой главе. Теперь же обратимся к *принципу сходства*.

Принцип сходства

Сходство – это похожесть мужчины и женщины друг на друга (физически, психологически, культурно, интеллектуально и т.д.) Сходство мужской и женской личности не приводит к длительным и тяжелым противоречиям в их совместной жизни. Понятные, казалось бы, вещи, о которых пойдет речь ниже, помогут вам избежать многих ошибок и глубоких разочарований при выборе мужчины.

Местопроживание

Как правило, продолжительные отношения получаются у людей, которые живут на одной территории или не слишком далеко друг от друга. Отношения людей, разделённых большим расстоянием, постепенно затухают. Поэтому если вы хотите построить отношения с мужчиной, живущим в другом городе, вам необходимо переехать жить в этот город. Либо мужчина должен переехать в ваш город.

Внешняя привлекательность

Мужчина и женщина, создавшие гармоничную пару, как правило, похожи друг на друга внешне. Одинаково внешне привлекательны (либо одинаково непривлекательны). Стабильные отношения, когда один партнёр очень красив (например, женщина), а второй некрасив (например, мужчина), иногда случаются. Но в этом случае некрасивый партнёр обычно ком-

пенсирует свою некрасивость какими-то другими свойствами (например, высокой обеспеченностью). Здесь действует принцип «равной ценности».

Национальность

Не секрет, что разные национальности или этнические группы проживают порой в совершенно разных климатических, бытовых и социально-культурных условиях. У них разные корни, их дети воспитываются на различных культурных традициях. Бесспорно, что людям одной национальности будет гораздо проще ужиться рядом друг с другом, что, в свою очередь, способствует меньшему числу конфликтов и недопонимания в семье.

У людей разных национальностей могут возникнуть конфликты уже на этапе ухаживаний или вступления в брак. Например, в Европе само собой разумеется, что в ресторане каждый платит за себя. В России же уважающий мужчина не позволит своей спутнице даже достать кошелек. Европейская женщина на подобный жест мужчины может обидеться, считая, что таким образом ущемляются ее права.

Славянские девушки воспитаны несколько иначе. Они воспринимают мужчину как будущего кормильца, поэтому уже на этапе знакомства оценивают его платежеспособность. Если мужчина рискнет предложить славянской девушке заплатить за себя по счету, вероятнее всего, это будет их последняя встреча.

Рассмотрим брачную церемонию, где жених и невеста – люди разной национальности, например, японской и русской. На японских свадьбах не приняты танцы, но музыканты, певцы и тамада приглашаются – для развлечения гостей. Танцы же здесь считаются неприличным проявлением чувств.

А теперь представьте на такой свадьбе русских гостей, слегка подвыпивших и искренне радостных за молодых. Конечно, они пустятся в пляс – это естественный порыв славянской души по такому случаю. Японская половина гостей наверняка сочтет своих новых русских родственников полными невеждами и дикарями. Это ли не повод для будущих конфликтов и недоразумений между молодыми?

Одежда японцев для традиционной японской брачной церемонии должна быть национальной. Жених, как правило, надевает черный халат с изображением семейного герба, а невеста праздничное кимоно с чудным капюшоном.

Как думаете, будет ли русская невеста ощущать себя счастливой в таком наряде в день своей свадьбы? А как же мечты о пышном платье принцессы? Каждая девушка со славянскими корнями с малых лет мечтает о свадьбе, как о своем волшебном дне перевоплощения в настоящую принцессу.

В Японии, Индии и Китае белый – это цвет траура. Поэтому после завершения церемонии в буддистском храме японки, как правило, переодеваются в красное красивое платье. Попробуйте предложить современной молодой девушке, впервые вступающей в брак, надеть красное свадебное платье. Она будет чувствовать себя в нем неловко. Её самолюбие будет задето. Ведь в нашей культуре белый цвет свадебного платья испокон веков символизировал чистоту и непорочность невесты.

Красное платье – это открытая декларация потерянной невинности и бесчестия с точки зрения славянского менталитета. Как думаете, быстро такой русско-японский союз придет к соглашению относительно свадебных нарядов?

Символическое значение цвета и национальность связаны самым тесным образом. Например, во Франции вся аристократическая знать одевалась в красные одежды, подчеркивая этим свой статус, тогда как в Египте, красный – цвет траура. Представьте себе египетскую девушку в обществе французских аристократов. Она будет думать, что все они в глубоком трауре! Тогда как те будут считать себя настоящими щеголями и выгодными женихами в своих красных нарядах.

В Индии, к слову сказать, белый цвет – это символ не только траура, но и болезней. С точки зрения индусов наше белое свадебное платье выглядит очень двусмысленно. Или взять наш традиционный цвет траура, черный. В восточных странах черный – это цвет безмерной любви, интимности и счастливого брака. У них черный цвет одежды демонстрирует семенной счастье и благополучие, а не как не траур по погибшим родственникам.

Безусловно, людям, принадлежащим к разным национальностям, имеющим разные культурные корни, будет очень непросто понять друг друга и научиться делать друг друга счастливыми. Конечно, есть родственные национальности, как правило, это группы народов территориально живущие недалеко друг от друга. Например, русские, украинцы и белорусы. В их менталитете не так много различий, они имеют общие культурные корни – славянские.

Конечно, кажется, что это мелочи. Гораздо важнее для успешного брака – это все-таки другие свойства, а не только этнические. Даже если вы и ваш избранник являетесь представителями разных полушарий, не спешите ставить крест на своих отношениях из-за национальной несовместимости. Ведь главное для успешного брака это все-таки любовь, доброта и взаимопонимание в отношениях.

Возраст

Относительно возраста бытует мнение, что партнер должен быть несколько старше партнерши, это позволит им лучше понимать друг друга. Объясняют это обычно тем, что психика девушек созревает несколько раньше, чем психика юношей. Что ж, возможно в этом и есть доля истины, хотя утверждения достаточно спорное.

Большая разница в возрасте партнеров влечет за собой разность их интересов и предпочтений. Вряд ли люди с разницей в возрасте в 10-15 лет будут любить одну и ту же музыку, интересоваться схожими фильмами. Да и совместный интересный досуг таким парам будет наладить очень непросто.

Ей 25 лет и она без ума от танцев. Больше всего не свете она хочет пойти в субботний вечер на дискотеку. Ему 40. Он состоявшийся зрелый мужчина, возможно владелец своего бизнеса. К концу недели он устал и предпочел бы сходить в какое-то уютное тихое местечко, где можно вкусно покушать. А еще лучше заказать еду домой и посмотреть какой-нибудь хороший фильм.

Вывод очевиден: одна из сторон в любом случае останется неудовлетворенной совместным досугом. Конечно, при наличии уважения друг к другу и желания построить действительно гармоничные отношения, эту проблему можно решить, но подобные «возрастные» расхождения во взглядах на жизнь будут препятствовать построению действительно гармоничных отношений.

Еще один важный момент – это возраст, в котором люди решаются создать семью. Считается, что ранние браки редко бывают успешны. Для брака важно созреть, встать на ноги, состояться как личности. Доля правды в таком утверждении есть. Но семье, созданной в зрелом возрасте, стать гармоничной тяжелее. Каждый партнер в таком союзе уже созревшая, состоявшаяся, можно даже сказать окостенелая личность.

С годами различные жизненные ситуации могли немного перекосить психику каждого из партнеров в ту или иную сторону. Такой паре найти общий язык будет очень не просто, конфликтов им не избежать. И надо иметь немало такта, взаимоуважения и желания построить отношения, чтобы такая семья смогла стать гармоничной.

Уровень интеллекта

Конечно, можно предложить своему спутнику пройти тест на IQ или заполнить тест, выявляющий его интересы. Однако если результаты его не обрадуют, вы рискуете получить самую непредсказуемую реакцию. Вероятнее всего, определять соответствие интеллектуальных уровней вам придется в процессе непосредственного общения с вашим избранником. К сожалению, это единственный разумный способ.

Интеллектуальный уровень – это способность человека оперировать информацией с помощью таких «инструментов», как логика, память и реакция. От этого качества больше зависит внутреннее состояние мужчины, нежели женщины. Это объясняется, в первую очередь, историческими предпосылками и общественными предрассудками: мужчина должен обладать более совершенными интеллектуальными способностями.

Если женщина менее умна, чем её партнер, то это естественно. От этого она не будет страдать и терзаться самокритикой. Другое дело – мужчина. Если его интеллектуальная составляющая меньше женской, низкая самооценка, раздражение и плохое настроение станут его обязательными спутниками. Соответственно, брак в этом случае вряд ли будет счастливым – взаимные претензии будут выливаться в постоянные конфликты, которые рано или поздно приведут к расставанию. К сожалению, в реальности нечасто случается «чудо», и нечасто супруги полностью совпадают по интеллектуальным ритмам.

Однако если это все же произошло, то можно быть уверенными, что этот союз будет долгим и счастливым. Супруги, будучи на одной интеллектуальной волне, во всех ситуациях будут сохранять равноправие, никогда не соскучатся друг с другом, всегда найдут интересные темы для разговора и увлекательные занятия.

Как найти гармонию с мужем, если у вас совершенно разные интеллектуальные способности? Здесь возможны две ситуации: первая – когда жена умнее мужчины; вторая – когда жена значительно уступает партнеру в интеллекте. Для начала поговорим о втором варианте развития отношений. *Жена уступает мужу в интеллектуальном развитии.*

Как уже было сказано, в природе и обществе такая форма брака считается нормой. Мужчина будет уверен в своих силах, женщине будет за что его уважать. В принципе, эти взаимоотношения могут стать приятными для обеих сторон. Однако для женщины – в перспективе, это может привести к весьма печальным результатам. Если разница в умственных способностях партнеров слишком контрастна, разительна, мужчина, рано или поздно, начнет в этом упрекать свою женщину. Первоначально представители сильного пола ценят в партнершах молодость, красоту, ухоженность и прочие подобные качества, однако эти качества со временем проходят, угасают.

Если женщина не может дать мужчине кроме молодости и красоты что-то другое, то ему это рано или поздно надоест. В ссорах мужчина то и дело будет упрекать жену за низкий интеллект: *«за свои годы ты даже ни одной книги не прочитала», «как ты можешь об этом судить со своими знаниями из ПТУ»* и пр. Конечно, это обидно. Особенно если учесть тот факт, что большинство жен, оказавшихся в подобной ситуации, многим пожертвовали ради любви (к примеру, бросили институт на втором курсе по причине беременности, или не смогли пойти в ВУЗ, потому что все деньги уходили на обучение мужа, или отказались ради собственной карьеры ради карьеры мужа).

К сожалению, такое встречается очень часто, поэтому женщине непременно нужно не отставать в своём культурном и интеллектуальном развитии от своего мужа. Смотрите познавательные передачи, читайте умные книги, будьте интересной собеседницей. По-другому вряд ли получится заслужить уважение мужа.

Прекрасно, если вы в этот процесс вовлечете мужчину. Спрашивайте у него, что он посоветует вам почитать. Или, например, попросите его сводить вас в художественную галерею, или просто рассказать вам интересные факты из истории и т.п. Поверьте, таким способом вы сразу достигните несколько целей – сблизитесь с мужем и поднимите свою самооценку.

Другой вариант интеллектуальной несовместимости, *когда жена интеллектуальнее мужа*. Для мужчины это, естественно, самый наихудший вариант. Для мужчин подобная ситуация очень болезненна и неприятна. Она толкает его на необоснованные оскорбления жены, делает озлобленным и раздражительным.

В такой ситуации жена должна быть мудрой. Это означает, что она не должна постоянно показывать мужу, что она умнее (образованней, эрудированней) своего мужа. Женщина должна воздержаться от попыток показать мужу, что она умнее его, что она больше знает. Ни в коем случае нельзя намекать мужчине, что он ниже её интеллектуально или культурно. Ни в коем случае нельзя учить мужа или, не дай бог, давать умные советы, воспитывать.

Умная женщина – это такая, которая в отношениях с мужчиной умеет скрывать свое интеллектуальное превосходство. Или хотя бы сглаживать по мере возможности. Если женщина скрыть это не может или не хочет, то это женщина является дурой, а вовсе не умной. Проведите эксперимент. Выберите подходящий момент, подойдите к мужу и задайте вопрос из области того, в чем он хорошо разбирается.

Внимательно выслушайте, кивайте головой. А потом скажите что-то наподобие: *«Я даже и не подозревала, что ты так хорошо разбираешься в этом вопросе»*, или *«Мне стало все понятно, ты так хорошо все объяснил»*. Вы мгновенно заметите результат, что мужчина станет добрее. Так будет всегда, если вы перестанете демонстрировать свое умственное превосходство. Даже если вы знаете, что мужчина неправильно информирован, промолчите или мягко ему об этом намекните.

Уровень и характер образования

Очень большую роль играет культурно-образовательный уровень. Нам часто кажется, что настоящая любовь способна победить все, снести любые преграды на своем пути. Мы считаем предрассудками рассуждения о неудачности браков между людьми из разных социальных слоев. А правы ли мы в этом убеждении? Не слишком ли это максималистское утверждение?

Давайте рассмотрим конкретный пример. Она, дочь учителя и юриста, окончила музыкальную консерваторию, работает в местной филармонии. Она добрая и очень воспитанная женщина. Он сын швеи и хорошего токаря, в свое время ему не хватило силы воли закончить, как следует школу, поэтому двери института для него оказались закрыты.

Он прекрасный строитель, про таких говорят – «у него золотые руки». Он хороший, душевный парень. Они столкнулись в общественном транспорте, между ними пробежала искра, и завязались отношения. Такие отношения вполне могут быть чем-то фееричным в первое время, когда в наших мозгах еще происходят определенные химические реакции.

Однако с течением времени (по мнению некоторых ученых достаточно 18 месяцев) действие химии заканчивается, и мы, наконец-то, можем взглянуть на того, кто с нами рядом трезвым взглядом. Как могут развиваться отношения нашей пары. У них может быть отличный быт и полная гармония в сексуальной жизни, но вот гармоничный досуг у них возможен вряд ли.

Она, например, может прослезиться от восторга на симфоническом концерте. Музыка действительно трогает тонкие струны ее души, она понимает, чувствует ее. Музыка давно стала неотъемлемой частью ее жизни. Ее избранник очень уважает профессию своей жены, как и все, что имеет к ней отношение, ведь он любит ее. Но в силу несколько другого воспитания, немного другого уровня образованности и культуры он просто не может разделить ее восторга от классической музыки.

Он, скорее всего, не пойдет на такой концерт вместе с любимой. Тяжело удерживать внимание и не заскучать на вещах не совсем нам понятных. Она, наверняка, обидится, будет

оскорблена в своих светлых порывах. Это прямой повод для конфликтов и разногласий в этой паре.

Ценностные установки

Очень важно, чтобы у двух людей в паре были общие жизненные ценности. Как гласит один известный афоризм: *«Любят, не когда смотрят друг на друга, а тогда, когда смотря в одну сторону»*. Формирование жизненных ценностей, основные взгляды человека на жизнь во многом зависят от той культурной и экономической среды, в которой он воспитывался.

Сегодня существуют общепризнанные общечеловеческие ценности. Это доброта, верность, честность, взаимопомощь. В современном мире к этому списку добавляется еще несколько пунктов. Это семья, работа, образование, здоровье, достаток. Реализация этих ценностей очень важна для каждой отдельно взятой личности. От степени реализации жизненных ценностей личности зависит, в целом, её удовлетворенность жизнью.

Каждый человек отдает предпочтение тем или иным ценностям. О его выборе можно судить по разнообразию его увлечений и интересов, по содержанию его внутреннего мира, по его поступкам в отношении разных вещей, по оценкам, которые он даёт разным событиям.

Рассмотрим совместимость на почве жизненных ценностей на примере нашей пары. У них есть ряд общих ценностей, например здоровье, семья, доброта, работа. Но вот их взгляды на образование не совпадают. Для нее получить хорошее образование – это одна из главных жизненных задач молодого человека. Он же считает, что можно отлично прожить, не имея особого образования. Так жили его мать и отец, *«он институт не оканчивал, но при этом не голодает»*. Это почва для будущего очень большого конфликта.

Если у них появятся дети, едва ли у них будет сформировано чёткое мнение на важность образования, так как у мамы и папы не единого мнения по этому вопросу. Она будет использовать все возможные ресурсы их семьи, материальные, временные и др. для того, чтобы дать ребенку образование.

Для него же может показаться более правильным, например, приобрести ребенку новый велосипед, чтобы он был здоровым и радостным, чем заплатить за его обучение на подготовительных курсах в высшее учебное заведение. Таким образом, выходит, что общие ценности, ориентиры взгляды на жизнь очень важны для успешного и гармоничного существования пары.

Профессиональные и любительские интересы

Для успешного существования пары очень важна совместимость по интересам. Для хорошего взаимопонимания в паре очень важно, чтобы люди разговаривали на одном языке. А для этого их интеллектуальный уровень должен быть схож, а также, желательно, чтобы были схожи области интересов. Например, если он увлечен сферой финансов, да к тому же по образованию экономист.

Он может без умолку говорить об инвестициях, акциях и различных финансовых тенденциях. А она с трудом понимает, из чего складывается подоходный налог, вычитаемый из ее ежемесячной зарплаты. Вряд ли такая пара сможет интересно общаться продолжительное время. Причем недовольными в этой ситуации будут оба. Он, потому что не нашел в лице избранницы достойного слушателя и собеседника, она – от того, что ей просто скучно и неинтересно со своей второй половиной.

Интересы бывают профессиональные (связанные с профессией человека) и любительские (связанные с эго досугом, отдыхом, хобби и т.п.) Разумеется, чем больше совпадения как в профессиональных, так и любительских интересах, тем лучше для будущих отношений.

Сексуальная потребность

Это отдельная тема, по которой уже написаны целые тома специалистами в данной области. Поэтому не будем повторяться, а отметим лишь, что сексуальная совместимость также немаловажна для создания успешной семьи.

Сегодня, слава богу, далеко позади те времена, когда сексуальные отношения до официального заключения брака считались чем-то запрещенным и постыдным. И у каждого из нас есть возможность оценить, насколько совпадет наш сексуальный темперамент и темперамент нашего партнера еще до момента создания семьи. А это значительно снижает вероятность распада будущей семьи из-за неудовлетворенности сексуальной жизнью.

Совпадение сексуальных ритмов – это когда периоды возбуждения и спокойствия партнеров наступают в одно и то же время. Например, бывают такие случаи, когда муж требует секса ранним утром, а жена категорически отказывается, так как в такое время она не настроена на проявление страсти. Или такая ситуация: жена постоянно хочет интимных отношений, ей всегда хочется еще и еще, а мужчине достаточно одного раза в сутки, больше сил и желания у него нет. Возможно, и наоборот, когда мужчина чересчур любвеобилен в отличие от женщины.

Как быть в случае сексуальной дисгармонии? Во-первых, откровенно поговорите об этом со своим партнером. Вам нужно прийти к определенному компромиссу. Придется и мужу, и жене управлять своей сексуальной потребностью. Здесь помогут достижения современной фармакологии для усиления сексуального желания мужчины либо женщины, а также процедуры, снижающие сексуальную потребность (душ, спорт, культурные мероприятия и пр.)

Мотивация для отношений

Одним из основных психологических побудительных категорий является мотивация. Что бы мы ни делали в жизни, мы все делаем за чем-то и почему-то, у нас есть на это какие-то мотивы. Мотив – это основная движущая сила человеческого поведения.

Для создания семьи у каждого из нас, как правило, тоже свои мотивы. Например, девушка может хотеть замуж, для того, чтобы надеть белое платье и осуществить свою давнюю мечту о празднике для принцессы, может стремиться таким образом уйти от родительского гнета, а может осознанно надеяться построить полноценную ячейку общества со своим любимым.

То же самое касается и молодых людей. Одни хотят свадьбы, чтобы получить доступ к регулярным сексуальным отношениям. Другие могут польститься на достаток и благосостояние родителей своей невесты. А третьи могут действительно полюбить, и искренне мечтают видеть любимую девушку рядом с собой на протяжении всей жизни, они легко представляют ее в роли матери своих детей, поэтому делают ей предложение.

Мотивация со временем может изменяться, это не статичное понятие, однако из-за разности мотивов двух людей их совместные начинания часто обречены на неудачу. Это относится и к созданию семьи. Нет ничего плохого в том, если брак заключается, например, по расчету, и при этом обе стороны осознают это. Они сели за стол переговоров и обсудили выгоды от существования такого союза. В этом случае их не ждут впереди недопонимания и конфликты из-за того, что действительность не соответствует их ожиданиям.

Очень важны взгляды вступающих в отношения людей на семью и детей. Для одних семья может являться наивысшим смыслом, а дети – главным счастьем в жизни, другие могут не разделять таких взглядов. Например, она выросла в неполной семье. Ее растила мать, сильная духом, уверенная в себе женщина. Она занимала руководящие посты и сумела дать дочери все, что ей было нужно.

Рядом с ней менялись мужчины, однако действительно сильного мужчину, который бы пользовался уважением матери, дочь так и не видела. Такая девушка выросла с подсознательной убежденностью в том, что женщине вовсе не обязательно создавать семью в классическом понимании этого слова. Она не уважает и не доверяет мужчинам.

В глубине души, скорее всего, она больше ориентирована на построение удачной карьеры, нежели на рождение детей. Создавая семью с такой девушкой, молодой человек, рассчитывающий на надежный тыл, хорошую хозяйку в доме и замечательную мать – вряд ли получит желаемое. Со временем в такой паре обязательно начнутся конфликты. Успешное существование такой семьи очень маловероятно.

Таким образом, сходство мотивов очень важно для создания гармоничных отношений в будущей семье. Кроме вышерассмотренных факторов, встречаются и другие факторы совместимости, однако часто их научность и обоснованность находится под большим вопросом. Например, совместимость по гороскопу. Я не советую пользоваться совместимостью по гороскопу, потому что этот метод не является достоверным.

Проанализировав все вышесказанное, можно сделать вывод, что вопросы сходства нельзя упускать из виду при построении своих отношений. Не всегда в пылу первых эмоций и первой страсти мы адекватно оцениваем своего партнера, а за этим следует неминуемое разочарование и душевные травмы, которых можно было избежать.

Если мы будем изначально довольно точно представлять себе, какой именно партнер может оказаться наиболее подходящим для нас, то количество наших разочарований в личной жизни значительно сократится. Давайте наберемся смелости и ответим сами себе. Нужны ли нам бесперспективные отношения? Хотим ли мы потратить несколько месяцев, а может и несколько лет своей жизни на то, от чего потом останется лишь воспоминание?

Если вы ответили на эти вопросы отрицательно, значит, вы готовы к поиску действительно своей половинки. А для этого надо не так и много, всего лишь проанализировать свои психологические, физические и социальные характеристики и разобраться со своими предпочтениями.

Ниже вашему вниманию предложена таблица, в которой расположены факторы совместимости людей по степени их значимости. Также в этой таблице предложен ряд вопросов, ответив на которые, вы сможете лучше понять себя и представить, насколько ваш избранник должен быть похож на вас.

№ Сходство Вопросы

1 Территориальное проживание партнёров

– Проживаете ли вы на одной территории?

– Готовы ли вы переехать в другой город или страну для построения отношений?

2 Внешняя привлекательность

- Насколько внешность вашего партнера красивее (некрасивее) вашей?
- Как недостатки внешности вы можете отметить?

3 Национально-этническая принадлежность человека

- Одна ли у вас национальность и культурные традиции?
- Отношения с людьми какой национальности вы считаете возможными?

4 Возраст

- Одинаковый ли у вас возраст с вашим партнером?
- Какова максимально допустимая разница в возрасте с партнером на ваш взгляд?

5 Уровень интеллекта

- Является ли ваш партнёр более сообразительным, глубокомысленным и вдумчивым человеком, чем вы?
- Способен ли ваш партнёр придумывать новые идеи и реализовывать их?

6 Уровень и характер образования

- Есть ли существенная разница в образовании вашем и вашего партнёра?
- Каков характер вашего образования и партнёра?

7 Ценностные установки

- Что является наиболее важным в жизни для вас (семья, работа, образование, здоровье, достаток и пр.)?
- Что является наиболее важным в жизни для партнёра?

8 Профессиональные и любительские интересы

- Какие профессиональные и любительские интересы у вашего партнёра?
- Какие профессиональные и любительские интересы у вас?

9 Сексуальные потребности

- Какой сексуальный темперамент у вас? Что вам больше всего нравится в сексе? Какой секс вам нравится?
- Каким сексуальным темпераментом должен обладать ваш партнер? Что ему большего нравится в сексе?

10 Мотивы вступления в отношения

- Какие мотивы для вступления в отношения у вас?
- Какие мотивы для вступления в отношения у вашего партнера (дети, семья, секс и пр.)?

Есть такое понятие «*психофизиологическая несовместимость*» – это неудачное сочетание темпераментов, характеров, мировоззрения, ценностей партнеров и т.п. Как правило, она проявляется только при длительном взаимодействии людей, и может выражаться раздражительностью, агрессивностью, либо молчаливым противостоянием, неприятием партнера.

Почему же люди женятся, если они несовместимы? Почему строят отношения друг с другом, если вместе им некомфортно? В большинстве случаев это происходит потому, что в разгар страстной влюбленности человек не может рассмотреть истинную сущность партнера. Вспомните, какими мы были в момент наивысшей влюбленности – восторженными, обожающими, готовыми на многие, даже безрассудные поступки ради предмета обожания.

То же самое происходит с мужчинами. Когда они только добиваются женщину, или еще живут в романтической дымке, они прекрасны – дарят цветы, говорят комплементы, помогают с уборкой по дому, ставят ваши желания и предпочтения выше своих. Однако романтика со временем проходит, а розово-сладостная дымка, окружающая влюбленных, рассеивается. За этим, как правило, приходит разочарование.

Теперь вы уже понимаете, что наш партнер вовсе не тот, *«за кого себя выдает»*. Именно в таких случаях, когда мужчина и женщина узаконивают отношения слишком быстро, то появляется большая вероятность того, что брак будет несчастливым. А впоследствии в паспорте появляется штамп *«Разведен»*, а на вопросы окружающих вы отвечаете привычное: *«Не сошлись характерами»*.

Что бы ни говорили о рассудительности современных женщин, они по-прежнему, как и сотни веков назад, выбирают мужчину больше чувствами, чем разумом. Так что когда мужчина и женщина явно не могут ужиться вместе без скандалов и ссор, стоит говорить о так называемой *«психофизиологической несовместимости»*.

Если несовместимость партнеров настолько сильна, что вы не получаете удовлетворение ни в одной из сфер жизни (сексуальной, психологической, эмоциональной, интеллектуальной), возможно, единственно правильным выходом действительно будет развод. Даже если у вас есть дети. Не нужно тешить себя мыслями о том, что *«это все ради малыша»*, *«у ребенка должен быть отец»*. Да, должен. Но пусть он будет только по выходным, зато в спокойной, миролюбивой атмосфере, чем каждый день в криках, скандалах, слезах и истериках.

Если вы испытываете к мужчине теплую привязанность и любовь, по-настоящему хотите сохранить брак, то вам нужно запастись терпением. Даже самую контрастную *«несовместимость»* можно сгладить, если действовать искренне, от сердца. Как утверждают психологи, в любящих парах *«притирка»* происходит в течение первых 3-5 лет совместной жизни. Партнеры учатся контролировать свои эмоции, учатся воспринимать любимого таким, какой он есть. В любом случае, вам предстоит долгий и кропотливый труд над своим характером.

Итак, помните два главных принципа совместимости партнёров – принцип сходства и принцип равной ценности – и тогда вы сможете легче и быстрее понять, кто является вашим *идеальным мужчиной*.

Глава №5: Знайте, чего хочет настоящий мужчина

Уважаемая читательница! Идеальный мужчина (как и любой другой мужчина) хочет от женщины следующее двенадцать следующих качеств:

№ Требование Д/с отношения К/с отношения

1. Физическая привлекательность
средняя, высокая
средняя
2. Доступность секса
легкодоступность
легкодоступность
3. Сексуальная верность
обязательно
необязательно
4. Наличие сексуального опыта (детей)
небогатый
богатый
5. Возраст
молодой
молодой, средний
6. Общее здоровье
крепкое
необязательно
7. Наличие интеллекта
средний, высокий
необязательно
8. Доброта и мягкость характера
обязательно
необязательно
9. Психологическая привязанность
обязательно
необязательно
10. Эмоциональная уравновешенность
обязательно
необязательно
11. Заботливость и отзывчивость

обязательно
необязательно

12. Разносторонность личности
желательно
необязательно

В данной таблице каждое из двенадцати женских качеств оценено с двух различных позиций – с позиции долгосрочных отношений (д/с отношения) и с позиции краткосрочных отношений (к/с отношения). Что это означает?

Для любого мужчины существует два типа любовных отношений: отношения, скажем попростому, **серьёзные** (долгосрочные отношения – для брака, рождения детей, ведения общего хозяйства) и отношения несерьёзные, **сексуальные** (краткосрочные отношения – для секса, развлечений).

Уважаемая читательница, я полагаю, для вас не должно являться секретом, что мужчины часто ищут женщину (девушку) не ради серьёзных отношений, а ради секса. Причём, вполне логично, что для секса мужчины ищут женщин гораздо чаще, нежели для серьёзных отношений.

Выбор мужчиной *«женщины для секса»* и *«женщины для серьёзных отношений»* отличается. Это отличие в мужском выборе как раз можно увидеть в данной таблице. Таблица показывает, **ЧТО** мужчине важно при выборе женщины для сексуальных отношений и **ЧТО** важно при выборе женщины для серьёзных отношений.

Например, возьмём пункт 9 – *«доброта и мягкость характера»*. Это женское качество обязательно для мужчины, если он ищет краткосрочные отношения (отношения для секса). Однако при выборе женщины для долгосрочных отношений это женское качество становится необходимым. Обратите внимание на женские качества, необходимые для серьёзных отношений, *уважаемая читательница*.

Прочитайте внимательно на все 12 пунктов таблицы. Решение о выборе той или иной женщины мужчина принимает **комплексно**, учитывая все 12 пунктов и даже больше. Нельзя сказать, что мужчина выбрал ту или иную женщину, потому что у неё, например, *«добрый и мягкий характер»*. Это всегда будет чрезмерным упрощением. Выбор партнёра **всегда** осуществляется комплексно (особенно для долгосрочных отношений).

Общая картина выбора мужчины выглядит следующим образом. Мужчины предпочитают строить **серьёзные отношения** с привлекательной женщиной (девушкой) средней и высокой привлекательности. С этой женщиной должен быть хороший секс и легкодоступный (когда мужчине захочется), но при этом она должна быть сексуально верной. Желательно, чтобы у неё был небогатый предыдущий сексуальный опыт, не было детей. Чем моложе её возраст, тем лучше. Требуется хорошее общее здоровье, чтобы она была не дура (средний или высокий уровень интеллекта), желательно – разносторонняя личность.

Обязательными качествами женщины для серьёзных отношений является её психологическая привязанность мужчине и детям, доброта и мягкость характера, эмоциональная уравновешенность, заботливость и отзывчивость. Эти качества мужчина рассматривает как необхо-

димые родительские качества женщины, судит по этим качествам, насколько хорошей матерью будет женщина.

Когда мужчина ищет сексуальные отношения, то многими перечисленными выше качествами женщины, важными для серьёзных отношений, он может пренебречь. В частности, может пренебречь её внешней привлекательностью, добротой и мягкостью характера, наличием достаточного интеллекта, психологической привязанностью к нему, эмоциональной уравновешенностью, заботливостью и отзывчивостью, разносторонности личности, общим здоровьем.

Даже возрастом женщины мужчина может пренебречь, соглашаясь на отношения с женщинами среднего и даже выше среднего возраста. Разумеется, что сексуальная верность женщины становится необязательным качеством. Зато на первое место выходят два необходимых качества – лёгкая доступность для секса (на 1-2 свидании) и богатый сексуальный опыт (чем богаче опыт, тем лучше). Теперь давайте рассмотрим каждое требование более подробно.

1) **Физическая привлекательность.**

Первое, что оценивает любой мужчина, в том числе *идеальный мужчина*, когда видит незнакомую женщину (девушку) – это её внешняя (физическая) привлекательность.

Внешняя привлекательность включает следующие пять составляющих:

- (1) Привлекательность лица;
- (2) Симметрия и пропорциональность тела;
- (3) Плавность очертаний тела и округлые груди;
- (4) Индекс талии и бёдер равен 0,7.
- (5) Чистая красивая кожа (без пятен, прыщей, морщин и т.п.);

Привлекательность лица. В целом, разные части лица не должны отличаться от средних размеров – средний нос, средний рот и средние уши лучше, чем большой или маленький нос, большой или маленький рот, большие или маленькие уши и т.п. Но есть небольшое исключение.

Мужчины считают более привлекательными тех женщин, у которых «кукольные» черты лица – большие выразительные глаза, немного уменьшенная нижняя челюсть, чуть пухлые губы. Такая внешность свидетельствует о покладистом характере женщины.

Женщина с «тяжёлой» челюстью, узкими губами и другими «мужскими» чертами лица воспринимается мужчинами как чрезмерно властная, давящая, непокладистая, стремящаяся управлять. Мужчины же любят покладистых и заботливых женщин, склонных быть в отношениях скорее управляемыми, чем управляющими.

Уважаемая читательница, старайтесь привести лицо привлекательному для мужчин виду с помощью доступных косметических средств, косметических процедур и т.д.

Симметрия и пропорциональность тела. «Идеальная фигура» женщины не должна слишком отличаться от среднего типа. Более ценятся фигуры с пропорциональными частями тела. Слишком длинные или короткие, толстые или худые руки, ноги, туловище и т.д. считаются диспропорцией, и такие фигуры ценятся мужчинами меньше, чем пропорциональные фигуры.

Плавность очертаний тела и округлые груди. При этом мужчины предпочитают плавные и округлые формы – грудь, бёдра, ягодицы и пр. Предпочтительный размер груди – средняя или больше средней. Желательно, чтобы грудь, ягодицы и бёдра были выпуклыми и упругими. Достичь этого можно с помощью тренировок в спортивном зале. Идеальную грудь можно получить с помощью пластической операции.

Индекс талии и бёдер 0,7. Психологи установили, что идеальным соотношением между шириной талии (в самом узком месте) и шириной бёдер (в самом широком месте) является коэффициент равный примерно 0,7-0,75. То есть если разделить ширину талии на ширину бёдер, то должно получиться именно столько.

Такое соотношение талии и бёдер является наиболее привлекательным для подавляющего большинства мужчин, причём как для современных мужчин, так и мужчин прошлого. Психологами были исследованы древние наскальные рисунки, изображающие самые красивых женщин рода. Их соотношение талии и бёдер тоже оказалось равным 0,7.

Следует заметить, что если у женщины соотношение талии и бёдер равно 0,7, то такая женщина признаётся мужчинами привлекательной и сексуальной независимо от её роста. Даже низкорослые женщины с коэффициентом талия/бёдра 0,7 признаются мужчинами сексуальными и желанными.

Уважаемая читательница, как сделать соотношение талия/бёдра равным 0,7? Диета, спортзал, тренировки – естественный и здоровый способ стать желанной для всех мужчин.

Чистая красивая кожа. Состояние кожи – первый признак гормонального и общего здоровья женщины. Поэтому кожа должны быть мягкой, нежной, чистой и ухоженной, немного загорелой, без морщин, пятен, прыщей и т.п. недостатков, которые свидетельствуют о плохом качестве питания женщины, плохих условиях работы или проживания, гормональном дисбалансе, недостаточной чистоплотности и других отклонениях в здоровье женщины.

2) **Доступность секса.**

Секс – это самое главное и необходимое, что мужчина хочет получить от женщины (девушки). Исключением является только пожилой возраст мужчины, когда потребность в сексе отходит на второй план.

Под «доступностью секса» здесь понимается возможность его получить от своей партнёрши в тот день, когда мужчине этого хочется. Естественно, за исключением, критических дней, в случае болезни женщины и в случае других неблагоприятных событий. Если в сексе мужчине регулярно отказывают, то такие отношения обречены на разрушение.

Также замечу, что если секс с какой-либо женщиной (девушкой) можно организовать, например, один раз в две недели и ещё реже, то это будет серьёзным препятствием на пути построения близких продолжительных отношений. Только регулярная половая жизнь с определённым партнёром – это залог стабильности отношений.

Если в силу разных причин (бытовых, финансовых и пр.) организовать регулярную половую жизнь с данным партнёром не удастся, то такие отношения можно считать нестабильными. Скорее всего, они рано или поздно закончатся.

Поэтому своевременность и доступность секса – это важно для мужчины. Отсюда также следует, что построить близкие отношения с человеком, который живёт в другом городе – занятие бесперспективное. Мужчина не будет рассматривать такие отношения всерьёз.

Не давать мужчине секса или манипулировать мужчиной с помощью секса («дам» – «не дам») недопустимо. *Идеальный мужчины*, которого мы описали, не будет иметь отношения с такой женщиной, которая отказывает ему в сексе (без уважительной причины, разумеется) или манипулирует сексом.

Помимо «доступности» секса имеет значение и качество секса. Хороший секс – это не гарантия крепких и продолжительных отношений, но хорошая основа. Если с мужчиной получается хороший секс – это не значит, что сложатся счастливые и долгосрочные отношения. Однако если хорошего секса не складывается, то счастливые и долгосрочные отношения точно не сложатся.

Что же такое «хороший секс»? Во-первых, хороший секс – это умелый секс. Хороший секс – это не просто половой акт, это определённые взаимоотношения между участниками сексуального процесса, между мужчиной и женщиной. Эти взаимоотношения должны включать в себя следующие аспекты:

- Знание основ сексуального поведения и сексуальной практики;
- Внимание к потребностям, желаниям и особенностям партнёра;
- Забота о получении удовольствия и удовлетворения партнёром;
- Обладание разными приёмами и техниками сексуальной стимуляции, возбуждения;
- Умение контролировать своё физиологическое состояние и пр.

Итак, *дорогая читательница*, если хотите построить с мужчиной серьёзные отношения, то перво-наперво обеспечьте его хорошим и доступным сексом. Если нужно – снимите квартиру, где бы вы могли вместе жить и заниматься сексом. Или договоритесь с мужчиной о том, чтобы вместе снимать квартиру. Это будет серьёзной причиной строить с вами серьёзные отношения.

В сексе проявляйте активность. Старайтесь удовлетворить все потребности и желания мужчины. Не бойтесь спрашивать, что и как мужчине нравится, и воплощать это на практике.

Также обратите внимание, насколько он заинтересован в удовлетворении ваших сексуальных потребностей. Вы должны позаботиться о том, чтобы мужчина был доволен и удовлетворён. А мужчина должен позаботиться о том, чтобы Вы были довольны и удовлетворены. В противном случае ваши отношения будут неравноценными.

3) Сексуальная верность .

Большинство мужчины сексуальную неверность не прощают и не могут пережить. Особенно, если сексуальная измена произошла тайно и с мужчиной более высокого социального статуса, чем она сам. В большинстве случаев разрыв отношений гарантирован, а то и ещё более неприятные вещи – скандал, избиение, физическое насилие, моральное унижение, лишение материальных благ и пр. А иногда и до убийства доходит.

В чём причина такой реакции со стороны мужчины? Причина коренится в инстинктах мужчины, сформированных миллионы лет назад и сохранившихся в мужской психике до сегодняшнего дня. Дело в том, что главная эволюционно-биологическая задача любого мужчины – передать свои гены будущему потомству.

Раньше не было тестов ДНК, и для того, чтобы мужчина мог быть уверен, что его женщина рождает ребёнка именно от него, от женщины требовалась исключительная верность. Мужчина не хотел выступать в роли обманутого «лося», который растит и воспитывает не своего ребёнка, а ребёнка другого мужчины (по сути – конкурента).

Поэтому женское поведение строго регулировалось моральными догмами, контролировалось сами мужчиной и другими членами общества. Шаг вправо, шаг влево – расстрел. Мужчина должен быть уверен, что воспитывает своего ребёнка.

Сейчас ситуация изменилась. Мужчина легко может определить, от него рождённый ребёнок или нет. Однако подсознательная инстинктивная реакция мужчины на сексуальную измену сохранилась. Это глубинный инстинкт, записанный глубоко в подкорке головного мозга.

И уже неважно – хочет в данный момент мужчина детей или нет, женат он на данной женщине или нет, любит он данную женщину или нет – факт сексуальной измены со стороны партнёрши инстинктивно вызывает в мужчине очень сильную эмоциональную реакцию. Здесь может быть и гнев, и агрессия, и отчаяние, и паника, и унижение, и фрустрация, и депрессия – и всё вместе взятое. Мужчина буквально сходит с ума, перестаёт себя контролировать, не может справиться со своими чувствами. Некоторые мужчины даже кончают жизнь самоубийством.

Поэтому сексуальная верность – важный для мужчины критерий при выборе женщины (девушки) для постоянных отношений. Если же мужчина ищет женщину исключительно для сексуальных отношений, то естественно, что такой негативной реакции он испытывать не будет. В этом случае даже нельзя говорить об «измене», потому что мужчина не считает такую женщину «своей». Она вольна вести любую половую жизнь помимо отношений с данным мужчиной.

Но есть ещё один интересный момент в этом вопросе. Эмоциональные романтические отношения с другим мужчиной (без секса!) мужчины не считают изменой и относятся к ним спокойно или даже пренебрежительно. Эмоциональная «измена» или романтическое увлечение женщины (влюблённость), как правило, не считаются мужчиной чем-то опасным и не вызывают бурной негативной реакции с его стороны. Для мужчины главное – чтобы не было секса на стороне.

Однако и в этих отношениях женщине следует быть осторожной, так как некоторые мужчины могут быть излишне самолюбивы и болезненно реагировать даже на излишне заинтересованный взгляд женщины в сторону другого мужчины. Но обычно такая гипертрофированная ревность со стороны мужчины рано или поздно делает жизнь с ним невыносимой и приводит к разрыву отношений.

С другой стороны, есть мужчины более либеральных взглядов, имея постоянные отношения с которыми, возможен секс и с другими мужчинами. Например, сейчас модно стало заниматься свингом, групповым сексом, приглашать ещё одного мужчину или женщину для того,

чтобы разнообразить свою половую жизнь. Это не считается изменой, потому что не делается тайно, а делается открыто и при обоюдном согласии и мужчины, и женщины.

4) **Наличие сексуального опыта.**

Если мужчина ищет женщину для сексуальных отношений, то наличие у неё достаточного сексуального опыта является обязательным условием для возникновения отношений. Если же мужчина ищет женщину (девушку) для постоянных отношений, для создания семьи, то большинство мужчин предпочитают, чтобы у неё был небольшой опыт сексуальных отношений.

Мужчинам неприятно думать, что их женщина до него принадлежала многим мужчинам. Для мужчин это вроде как «не новый товар», товар «бывший в употреблении» многократно. Конечно, такой ход мышления примитивен и архаичен, но большинство мужчин именно так думают.

Сюда же, в разряд «не нового товара» относятся женщины имеющие детей от предыдущих мужчин, женщины немолодого возраста, женщины имеющие богатый сексуальный опыт.

Конечно, следует заметить, что мужчина мужчине рознь. Например, лично я (автор – Ковалев С.В.) не сторонник такого отношения к женщинам. Мне нравятся опытные женщины, своего возраста или старше, наличие детей я не рассматриваю как препятствие для близких отношений. Однако большинство мужчин мыслят не так, как я. У них другое, более архаические представления о предпочтительной женщине.

Уважаемая читательница, поскольку мы с Вами ищем и пытаемся построить отношения с *идеальной мужчиной*, то я предполагаю, что такой мужчина мыслит не так, как большинство мужчин, что он свободен от архаических ценностей, а женщину оценивает не по схеме «новый» или «не новый» товар, а как целостную личность. Исходя из этого, и выбирает себе подходящую партнёршу.

5) **Возраст.**

Большинство мужчин предпочитает женщин (девушек) более молодого возраста, чем возраст самого мужчины. Причём, чем более взрослый мужчина, тем более молодые девушки ему нравятся. Нередко можно увидеть глубоко зрелых мужчин в обществе 18-20-летних девушек. Во всех культурах молодость женщины ассоциируется со здоровьем, плодovitостью, сексуальностью. Опять же «товар новый», не бывший в употреблении.

Да, молодые девушки ещё не определились в жизни, они ещё не полностью сформированы как личности, они не имеют жизненного и сексуального опыта. Но, тем не менее, это и привлекает большинство мужчин, потому что они чувствуют своё психологическое влияние и социальный вес рядом с такими девушками.

Уважаемая читательница, если Вы женщина старше 30 лет, то выход у вас один – выглядеть молодо. Ваша задача – в 50 лет выглядеть на 30. Для этого необходимо обязательное посещение спортивного зала, правильная диета, косметические процедуры. В общем, за собой нужно сделать и очень хорошо ухаживать, чтобы в 50 выглядеть на 30. Это вполне реальная и посильная задача.

6) Общее здоровье.

Разумеется, мужчины хотят иметь постоянные отношения со здоровой женщиной (девушкой). И, в первую очередь, мужчину интересует половое здоровье женщины и её способность рожать здоровое потомство. Если у женщины проблемы в половой сфере или в плане деторождения, то это может существенно осложнить перспективы её отношений с успешным мужчиной.

7) Наличие интеллекта.

Мужчинам важен интеллект женщины. Мужчины интуитивно тянутся к умным женщинам. Однако не стоит путать ум с наличием диплома об образовании, с соблюдением норм морали, с воспитанностью и т.п. Многие образованные и воспитанные девушки, к сожалению, являются глупыми людьми.

Здесь ум понимается как общая способность женщины (девушки) адаптироваться к жизненной ситуации, находить возможности и принимать разумные решения, адекватно оценить себя и окружающих людей и т.п.

Стоит также отметить, что если мужчина интеллектом ниже, чем его женщина (девушка), то он несознательно будет стараться её подавлять, принижать. Более гармоничные отношения складываются, когда всё-таки мужчина умнее и сильнее, чем его женщина.

8) Доброта и мягкость характера.

«Мужчиноподобные» (андрогенные либо брутальные) женщины не пользуются популярностью у мужчин. Также мужчинам не нравятся женщины боевые, закалённые, с жёстким характером. Такие женщины принимают на себя типично мужскую роль (иногда имеют «мужчиноподобную» внешность, характер и манеры поведения) и начинают конкурировать с мужчиной вместо того, чтобы ему уступать.

Большинство мужчин предпочитают, когда женщина (девушка) уступчивая, добрая, обладает мягким характером. Это типичная женская роль – роль мягкой и заботливой женщины и матери. «Андрогенная» женщина представляется мужчинам плохой матерью в отличие от женщин уступчивых, с «мягким» характером.

9) Психологическая привязанность .

Психологическая привязанность женщины к своему мужчине – это гарантия стабильности отношений, признак серьёзности её любовных намерений. Такая привязанность нравится мужчине и сигнализирует ему о том, что с этой женщиной можно строить долгосрочные отношения. Более того, такая женщина будет психологически привязана к своей семье, своим детям, что для мужчины тоже является позитивным.

Некоторые мужчины долгое время добиваются своих будущих избранниц, долго ухаживают, уговаривают, убеждают девушку в серьёзности своих намерений, подкупают словами, деньгами и подарками. Если женщина рано или поздно соглашается на эти ухаживания, но не испытывает психологической привязанности к данному мужчине, то в перспективе такие

браки, как правило, либо распадаются, либо женщина не чувствует себя в такой семье счастливой.

10) Эмоциональная уравновешенность .

Женщины – существа эмоциональные. Они гораздо сильнее поддаются различным эмоциям, чем мужчины. Бывает, что эмоциональное состояние женщины непредсказуемо. Она может грустить, потом радоваться. Кажется, что эти эмоции беспричинны.

На самом деле, конечно, любые эмоции имеют причину. Но эта причина может быть скрытой, неосознанной. Женщина очень чутко реагирует на такие вещи, которые мужчинам кажутся несущественными. Например, на погоду, на людей. Кроме того, у женщины в течение менструального цикла меняется гормональный фон, из-за чего она может быть то чувствительной и ранимой, то раздражительной и агрессивной, то безразличной и т.д.

Несмотря на всё это, есть немало женщин эмоционально неуравновешенных, у которых эмоциональное реагирование на какую-либо ситуацию превалирует над интеллектуальной оценкой. Мужчины предпочитают эмоционально уравновешенных женщин, но не бесчувственных! Бесчувственность – это другая крайность, о которой мы сейчас поговорим.

11) Заботливость и отзывчивость .

Конечно, женщина – это в первую очередь «хранительница очага», душа и сердце нормальной семьи (или ненормальной, если женщина бесчувственная). Поэтому наиболее важными женскими качествами, которые привлекают мужчин, является заботливость и отзывчивость женщины.

Наличие данных качеств сигнализируют мужчине, что данная женщина будет хорошей матерью, что её дети будут физически и психологически здоровыми. Мужчинам нравятся отзывчивые и заботливые женщины.

При этом «забота» обычно понимается как физическая помощь (уход, обслуживание). А «отзывчивость» понимается как психологическая поддержка (принятие, доброта, сочувствие).

12) Разносторонность личности .

Всем хочется дружить и общаться с образованным, разносторонним, эрудированным человеком, а не с ограниченным и малограмотным. С разносторонним человеком всегда интересно. Это касается и женщины.

«Ограниченные» женщины тоже будут интересны мужчинам, но только в сексуальном плане. Для серьёзных и долгосрочных отношений они предпочтут более интересную и многостороннюю женщину.

Итак, *уважаемая читательница*, мы рассмотрели двенадцать основных женских качеств, которых мужчины хотели бы видеть в женщине. Мы также выяснили, какие качества мужчины ищут, чтобы построить с женщиной серьёзные долгосрочные отношения, а какие качества мужчины ценят, чтобы иметь с женщиной сексуальные отношения.

Уважаемая читательница! Обратите внимание, что в списке того, что мужчина хочет получить от женщины, нет такой вещи как «*желание выйти замуж*». Мужчины не стремятся жениться. Женитьба для мужчины чаще всего символизирует потерю свободы, принятие на себя каких-то дополнительных обязательств и ограничений, воспринимается как бессмысленная бюрократическая процедура.

По статистике на 4-х женщин, желающих вступить в брак, приходит 1 мужчина, желающий того же самого. Поэтому, *уважаемая читательница*, никогда не оценивайте качество мужчины по его желанию вступить в брак. И никогда не сходитесь с мужчиной только ради того, чтобы выйти замуж. Такие отношения заканчиваются очень плохо.

Глава №6: Охотьтесь за мужчиной в правильных местах

Уважаемая читательница! Нарисовав в голове образ *идеального мужчины*, пора приступить к практической стороне вопроса. Если вы твердо решили любой ценой добиться предложения руки и сердца от идеального представителя сильного пола – готовьтесь к долгому и кропотливому труду.

Истории о золушке в реальной жизни не встречаются вообще, либо очень редко. Красавец, повязанный красным бантом, уж наверняка не свалится вам на голову на новый год, даже если вы этого очень хотите и каждый день шлете посылы в космос. Без труда не выудишь и рыбку из пруда.

Первый шаг к осуществлению своей мечты – безусловно, знакомство. Поговорим о самых распространенных и одновременно эффективных *«местах знакомства»* с представителями противоположного пола.

Знакомство через интернет

В современном мире, где стремительно развиваются интеллектуальные технологии, уже не актуально знакомиться на улице. В настоящее время прогрессируют знакомства через интернет или даже мобильный телефон. Это сайты знакомств (Mamba, Loveplanet), социальные сети (Вконтакте, Одноклассники, МойМир@mail), разного рода чаты и форумы для общения и пр.

На мой взгляд – это наиболее перспективный способ знакомства. Недостатком этого способа может являться то, что на сайтах знакомств находится, как правило, один и тот же, ограниченный контингент людей, которые привыкли пользоваться интернетом. Если вы живёте в небольшом провинциальном городе, то знакомства в сети будут малоперспективны. Всё же для многих людей, особенно старшего возраста и люди из провинции, интернет остаётся недоступным средством общения.

На сайте знакомств вы просто заполняете свою анкету, загружаете свои фотографии и можете ждать сообщения от потенциального принца. Но я боюсь, что вы его не дождётесь. Максимум, что получите – это много сообщений с предложением немедленно заняться сексом (например, в автомобиле). Дело в том, что идеальных мужчин на сайтах знакомств ещё меньше, чем в жизни. И за ними тоже идёт охота. Если вы будете пассивно ждать – не получите ничего. Искать и выбирать следует самой.

Интернет в наше время по праву считается самым большим брачным агентством. Пускаться в поиски родственной души онлайн стало так же популярно, как искать ее в ночных клубах или на дружеских вечеринках. Свидетельств этому множество: вновь образованные пары создают собственные сайты, где рассказывают свою историю любви, другие благодарят того, кто способствовал их встрече.

Пример: *«В нашем обществе возможностей для знакомства стало крайне мало. Сегодня не осталось и следа от ритуальности обольщения в специально отведенных для этого местах. Новые технологии логичным образом заполняют этот пробел».* [Леве]

Сеть спешит на помощь застенчивым, одиноким и тем, кто живет в сельской местности, но хочет оттуда уехать. На сайтах знакомств вы можете свободно выставлять требования к кандидатам на вашу руку и сердце в соответствии со своими устремлениями. Таким образом, вы более эффективно вычленяете нужного вам мужчину. Этот первичный отбор позволяет вам избежать напрасной траты времени на мужчин, неподходящих для вас.

Еще одно преимущество по сравнению со стандартными встречами в клубах или на вечеринках заключается в том, что встречи в интернете позволяют произвольно варьировать различные этапы любовных отношений. Каждый движется в соответствии с собственным ритмом. Между первым словесным обменом онлайн и физической встречей могут пройти месяцы взаимного узнавания, а может и пара часов. И ни один из партнеров не будет смущен или обижен колебаниями другого.

Но не стоит забывать о том, что завсегдатаи сайтов знакомств успешно развивают технику соблазнения онлайн, а поиск второй половины для них превращается в охоту за очередной сексуальной победой. Именно поэтому, знакомясь в интернете с противоположным полом, нужно быть осторожными, поскольку идеальный мужчина может оказаться не тем, за кого себя выдаёт.

Всем девушкам присуща одна черта – все они, видя красивого парня на фотографии, мгновенно в него влюбляемся, представляем его идеалом, но это мнение может быть ошибочным. Познакомившись со своим онлайн-избранником уже в реальности, нужно приложить все усилия, чтобы собрать о партнере максимум информации. Сделать это несложно, достаточно откровенно пообщаться с молодым человеком «вживую».

В разговоре вы сможете узнать и некоторые черты его характера, и уровень интеллекта, и профессиональные интересы и т.д. Если ваш избранник не разочаровал вас при первой встрече, то смело назначайте ему новое свидание. Желательно, в местах активного отдыха (помните закон переноса «биологического возбуждения»).

Вернёмся к заполнению анкеты на сайте знакомств. Как сделать, чтобы это было эффективно? Все начинается с фотографии. Фото – это 90 % успеха вашего нового начинания. По крайней мере, если вы хотите получить отклики от максимального количества претендентов на руку и сердце. Основное, первое и порой единственное, на что смотрят мужчины – это ваша фотография. Поэтому основная фотография должна показать вас с лучшей стороны.

Стоит обратить внимание и на цель вашего знакомства. Если хотите легких отношений, то эротичная фотография будет в самый раз. Но если хотите найти мужчину для серьезных отношений, то в качестве основной фотографии лучше использовать менее фривольную, однако не менее привлекательную.

Чем больше разных фотографий вы загрузите, тем больше будет интерес и доверие к вам. Но все они должны показывать вас в самом выгодном свете. Студийные профессиональные фотографии можно использовать. Самую удачную фотографию (подчеркивающую фигуру или лицо) делайте основной.

Для достижения нужного эффекта лучше разместить как минимум две фотографии. Первая – крупным планом, с вашей самой очаровательной улыбкой. Другая – в полный рост, размещается, не в бесформенном пуховике, а например, в купальнике. Никаких друзей и детей на фото быть не должно. Фотографируйтесь в самой непринужденной обстановке, очень естественно, лучше всего – на фоне зелени, моря, неба.

Однотонная одежда на фото смотрится выигрышной пестрой. Цвета не обязательно должны быть слишком яркие, главное, чтобы они вам подходили. Для «боевой раскраски» используйте пудру или тональный крем, в противном случае лицо будет блеснуть. Тушь для ресниц делает глаза более выразительными, а с тенями лучше быть поосторожнее – smoky eyes хороши только на фотомоделях в журналах. Не используйте слишком темную или слишком яркую помаду – на фотографии, где вы естественны, вечерний макияж ни к чему.

Разместив анкету и фотографию, будьте готовы к шквалу сообщений в первые дни (как правило, на сайте есть опция «искать новичков») и постепенному уменьшению их со временем. Основой смысл всех сообщений – предложить вам по-быстрому заняться сексом. Если у вас откровенные или вызывающие фотографии, то поток таких сообщений не будет убавляться. Вы утонете в этом потоке сексуальных предложений и упустите, возможно, по-настоящему

стоящего кандидата, если не начнёте самостоятельно искать нужно вам мужчину (в соответствии с анкетными данными).

Активно ищите партнера сами! Не делайте слишком жестких ограничений по возрасту, плюс-минус пять-семь лет от вашего возраста – неплохой диапазон. Хочу предупредить, что информация в графе «семейное положение» не всегда соответствует действительности: лже-неженатые мужчины на сайтах знакомств скрывают информацию о своём браке. Вообще, помните, что большинство мужчин на сайтах знакомств либо женаты, либо уже имеют отношения. С этим ничего не поделаешь, просто будьте осторожнее и не влюбляйтесь с первого сообщения.

На любом сайте знакомств тебе необходимо заполнить анкету о себе. В этих анкетах огромное количество вопросов, и кое-где нужно просто проставить галочки, а где-то нужно подробно и основательно ответить на вопрос. Я советую серьёзно отнестись к написанию анкеты, потому что от этого может зависеть успех ваших поисков.

Обязательно нужно заполнить следующие позиции: цели знакомства, кого хочу найти, рост, вес, профессия, образование, жизненные приоритеты. Можно не заполнять раздел о себе и другие дополнительные разделы. Писать о себе много не нужно, должна быть некоторая недосказанность, загадка. Только лаконично, коротко, по сути.

Помните, что интернет обеспечивает анонимность, поэтому кто угодно может изображать кого угодно. И далеко не обязательно кого-то в жизни похож на себя виртуального. Поэтому всегда помните – не стройте никаких планов, надежд и предположений, пока не знаете человека достаточно в реальной жизни.

О серьёзности намерений кандидата встретиться с вами говорит его оставленный номер телефона. Если уж надумали встретиться со своим виртуальным знакомым, требуйте от него номер телефона. Есть две точки зрения, когда лучше переводить отношения из плоскости «онлайн» в реальность. Одни считают, чем быстрее, тем лучше. Но «сжатые сроки» особенно актуальны для тех, кто ищет партнера для секса. Для более длительных отношений хорошо бы немного узнать друг друга в переписке. Однако затягивать переписку на месяц и более не стоит – пропадет интерес.

Советую вам также всегда внимательно изучать анкету мужчины, прежде чем начинать с ним общаться и, тем более, встречаться. Что указано в анкете мужчины? Какие цели знакомства он преследует? Настроен он на продолжительные отношения или ищет секс на несколько раз? Женат он или неженатый? Есть ли у него дети? Кем он работает? Где он учился? Чем он занимается в свободное время?

Эти и многие другие важные вопросы дадут вам понять, что за человек перед вами. Стоит ли с ним связываться? Подходит ли он вам? Такой ли он мужчина, какого вы хотели бы? Если ответа на ваш вопрос нет в его анкете – смело задавайте мужчине этот вопрос в процессе переписки. Конечно, мужчина может соврать. Но чем больше он будет врать, тем быстрее откроется вся правда о нём.

Начать знакомство на сайте знакомств первой очень легко – можно просто «подмигнуть» понравившемуся мужчине, или послать ему комплимент, или сказать словами, что вам понравилась та или иная его фотография. Если мужчина настроен на отношения с вами, то он с радостью подхватит вашу попытку начать диалог.

Будьте готовы к тому, что в 90% случаев дальше первой встречи дело не пойдёт – это нормальный результат. Психологи утверждают, что если вы дошли до уровня «три встречи», то в этом случае можно говорить о серьёзных отношениях. Кроме того, спонтанный секс в завершении третьей встречи – отличная штука. Но продолжения за этим в большинстве случаев не следует, поэтому не отчаивайтесь сразу.

Знакомство на работе

Многие люди ищут свою любовь на работе. Это проверенный способ, потому что обмануть вас потенциальный партнер не сможет. По крайней мере, о семейном статусе и материальном положении. Тем более, в работе открываются черты характера, по которым вы можете судить о самом человеке. Но главное – у вас есть общий интерес, ваша работа (разумеется, если она вам нравится).

Впрочем, в служебном романе существует и ряд неприятных моментов. Во-первых, это грозит постоянными сплетнями у вас за спиной и обсуждением вашей совместной жизни. Во-вторых, если у вашего избранника уже был роман в этой организации, то вы можете стать очередной «галочкой» в его коллекции и опять начнутся сплетни.

В такой ситуации дальнейшие отношения между коллегами вряд ли будут продуктивными и гармоничными. Исход известен – придется увольняться или не замечать своего бывшего. Такая же будет ситуация, если вы по какой-либо причине расстанетесь. Поэтому перед тем, как заводить служебный роман, взвесьте все за и против.

Знакомство на курорте

Существуют пары, которые находят друг друга во время отпуска. Курортные романы – самые красивые и интересные отношения, но есть у них один огромный минус: в 80 случаях из 100 они заканчиваются сразу же после окончания отпуска. И по весьма логичным причинам. В начале отношений оба партнера преподносят себя в наиболее выгодном свете, они не требуют выполнения никаких обязательств. Именно поэтому курортные отношения такие заманчивые и сказочные.

Прогулки под луной, серенады по ночам и т.д. Все это прекрасно, но будьте готовы к тому, что после приезда домой Вы своего идеального мужчину, скорее всего, больше не увидите. Впрочем, из этого правила бывают нередкие исключения – люди, познакомившись во время отпуска, остаются друг с другом на всю жизнь.

Знакомство на улице

В последнее время знакомства на улице становятся все менее популярными, и все чаще приобретают множество «подводных камней». Редкий представитель мужского пола решится подойти к понравившейся девушке прямо так, походя, в толпе... Скорее всего, это будет или «пикапер», или человек, которому от вас явно что-то нужно... Знакомиться на улице – дурной тон.

Но, как всегда, бывают исключения из правил. Если сложилась такая ситуация, когда мужчина и вы очень понравились друг другу, то познакомиться нужно. Самое главное – вступить в диалог. Например, можно просто сказать: «Привет» или «Здравствуйте». А дальше – по ситуации. Говорить можно всё, что угодно, лишь бы диалог состоялся.

Знакомство через общих друзей

Распространённым местом знакомства с потенциальным супругом является знакомство у общих друзей на празднике, вечеринке и т.п. Во-первых, от своих друзей вы сразу же можете узнать о семейном и материальном положении мужчины, о его характере и вкусах, о его взглядах на жизнь, о его достоинствах и недостатках.

И даже если первая встреча прошла не совсем удачно, то у вас всегда будет повод встретиться еще раз. В этом вам могут помочь ваши друзья. При таком знакомстве Вы ограждены от мошенников и преступников. Это является огромным преимуществом перед всеми остальными способами.

Знакомство в фитнес-клубе

Кроме всех вышеперечисленных мест знакомства, *идеального мужчину* можно встретить в фитнес-клубе, тренажёрном зале и т.п. В наше время модно заниматься спортом, следить за своим телом, быть спортивным и красивым. Поэтому даже очень занятые представители сильного пола, как правило, не пренебрегают физическими нагрузками. Именно с такими мужчинами вы и можете познакомиться в спортивных клубах.

У данного способа существует множество преимуществ. Во-первых, вы попутно будете заниматься своим здоровьем, приведете себя в наилучший вид. А во-вторых, перед знакомством с мужчиной, вы сможете понаблюдать за ним – как он ведет себя с окружающими, часто ли у него звонит мобильный телефон, с кем он разговаривает и пр. В вашем случае любая информация окажется полезной.

Как познакомиться к спортивному клубу? Нет ничего проще. Подойдите к понравившемуся мужчине и вежливо попросите его объяснить, как делать то или иное упражнение. Завяжется разговор. Затем поблагодарите его и спросите, можно ли в дальнейшем рассчитывать на его помощь. Разумеется, пользуйтесь его помощью почаще и узнавайте о нём всё побольше. Затем, через какое-то время, дайте ему понять, что хотели бы провести с ним время и вне тренажёрного зала.

Знакомство на учёбе

Практически все успешные люди постоянно развиваются. Они никогда не сидят на месте, всегда стремятся получать еще больше знаний, стремятся к тому, чтобы всегда быть в лидерах. А это значит, что успешные мужчины посещают различные курсы, тренинги, мастер-классы и т.д. Спектр занятий очень высок, это могут быть тренинги личностного роста, ораторского искусства, бизнес-управления, менеджмента, курсы английского языка и прочее.

Почему бы и вам не повысить ваш уровень знаний, а заодно познакомиться с успешным мужчиной? Правило здесь существует одно – выбирайте курсы осознанно, предмет изучения должен вам нравиться. В противном случае, вам придется трудно. Согласитесь, сложно изображать интерес к тому, что вы не понимаете и что находится за гранью вашего сознания.

И наоборот, если предмет изучения вам будет нравиться, вы будете активно проявлять себя, участвовать в возможных дискуссиях и обсуждениях. А это повышает вероятность того, что ваши «коллеги» заметят вас и оценят. Кроме этого, на курсах вам представится и множество других поводов для знакомства. Если сам мужчина к вам не подойдет, то вы можете сами проявить инициативу, и попросить, например, дать вам учебник на один день или что-нибудь в этом роде.

Знакомство в барах, ресторанах и клубах

Как привлечь мужчину, не привлекая к себе излишнего внимания посторонних? Нужно действовать на подсознание мужчины. Не надо ничего говорить, не надо делать ничего экстраординарного. Следует показывать мужчине ему признаки своей заинтересованности в нём. Эти признаки считываются мужчинами на бессознательном уровне.

Улыбка – это то, с чего должно начинаться любая невербальная коммуникация, особенно с мужчиной. Легкая, доброжелательная улыбка со слегка приоткрытыми губами. *Игра волосами* или игра с локоном, поправление прически. Волосы не стоит приглаживать, можно слегка взлохматить, сделав их чуть более пушистыми и объемными.

Игра одеждой – складками, цепочкой, завязками, браслетом. *Игра цепочкой* и бусами хороша тем, что она привлекает внимание к вашему декольте, а если сейчас у вас нет декольте, то V-образная форма цепочки визуально создает образ декольте и притягивает внимание к груди.

Поглаживание себя – можно провести по линии декольте, можно провести по ноге и сделать все это естественно. *Демонстрация запястья* – область запястья считается одной из наиболее эрогенных зон. Когда вы разговариваете с мужчиной, то можете держать ладони в его

поле зрения. Курящим женщинам не представляет никакого труда демонстрировать мужчине этот дразнящий жест во время курения.

Взгляд искоса украдкой – один из вариантов игры глазами. Слегка опустив веки, вы смотрите на мужчину до тех пор, пока он не заметит вашего взгляда, а потом отводите глаза в сторону. Этот дразнящий намек не оставит равнодушным ни одного мужчину.

Поглаживание предмета цилиндрической формы, например, поглаживание ножки бокала для вина, ручки, коктейльной трубочки или любого длинного предмета цилиндрической формы является намеком на секс. А любой невербальный намек на секс автоматически привлекает внимание мужчины.

Облизывание губ – в данном случае влажные красные губы будут являться символом женских половых губ. *Наклон в сторону* мужчины – это может быть легкий наклон корпуса, либо части тела в сторону мужчины.

Показывая все эти признаки заинтересованности, очень важно, чтобы они выглядели естественно, у мужчины не должно создаться впечатление наигранности, фальши. В этом случае вам вряд ли удастся познакомиться с представителем противоположного пола. Начинайте использовать эти невербальные знаки заинтересованности – и мужчина быстро вам покорится.

Другие места знакомства

Абсолютное любое общественное место – это потенциальная площадка для знакомства. Автобусная остановка, библиотека, супермаркет, автомобильный салон или выставочный зал. В каждом из этих мест вы можете встретить своего мужчину.

При поиске спутника жизни, будьте готовы к разочарованиям. Никто не гарантирует вам, что с первого, второго или третьего раза встретите свою любовь. Но если не прекращать попытки, то обязательно найдёте то, что вам нужно. Старайтесь не унывать, если долгое время попадаете не то, что нужно. Помните, что ваши усилия обязательно вознаграждаются рано или поздно.

Глава №7: Проведите первое свидание успешно

Уважаемая читательница! Познакомившись с подходящим мужчиной, вы начинаете планировать первое свидание. Мужчина и вы готовы попробовать новые отношения, хотят лучше узнать друг друга. Итак, что самое главное в первом свидании? Конечно же, произвести на партнера хорошее впечатление! От этого зависит, будут ли продолжаться ваши отношения дальше или быстро прекратятся.

Давайте я расскажу о первом свидании со своей будущей женой. Это был август месяц. Я стоял и ждал Марию в самом центре городе, у дверей вуза, где, как потом оказалось, мы оба учились – только я на дневном отделении, а она на вечернем.

Я увидел издали, как она идет на место встречи. Она двигалась очень легко и осторожно, улыбалась. На ней было сексуальное платье, а особенно выделялась чуть приподнятая вверх грудь. Но всё смотрелось очень аккуратно, гармонично и легко. Во мне сразу заиграло сексуальное желание.

Когда Мария подошла ко мне, я просто автоматически сделал ей комплимент. Она улыбалась ещё больше и поблагодарила за комплимент. Так как была хорошая погода, то мы пошли гулять по улицам. Разговаривали о всякой ерунде, но главное – я постоянно делал намёки о её сексуальности, а она улыбалась в ответ и смеялась.

Примерно спустя полчаса мы присели на скамейку в городском сквере. Я взял её за руку, попытался придвинуть к себе поближе. Она не сопротивлялась. Затем я начал её обнимать и целовать. Она была не против и смеялась. Далее я заявил, что хочу её немедленно. У Марии была комната в центре города (я тогда жил в другом районе), и она пригласила меня к себе.

Когда мы вошли в её комнату, то она почти сразу полностью разделась. Я слегка был шокирован. Был очень страстный секс. А после секса Мария поблагодарила меня за этот секс. Я, конечно, старался, но чтобы девушка поблагодарила за секс – такое я слышал впервые. Был слегка шокирован её раз.

Потом мы лежали и общались на общечеловеческие темы, какие у кого интересы и увлечения – мы наши много общего в наших взглядах на разные вещи. В этот день я остался ночевать у Марии. Между делом, Мария поинтересовалась, чем я занимаюсь. Я ответил, что пишу рассылки в интернете.

Через несколько дней Мария нашла мои рассылки и статьи в сети, подписалась на них, почитала и сказала, что моя точка зрения ей очень понравилась. Я снова был в лёгком шоке, потому что никто из моих предыдущих девушек не интересовался настолько глубоко, чем я занимаю и что я вообще делаю, какие у меня увлечения, интересы и достижения.

Через несколько недель она сказала, чтобы я переехал к ней жить. И я перебрался к ней. Сейчас мы с Марией много лет женаты, у нас общие дети, а комнатка постепенно сменилась на большой коттедж.

Кстати, познакомились мы с Марией на сайте знакомств. Мария написала мне первая. Переписка была короткой и юмористичной. Мария сразу оставила свой телефон и предложила звонить ей в любое время. В её анкете ничего было минимум информации. Разумеется, не было указано про «брак, создание семьи», «рождение детей» и т.п. (иначе я не стал бы с ней знакомиться – в тот момент я не искал серьёзных отношений).

Я думаю, *уважаемые читательница*, что правильные выводы из этой истории вы сделаете сами. Разумеется, я не призываю вас переходить к сексу на первом свидании. Однако вы должны понимать, что хочет мужчина, какие у него запросы и потребности. И если вы его запросы и потребности не удовлетворите хотя бы частично на первом свидании, то уверяю вас, что второго свидания не будет.

Например, я не приду на свидание, если не будет секса. Но это я такой – у меня такие потребности. У других мужчин могут быть иные запросы. Вы должны понять запросы и потребности мужчины – и либо удовлетворить их, либо отказаться от отношений с этим мужчиной.

Моя жена быстро поняла мои потребности, изучила мои вкусы и интересы, быстро узнала, чем я занимаюсь – и в итоге получила того мужа, которого хотела. Главное – анализировать, понимать мужчину, знать его запросы, потребности, интересы, вкусы и пр. Тогда мужчина будет в ваших руках!

А теперь я обобщу несколько несложных правил поведения на первом свидании:

1) **Выглядите отлично.** Одежда не должна быть скромной, но и не должна быть вызывающей. Лучше надеть что-нибудь нейтральное, но обязательно с изюминкой. Лично я не против того, чтобы девушка надевала блузку с откровенным декольте и неприлично короткую юбку. Некоторые девушки боятся создать впечатление легкомысленной женщины. Так я вам отвечу, что мужчина лучше предпочтёт легкомысленную и сексуальную девушку, чем серьёзную и несексуальную.

Легкий и свежий аромат духов будет притягивать и завораживать мужчину. Не забывайте о макияже, ведь это хорошее средство для привлечения внимания. В женской внешности всегда есть детали, которые стоит подчеркнуть, обратив на них внимание, или, наоборот, скрыть.

Макияж поможет сделать взгляд более выразительным, придать ему томность, беззащитность и мягкость, или открытость и прямоту. Глаза увлекают, завлекают, притягивают, приводят в трепет, восхищают. Однако в макияже важно не переусердствовать, так как известно об отталкивающем действии излишне яркой косметики. Тушь, удлиняющая ресницы, тени, придающие глубину взгляду, карандаш, увеличивающий размер глаз, – все это незаменимые средства в разных пропорциях и для разных случаев.

Подсознательно представителей обоих полов привлекают алые влажные губы, потому что они символизируют молодость, секс и способность к воспроизведению потомства. Некоторые женщины предпочитают алой помаде вишневую или бордо. Это делает губы ярче, а зубы – белее. Блеск для губ делает твои губы влажными и манящими.

Некоторые психологи советуют во время первой недели отношений каждый день надевать разную одежду. Таким образом, у вашего спутника на подсознательном уровне создается мнение, что вы разносторонняя личность. Это конечно, полная чушь. Главное – одевайтесь элегантно.

2) **Будьте естественны.** На первом свидании, впрочем, как и при дальнейших отношениях, не стоит надевать на себя «маску», либо превозносить себя в глазах собеседника, перечисляя свои положительные качества и достоинства. Ведите себя естественно и непринужденно, короче, будьте сами собой.

Если вы хотите покорить сердце своего избранника всерьез и надолго – будьте самой собой! Совет прост только на первый взгляд, потому что нет ничего более сложного, чем оставаться естественной в различных ситуациях. Не старайтесь походить на какой-то популярный шаблон или стандарт – вы рискуете выглядеть неестественно, получая вместо желаемого внимания насмешливую, ироничную, неприязненную ответную реакцию.

3) **Интересуйтесь партнёром.** Не говорите постоянно о себе, спросите у вашего спутника о его увлечениях, работе, вкусах, достижениях, желаниях и т.д. Разумеется, хвалите его, чтобы бы вы не услышали. Но самое главное – ищите общие интересы, взгляды, вкусы, ценности, темы для разговора и т.п., потому что если у вас ничего общего нет, то ваш союз не состоится, быстро развалится.

Не забывайте так же о том, что не только женщины любят ушами. Мужчины большое значение придают тому, как вы говорите, какие нотки звучат в вашем голосе. Поэтому говорите искренне. Вообще, если хвалите мужчину – хвалите искренне. Если мужчина вас не восхищает, то вряд ли стоит изображать восторг и восхищение.

Во время первого свидания (и вообще) не стоит использовать такие фразы: «Ну, расскажи мне что-нибудь о себе» или «Расскажи мне что-нибудь интересное». Эти фразы загоняют собеседника в тупик. Лично меня они дико раздражают. Хочется ответить тем же: «Давай-ка расскажи сама о себе, а я послушаю – развлекай меня!»

Лучше задавайте более конкретные вопросы. Обсуждайте с партнером то, что интересно вам обоим, делитесь своими мыслями и мнениями. Не спорьте, но можно мирно диспутировать. Стараясь произвести впечатление на мужчину – не переусердствуйте! Если вам не интересна личность партнёра – зачем вы вообще с ним встретились?

Тем не менее, первое свидание должно напоминать романтическую или сексуально-романтическую встречу, а не допрос с пристрастием или интервью при приеме на работу. Ведите беседу в непринужденном тоне, и самое главное – произведите на мужчину хорошее впечатление.

4) Хвалите и соглашайтесь. Больше улыбайтесь и поддерживайте зрительный контакт с женщиной. Охотно слушайте его рассказы, задавайте вопросы и искренне интересуйтесь его жизнью. Даже если он рассказывает вам свою биографию с того момента, как впервые пошел в садик, где невзлюбил манную кашу. Что может быть приятнее, если тебя внимательно слушают и восхищаются тобой!

Показывайте, что слушаете его – например, кивая головой. Улыбка и смех здесь очень важны, это самый быстрый и легкий способ сблизиться с человеком. Другой эффективный способ сблизиться – легкое прикосновение: к руке, к плечу, к локтю. Не забывайте держать прямую осанку, не скрещивай руки на груди.

5) Правильно завершайте свидание. Нет ничего хуже, чем зашедший в тупик разговор, чем затянувшаяся встреча, когда вы уже не знаете что сказать друг другу, когда первоначальный интерес уже пошел на спад. Вроде бы вы друг другу понравились, но как-то стало немного скучно, слегка неловко и вы уже не знаете, как лучше выйти из такой ситуации.

Так вот, есть два выхода – это либо ретироваться, либо перейти к поцелуям. Если вы решили ретироваться, то лучше закончить разговор на пике разговора, чтобы сохранить некоторую недосказанность, интерес к себе. Оставьте мужчине чувство незавершённости, желание вновь увидеть вас.

Если вы пожелали сблизиться с женщиной, то подсядьте к нему поближе, начните к нему по-дружески прикасаться, вспомните и начните демонстрировать невербальные сексуальные знаки, о которых мы уже говорили. В общем, провоцируйте женщину всеми способами поцеловать вас. Если же женщина боится, умирает от смущения и не знает, что делать – поцелуйте его сами.

6) Продумайте пути отступления. Первую встречу лучше всего организовать в ресторане или кафе: если кандидат в мужья вдруг вам разонравится, выпив чашку кофе, вы легко отклоняетесь. Признаю, что по молодости даже я несколько раз убежал со свидания, когда понимал, что девушка мне неприятна. Чтобы уйти красиво, сошлите на неотложные дела, подстройте неожиданный звонок от подруги, которая срочно зовёт вас помочь ей и т.п.

Глава №8: Победите страх знакомиться первой

Уважаемая читательница! В этой главе я отвечу на письма некоторые других читательниц, чтобы вы смогли нагляднее увидеть, как следует избавляться от страха при знакомствах. Ведь любые любовные отношения начинаются со знакомства – случайного или запланированного, ожидаемого или неожиданного...

Обычно всё происходит очень просто. Вы видите интересного, привлекательного человека противоположного пола, вам хочется каким-то образом сблизиться с ним. Но как? Следует просто заговорить с ним. А вы думаете, что это сложно?

Пример: *«Здравствуйте, Сергей. Меня зовут Лера. Вот вы говорите: подойди и заговори! А как? Как подойти-то? Сейчас в моей жизни есть парень, который мне просто безумно нравится, я до потери сознания хочу быть его девушкой, но ничего не могу для этого сделать. Не могу, потому что боюсь. Боюсь подойти, боюсь быть отвергнутой, боюсь, что он не поймет...»*

Я забываю все слова, когда вижу его. У меня колени подгибаются. Я просто тупею. Как подойти в таком состоянии? Что сказать? Я не могу набраться смелости... Конечно, вам легко писать: подойдите и начните говорить, что угодно. А если он меня за дуру полную примет?

Мы с ним даже не здороваемся, а тут я подойду и начну ему что-то пропихивать... Да у меня мужества на такие поступки нет. Возможно, я сейчас рассуждаю, как ребенок, но просто я так влюбилась, что на самом деле ощущаю себя дитем малым. И я не могу больше ходить и сверлить его взглядом – устала... Я хочу быть с ним! Но не знаю, как этого добиться». Лера

Во-первых, Лера, почему вы решили, что это «любовь»? Как можно любить то, что не знаешь? Разве можно любить, например, овощ или фрукт, который вы ни разу не пробовали? А вы ведь ещё не знаете этого человека близко, как личность. Чтоб человека знать, нужно с ним общаться и понимать, как он думает, чем он занимается, к чему вообще стремится. Раз вы ещё не начали с ним общаться, то и любить вы его вряд ли можете. Правильно?

Что нужно делать? Следует поставить себе задачу узнать его, как человека. Вдруг окажется, что он скучный, глупый, ничем не интересующийся, порочный человек? Может быть, он чересчур самодовольный и высокомерный? Вряд ли вы захотите с таким строить отношения, не так ли?

Как же узнать, какой он человек? Очень просто – следует начать с ним общаться. Не знакомиться – а просто общаться. Как с человеком, другом, личностью, но не как с возлюбленным. Понимаю, что вам и это сейчас трудно, но вы не старайтесь ему понравиться, а поставьте цель узнать, что он из себя представляет.

Раз уж вы давно «сверлите» его взглядом, то, скорее всего, он знает об этом. Если же он этого не видит, то можно сделать вывод, что он человек непроницательный. Если же он видит о вашем внимании к его персоне, но ничего не предпринимает в сторону сближения, то, вероятно, что он или сам боится. В этом случае нужно обязательно помочь бедняге – взять инициативу в свои руки. Правда, есть ещё вариант, что вы ему безразличны.

Если вы ему безразличны, то у вас просто нет другого выбора, как начать долгожданное общение, чтобы постараться показать ему свою, если уж не внешнюю, так внутреннюю красоту. Это же вопрос женской гордости! В общем, дерзайте... Волнуетесь? Прямо скажите ему, что хотите познакомиться, но очень волнуетесь.

Думаете, он будет над вами смеяться? Если умный и воспитанный мужчина, то смеяться не будет, а поддержит вас. Если же дурак и невоспитанный, то будет смеяться. Зато вы сразу же поймёте, что он быдло и дурак и знакомиться с таким незачем. Если мужчина ответит грубо на вашу искренность, то зачем вам такой нужен?

Пример: *«Здравствуйте, Сергей! Мне нравится один парень. Мы с ним в очень хороших отношениях. Учимся мы в одной группе. Однажды мы ездили с группой на экскурсию, и мы с ним сблизились. Я очень часто ловлю его взгляд и понимаю, что я ему очень нравлюсь. Это замечают даже окружающие.»*

Живёт он в общежитии (приезжий). Подскажите, что мне сделать, чтобы быть с ним, ведь я и он этого хотим, но как-то теряемся... Кстати, ему очень нравится моё чувство юмора. Что мне сделать, как до конца завоевать его сердце?» Светлана.

Быть самой собой. Это универсальный совет в таких случаях. Ничто так не завоёвывает сердца, как естественность и спонтанность. Если вы будете неестественны, будете прятать свои истинные чувства, то ничего хорошего из ваших отношений не получится. Что такое «до конца завоевать его сердце» – я не понимаю. В чём это должно проявляться?

Не нужно быть слишком серьёзным, не нужно говорить серьёзно, задавать серьёзные вопросы о серьёзности любви и чувств и т.п. Старайтесь общаться несерьёзно, играючи, весело. Не загружайте себе и ему мозги такими целями как «до конца завоевать его сердце». Общайтесь, обязательно шутя, а не с серьёзным лицом.

С чувством юмора у вас всё в порядке. Возможно, у вас есть трудности быть естественным, но этому несложно научиться. Выражайте любые свои чувства и желания, но с юмором. Такая манера поведения не просто укрепляет отношения, но и гарантирует, что отношения будут приятными обоим.

Если вы не знаете, как ещё можно сблизиться, то я вам объясню. Существует пять этапов сближения мужчины и женщины. Переход от одного этапа отношений к другому – это не только психосексуальное развитие человека, но и его социально-культурное и социально-экономическое развитие (появляется свой доход, своё жильё, своя работа, своё мнение, свои вкусы и пр.).

Вот эти пять этапов:

Этап 1 (детсадовский): Переглядываемся, перемигиваемся и не знаем, что сказать.

Этап 2 (пионерский): Дружим, держимся за ручку, ходим вместе парой в кино.

Этап 3 (комсомольский): Целуемся, обнимаемся, тискаем друг друга в подъездах.

Этап 4 (партийный): Занимаемся сексом, пробуем разные места, позы и варианты.

Этап 5 (коммунистический): Общее хозяйство, имущество, быт, дети.

Распространённое мнение, что первым должен знакомиться мужчина. Но я с этим категорически не согласен. Что неправильного в том, если девушка начинает знакомство? Согласно статистике мужчин, особенно в России, меньше по сравнению с женщинами. А здоровых мужчин ещё меньше. Много алкоголиков и наркоманов, поэтому за хорошими мужчинами нужно охотиться.

Пример: *«Здравствуйте, Сергей. Ну не знаю, наверное, я старомодная! Ну не правильно это, когда девушка начинает первой заговаривать, хотя если мужчина очень понравился, то тут уж, что поделаешь! Со мной молодые люди знакомятся достаточно часто, но, опять же, повторюсь, наверное, я придерживаюсь старомодных взглядов.»*

Расскажу кое-что из своего опыта. Наверное, это случается с каждой симпатичной девушкой... Сидела на остановке, ждала троллейбус... Днем, в центре Москвы! Остановилась машина, симпатичный парень опустил окно, предложил сесть к нему... Никогда так не

делала! Села, ну и что? Он банально предложил мне секс, даже не спросив имени! И это нормально?

Мы познакомились, разговорились. Оказалось, что ему просто лень тратить силы и время на обольщение... Причем он полагает, что так считает большинство мужчин. Ужасно! Я не утверждаю, что есть на свете принц на белом коне, но так ведь тоже нельзя! Без обольщения-то? Или я не права?» Елена

Елена, мужчина, к которому вы сели в машину, неправ. Потому что он не получил свой секс. Но и вы неправы, обвиняя его в нежелании ухаживаний. Не хочет – не ухаживает. Если у него достаточно секса и без ухаживаний, то ухаживать ни за кем он не будет. Зато вы могли бы сблизиться с этим мужчиной, если бы согласились на секс. Другой мужчина, может быть, будет ухаживать за вами. Но есть ли у него иномарка и вообще что умеет в жизни, кроме как ухаживать за девушками? Это ещё большой вопрос.

К сожалению, пример не имеет связи с тем, кто первый должен начинать общение. Я считаю, что первой должна начинать общение девушка, если, конечно, она не хочет долго ждать и так и не дожидаться инициативы от мужчины. Не потому что она мужчине не нравится, а потому что большинство мужчин у нас очень тормозят и пасуют перед девушкой.

Если вы будете ждать, что мужчина к вам обратится первый, то такая пассивная позиция может привести к тому, что вы пропустите мимо себя много хороших мужчин. А какой-нибудь любитель приключений на разок-другой будут к вам клеиться, и вам придётся тратить своё время на таких любителей приключений. Сидеть и ждать своё счастье неправильно! За счастьем нужно охотиться, а то можно и не дожидаться.

Пример: *Здравствуйте, Сергей! Сейчас мне 24 года, я замужем, имею дочь. Хотелось бы дать совет скромным девушкам, исходя из своего опыта. Я никогда не была обделена мужским вниманием (да и сейчас не жалею), хотя красавицей себя не считаю, но и серой мышкой тоже. Просто я могу в любой компании поддержать разговор и разговаривать ни о чем. Я вообще не понимаю девушек, которые при общении с противоположным полом предпочитают отмалчиваться или отвечают односложно «да, нет, не знаю». Хочу сказать: «Девушки берите инициативу в свои руки, парням нравятся девушки общительные и с чувством юмора».*

Если вы все-таки не можете себя перебороть, то вам нужна тренировка, начните с общения с сестрой (братом), затем с подругами, пробуйте занять в разговоре лидирующие позиции. Запишите на курсы ораторского мастерства. Общение – это всего лишь натренированный навык. Когда вы будете чувствовать уверенность в разговоре с ними, то и с другими людьми у вас не будет проблем при общении. Попробуйте, и, я надеюсь, у вас все получится, ведь главное это желание». Анна.

Продолжим тему неуверенности при знакомствах. Вот ещё одно типичное письмо на эту тему, которое я получил от своей подписчицы.

Пример: *«Здравствуйте, Сергей. Я недавно начала задумываться о серьёзных отношениях с парнями. Но какие там отношения, если даже, находясь наедине со знакомым парнем, чувствую себя скованно и элементарно не могу поддержать разговор и не знаю, о чём вообще нужно говорить, чтобы быть ей интересным. Может, посоветуете что-нибудь».* Татьяна.

Я только могу посоветовать развивать ораторское мастерство, то есть учиться коммуникативности, умению находить тему, убедительно говорить, красиво изъясняться. Это навык, который требует подготовки, тренировки, как и любой другой навык. Если не хочется ходить

на курсы, то можно самостоятельно себя тренировать. Сейчас специальной литературы на эту тему предостаточно.

Если же вы не можете разговаривать только с молодыми людьми, а с подругами, друзьями, родственниками общаетесь нормально, то у вас присутствует психологический комплекс, страх сказать что-то не так, страх опозориться. С ним нужно бороться. Следует воспринимать мужчин равным счётом такими же собеседниками, как ваши друзья, родственники, близкие.

По какой причине вы не можете с мужчинами разговаривать спокойно и уверенно? По той причине, что вы сомневаетесь, как о вас подумают, как вас оценят, как бы не оплошать. Но именно ваше желание выглядеть получше блокирует процесс естественного общения. Но вы боитесь потерять лицо, которого у вас нет! Этот страх, за которым стоит желание понравиться, портит даже то хорошее то впечатление, которое могло бы о вас сложиться, если бы вы «плохо» выглядели, но не боялись выглядеть «плохо».

Что вам терять? У вас ещё нет ни опыта знакомств, ни навыков общения, ни отношений с понравившемся мужчиной. Терять вам нечего, поэтому смело в бой! Начните, как я советовал: признайтесь мужчине, что хотели бы познакомиться с ним, но очень стесняетесь и не знаете, что сказать.

Пример: *«Уважаемый, Сергей! Все, что Вы советуете, имеет смысл, не спорю, но мое глубокое убеждение, что человек должен совершить в жизни достаточно ошибок, чтобы начать чего-то понимать. И трепет душевный и боязнь заговорить с противоположным полом – это всего лишь стадии приобретения опыта общения, которые желательно пройти побыстрее, ведущие к овладению искусством обольщения. Главное, чтобы человек хотел этим искусством овладеть. В бой, конечно в бой! Техникой можно овладеть только на практике».* Людмила.

Можно и так сказать. Как говорил Наполеон: *«Главное – ввязаться в бой, а там посмотрим»*. Общаться и иметь отношения с противоположным полом – это естественная потребность всех людей. Но не все могут её полноценно удовлетворить, потому что это навык, который следует осваивать. Также как учиться писать, читать, считать и пр.

Пример: *«Сергей Владимирович, хочу с вами посоветоваться. Меня зовут Виктория, вот у меня такая проблема, если её, конечно, можно назвать проблемой: я не могу найти себе вторую половинку. Я общительная, добрая, ласковая девушка, но я думаю, может, сейчас это просто не ценится – хороший человек. Может у меня внешность не такая, что никто не хочет со мной знакомиться. У меня полное телосложение, я не считаю что внешность – это главное».*

Главное, какой человек внутри, а некоторые только и смотрят, что на внешность, а потом разочаровываются в этом. А потом ещё и жалеют, что «каким он был дураком», что такой человек неплохой был рядом, а он просмотрел мимо. Может, найдёте слова на моё письмо, которые, может быть, мне помогли бы или, может, направили в нужное русло. Я буду благодарна». Виктория.

Виктория, вы общительный, добрый и ласковый человек. Замечательно! Это, конечно, ценится. Но женщин ценят в первую очередь за внешность. Так было есть и будет. А знаете почему? Потому что красивая внешность – это признак хорошей наследственности и способности женщины следить за собой, своим здоровьем.

Главное – не только внутренний мир, но и внешность. Внешность – это очень важно. Увы, Виктория, надо ходить в спортивный зал, надо заниматься своей физической формой, надо сделать за своим питанием, надо следить за своей внешностью, надо выглядеть хорошо.

Если у человека проблемы с весом – значит с его организмом что-то не так, он нездоровый. Мужчинам не нравится нездоровые девушки. За своим здоровьем надо следить.

Как я писал ранее, умению любить нужно учиться. Это не даётся от природы. А развитие умения любить – это, в том числе, правильное отношение к своему внешнему виду, развитие своего тела, укрепление своего здоровья. Если вы дарите своему возлюбленному себя – запущенную, больную и некрасивую – это вы так любите своего возлюбленного что ли, что такую не очень хорошую себя ему дарите?

А он, возлюбленный, ещё и должен это оценить, радоваться, так сказать. Виктория не хочет учиться любить. Она убеждена, что её должны полюбить, несмотря на то, что она не следит за собой. Она считает, что делать ей ничего не надо, чтоб её полюбили. Надо просто быть доброй девочкой, и все тебя будут любить, гладить по головке – так думает Виктория. А кто этого не понимает, тот глупый.

Повторюсь, что любовь – это активность, это действие, это процесс, а не состояние. Множество людей (девушек особенно) ждут, что их кто-то полюбит, просто потому они просто есть, потому что они «добрые». Такие люди должны понять свою пассивную позицию «ожидания любви» на активную позицию «давания любви».

Пример: *«Здравствуйте, Сергей! Моя двоюродная сестра всегда была очень тихой и домашней девочкой. Растила ее бабушка. В итоге к 22 годам у нее так и не было ни одних серьезных отношений. Была, конечно, первая любовь в школе (как водится – без взаимности), легкие ухаживания в институте (где 3/4 студенток – девушки из-за специфики вуза).*

И в какой-то момент она просто поняла, что если ничего не предпримет, то останется одна еще на очень долгое время. Все подружки уже были с парами, знакомиться на улице она стеснялась, в клубы и на дискотеки не ходила. Вот и решила попытаться познакомиться через Интернет. Оставила свою анкету с указанием того, что ищет знакомство для реальных встреч, и стала ждать.

Через некоторое время у нее завязалась переписка с несколькими юношами. Пообщавшись где-то с неделю и немного узнав о человеке, она предлагала встретиться. Таких встреч было, насколько я помню, около 8-10. И только с одним человеком ей захотелось встретиться второй раз. Потом третий.

А через три недели он подарил ей кольцо и сделал предложение. Свадьбы была уже года 4 назад, и из всех свадеб, на которых я присутствовала, это была, наверное, самая счастливая и искренняя, когда было сразу видно: эти люди любят друг друга. А ее муж, он, просто сидя на работе, ради интереса просматривал сайты знакомств... Случайность? Везение? Закономерный результат.

Так что в разговоры о полной невозможности удачной встречи через Интернет я не верю. Встретить любовь в Интернете можно, хотя это и проблематично. Действительно многие ищут не встреч и отношений, а либо чисто виртуального флирта как вид приятного времяпрепровождения, либо партнера для секса. Но есть и те, кто таким путем ищет свою «половинку», не веря в возможность встретить ее, скажем, в автобусе. Вера»

На этом примере видно, что девушка захотела найти нужного молодого человека – и нашла. После первых неудачных попыток не остановилась, а продолжала искать. Статистика получилась где-то 1 к 10 – нормальная статистика. Напрасно некоторые дамы боятся встретиться даже с одним человеком. Ведь всё дело в числе попыток! Статистика успеха есть в любом деле: не имеет смысла говорить о результате, пока не сделано определённое количество попыток.

Если бы эта девушка решила, что молодых людей надо искать в транспорте и на остановках, то она и там бы нашла того, кто ей нужен. Вероятно, что это был бы такой же или очень

похожий человек. Просто в этот раз они познакомились бы на остановке или в общественном транспорте, на котором девушка случайно. Но статистика здесь была бы совсем другая, и это произошло бы намного позже.

Глава №9: Устраните возможных конкуренток

Уважаемая читательница! Нередко приходится слышать (особенно в начале отношений пары), как девушка сетует, что у её новоиспеченного возлюбленного обнаруживаются какие-то старые подруги, старые связи, бывшие возлюбленные, а то и другие претендентки на его любовь.

Типичная женская реакция на данный факт – расстройство, разочарование, отступничество от нового возлюбленного, пассивное принятие участи проигравшего. Такая реакция меня всегда крайне удивляла. Я всегда полагал, что если на мужчину есть спрос, то значит он чего-то стоит.

Гораздо хуже, когда на мужчину никакого спроса нет, никому он не интересен, никто не претендует на его любовь. Тут гораздо хуже дело. Раз на мужчину претендуют и другие женщины – значит, на него есть спрос, и это очень хорошо. Значит, будут конкурентки – и нужно будет их сразу же нейтрализовать.

Часто приходится явно или неявно бороться за отношения с человеком, который нам нравится. Вы должны быть к этому готовы, а не выливать килограммовые сопли и не лить крокодильи слёзы. Что делать, если у мужчины оказалась другая девушка? Уступить или бороться? Отбить или отдать?

Пример: *«Здравствуйте, Сергей! У меня такая проблема: я занимаюсь бальными танцами, у меня есть партнер. Я влюбилась в него с первого взгляда. Сейчас мы с ним более чем в хороших отношениях, но это не то, что мне нужно. Меня тормозит то, что у него еще есть подруга (они уже 1.5 года вместе), но они часто ссорятся. Что мне надо сделать и чего не нужно делать, чтобы добиться его?» Екатерина.*

Не нужно сидеть и ждать, когда они, например, поженятся. У вас замечательна ситуация для сближения. Пригласите его куда-нибудь посидеть и даже можете сказать, что влюбились в него с первого взгляда. Если при этом будете чувствовать себя как дура, то просто скажите ему, что, говоря это, вы чувствуете себя, как дура.

Но главное – ничего от него не требуйте и ничего ему не запрещайте. Ни в коем случае не упоминайте о его отношениях с подругой, словно вас это не касается. Будьте искренней, но ничего от него в первое время не ожидайте. Он должен будет постепенно выбрать, с кем ему лучше. С той подругой постоянные скандалы, а с вами рядом – всё супер. Если так и дальше будет продолжаться, он выберет вас. Дальше посмотрите, как будут развиваться события.

Пример: *«Здравствуйте, Сергей. Это Лера. Я не решалась подойти к понравившемуся парню два года. Я знаю, что когда решишься, то может быть уже поздно! Я много читала и слышала о подобных ситуациях, поэтому несколько дней назад я дала себе слово, что обязательно сделаю что-нибудь при встрече с тем мальчиком, который мне нравится. А то, сколько можно уже, хожу два года как дура и все смотрю, смотрю на него и думаю: «Ну, какой же он клевый...»*

И вот, когда я уже собралась с духом, морально себя настроила на разговор, я вдруг узнаю, что у этого мальчика уже есть девушка и он хочет на ней жениться... Я опоздала... Безднадежно опоздала... Кто знает, может, если бы я решилась на пару месяцев по раньше, то все сейчас было бы по-другому... Я написала это для того, чтобы другие знали, что такое случается». Лера.

То, что вы написали, Лера – это жалкая попытка оправдать свою трусость и «отмазка», чтобы ничего не предпринимать. Безнадёжных ситуаций вообще не бывает. Все эти слухи про «женитьбу» не стоят выеденного яйца. Да и если он на самом деле решил жениться, то кто вам мешает спутать их планы? Да и даже если он жениться, то кто вам мешает сделать так, чтобы он развёлся ради вас?

Ваша трусость безнадёжна. Разумеется, если вы два года трусили даже подойти к объекту своих мечтаний, то, естественно, информация о его намерении жениться стала для вас поводом избавиться от мучений и отказаться от любых действий. А я говорю: «Отбить! Увести! Разрушить их планы!»

Подойдите, найдите повод заговорить с этим мальчиком, узнайте подробнее его ситуацию. Что вам терять-то теперь, если он и так уже жениться? Узнайте его поближе, скажите ему, что он вам нравится. Вы, разве, можете дать гарантию, что он со своей будущей женой проживут в браке несколько месяцев и не разбегутся? А такое часто бывает. Что теряете-то вас, я не пойму? Действуйте. Действуйте!

Пример: *«Я недавно соблазнила одного парня. Причем, у него есть девушка, с которой у него серьезные отношения, и у меня тоже есть молодой человек. Началось все с обычного флирта, потом мне захотелось большего. Тем более, что уже три года у меня один молодой человек, и я ему ни разу не изменяла.*

Парень говорил, что ему тоже хочется, но что это плохо обманывать наших любимых и т.п. Мне все-таки удалось его соблазнить. Все было замечательно, всем все понравилось. Спустя некоторое время, я ему предложила повторить. Он начал опять говорить, что это нехорошо, что его совесть мучает и т.п. Но заигрывать со мной продолжает, даже с большей силой, чем раньше.

Прямого отказа он мне, конечно, не дает, но не остается со мной наедине, так как боится опять поддаться моим желаниям. Так вот, я никак не пойму, первый раз значит, совесть не мучила, а тут вдруг замучила? Не пойму я мужиков. Подскажите, что думаете?»
Оксана.

Совесть – это интересная штука. Когда нужно, она молчит, а когда не нужно – кричит, что есть мочи. Определённо этого парня можно и нужно соблазнить. Его совесть должна сдать. Всем мужчинам хочется приключений, а тем более, когда эти приключения просто сами в руки идут. Соблазняйте и получайте удовольствие. Ваш молодой человек нерешительный, крутите им, как вам вздумается.

Пример: *«Здравствуйте! Хотел бы рассказать о своей ситуации и узнать ваше мнение. Дело обстоит так: мне нравится один молодой человек. Знаю его уже довольно давно, и, дело в том, что последнее время начал понимать, что у нас очень много общего. Мы оба довольно необычные люди, которых практически все знакомые до конца не понимают. Мы мыслим в одинаковом направлении, понимаем друг друга без слов. И, поверьте, это не преувеличение.*

Все вроде бы отлично, но есть одно но: я нравлюсь этому молодому человеку только как подруга, а не как девушка (это точно, так как он сказал это сама). Тем не менее, по его поведению я вижу, что все-таки какое-то притяжение существует. Тем более, я точно знаю, что, из всех знакомых ему девушек, ко мне он относится лучше, чем к кому-либо еще, однако... Но, возможно, у него есть девушка. Так что хотелось бы узнать ваше мнение по поводу моей ситуации. Возможно, вы что-то посоветуете». Ирина

Переспите с ним, тогда он не будет воспринимать вас, как подругу. Будет воспринимать, как девушку. Но чтобы переспать – нужно соблазнить, а не просто предложить словами. Нужно

сделать так, чтобы она вас захотел. Используйте невербальные сексуальные жесты, о которых мы уже говорили. В общем, соблазните его, вызовите в нём желание.

Пример: *«Здравствуйте, Сергей. У меня такой вопрос. Как можно увести чужого парня? В моем случае это сложновато. Дело в том, что я учусь в лицее на экономическом профиле. В лицее всего четыре класса, а парни есть только на экономическом... Так вот, этот парень учится со мной, мы дружим, но он встречается с другой, и я не предпринимала попыток увести его. Хотя он мной интересовалась с самого начала, но я что-то стормозила и упустила возможность. Вот такая проблема – прошу помочь». Татьяна.*

Понятно. Мой совет в данном случае такой: не настраивайтесь на борьбу, настраивайтесь на молодого человека. Что это значит? Это значит – забудьте про то, что у него кто-то вообще есть, и что вообще, что есть какие-то препятствия для сближения с вами. Если он почувствует, что с вами ему лучше, чем со своей девушкой, то рано или поздно сам бросит ту девушку и будет только рядом с вами. А вы его незаметно подтолкнёте к этому решению, но не сейчас, а гораздо позже.

Что следует делать сейчас? Думать об этом молодом человеке. Узнавать его желания, интересы, потребности – и, разумеется, удовлетворять их по мере сил. Настраивайтесь на позитивные чувства и ощущения, которые вы хотели бы получить от общения с ним. Думайте о том, что бы вы могли бы для него сделать.

Думайте позитивно, не стройте в голове ненужные преграды, делайте хорошо своему молодому человеку – и рано или поздно всё получится. Ну, и обязательно нужно предпринять шаги для первоначального сближения. Начинать с малого – вместе сходить на фильм, который ему нравится. Сделать ему подарок (по поводу или без повода), от которого он будет в восторге. Молодой человек это оценит.

Пример: *«Здравствуйте, Сергей. Очень интересно узнать ваше мнение о безнравственности – что это, по-вашему? И привлекает ли она мужчин? Вот вы говорите, что хороших мужчин мало, пора охотиться за ними, что замечательные женщины, верящие в романтические сказки, рождают без мужей...»*

Так что же, не лучше ли быть стервой, знакомиться со всеми подряд перспективными молодыми людьми, составить график встреч для человек трёх самых приглянувшихся и ждать, пока первый из них не сделает предложение? И секса будет немало, и разнообразие, и кого-нибудь, в итоге, замуж поймать... Или это не стержность, не обман, а всего лишь здоровое отношение к жизни?

Печальный факт напоследок: чем умнее, интеллектуальнее парень или девушка, тем больше проблем с партнёрами, увы... Может быть и правда, истинно умная женщина никогда не будет показывать своего ума мужчине?» Мария.

Я, как психолог, никогда не наблюдал такого, что чем умнее человек, тем больше у него проблем с партнёром. Напротив, я постоянно наблюдаю факт, что чем человек умнее, тем меньше у него проблем с партнёром, и тем быстрее он умеет возникшие проблемы решать, причём самостоятельно.

Зато мне известен также факт, что каждый не очень умный человек считает себя человеком очень умным. Вот это – везде и повсеместно. Я, мол, такой уж умный, но у меня везде проблемы (в любви, на работе, в семье и пр.). Или так: я, мол, очень умный, но почему-то бедный. Хочется спросить: если ты такой умный – чего ты такой бедный? Или так: если ты такой умный, то чего ты не можешь сам решить все проблемы со своим партнёром?

Теперь отвечаю на ваш основной вопрос. Поскольку вы обобщили в нём очень много всего, то отвечаю отдельно по каждому пункту:

– Стервой быть не нужно – умные мужчины не любят стерв, а предпочитают спокойных девушек;

– Безнравственных девушек не любят не только умные мужчины, но и неумные – тут даже никаких вариантов нет.

– *«Знакомиться со всеми подряд перспективными молодыми людьми»*. Ну, раз они «перспективные», то почему бы с ними и не знакомиться? Это нормально.

– *«Составить график встреч для человек трёх самых приглянувшихся и ждать»*. Неплохо придумано. Почему бы и не составить?

– *«Ждать, пока первый из них не сделает предложение»*. Вот это неправильно, неверно. Нужно по ходу встреч, оценить, кто из них наиболее интересен вам, кто наиболее совместим с вашей личностью, с кем вам будет комфортней и приятней. А затем следует склонять его к любовному роману с вами.

– *«И секса будет немало, и разнообразие»*. Ну, сексом не обязательно заниматься с каждым – это уж, как вам нравится, у кого к чему лежит душа, так сказать.

Вообще, охотиться за мужчиной – это значит развивать себя как личность. Хорошего мужчину сейчас не завлечь большими грудями и разнузданным поведением (по крайней мере, больше, чем на несколько встреч). Можно завлечь, но вряд ли можно удержать с помощью этого. Так что охота за мужчиной – это, в любом случае, развитие! Охотьтесь с удовольствием.

Глава №10: Отшейте мужчин-манипуляторов

Дорогая читательница! Психологические манипуляции в любовных отношениях очень распространены. Что такое любовные манипуляции? Откуда и для чего они возникают в любовных отношениях? Пожалуй, манипуляции в любовных отношениях – это наиболее распространённые манипуляции между людьми. Я опишу характерного любовного манипулятора-мужчину.

Мужчина-манипулятор видит в женщине объект сексуального удовольствия и завоевания. Личностные качества женщин вторичны. Число побед, которые такой мужчина одержал, это мера его мужественности. Какие эмоциональные потери несут при этом его «побеждённые», для него несущественно.

Конечно, ничего плохого в сексуальной разнообразии нет, если это желание обоюдно для мужчины и женщины. Но если мужчина и женщина договариваются об этом, то это одна ситуация. В этом случае любовные манипуляции отсутствуют. Совсем другая ситуация, когда девушка ожидает серьёзных отношений, а мужчина сознательно вводит её в заблуждение относительно своих намерений. Обещает серьёзные отношения, а сам хочет только сексуальной победы.

Самая простая манипуляция – сокрытие истинных намерений. Манипуляции возникают только тогда, когда мужчин обманным способом, скрывая свои истинные намерения, осознанно либо неосознанно наносит своей «жертве» психологические страдания. Впрочем, «жертва» тоже отчасти виновата – нельзя верить словам мужчины. О мужчине следует судить по его действиям – и только.

Любовные победы мужчин иногда являются компенсацией отсутствия у него побед в делах, в профессиональной жизни. Такой мужчина не просто старается затащить женщину в постель – желание секса естественно – но старается обмануть женщину таким образом, чтобы получить над ней власть, причинить ей моральный ущерб, заставить страдать.

Как правило, в детстве будущие мужчины-манипуляторы воспитываются либо в чрезмерно строгом, ограничивающем стиле, либо чрезмерно попустительски. В последнем случае они становятся избалованными мужчинами. Обычно такими мужчинам не нравится их ближайшее окружение. Они оценивают близких как людей неблагополучных. Прослеживается нарастающий негатив и неприязнь ещё с детства к близким людям, они видят все их недостатки, игнорируя все достоинства.

Мужчинами-манипуляторами являются, как правило, холерики, способные и умные. Но их жизненная проблема в том, что им нечем серьёзно заняться. Серьёзных дел или проектов у них нет. Любой человек, который оказывается в их ближнем окружении, быстро перестаёт им нравиться. Они начинают находить в нём всевозможные недостатки. Такие мужчины всегда в глубине души высокомерны, хотя могут этого и не показывать. Они действительно очень способные, но энергию свою направляют исключительно на сексуальные победы.

Если же такой мужчина серьёзно займётся каким-то делом, то обычно у него ничего не получается. Но, по их мнению, вовсе не потому, что он что-то неправильно делал, а потому что *«его сослуживец или партнёр оказались лентяем или мошенником ...»* и т.п. В общем, виноват всегда не он, а кто-то другой. И вот тогда мужчины-манипуляторы пытаются перевоспитать своих родственников, сослуживцев, партнёров. Разумеется, это никому не понравится.

Если этот мужчина начальник, то он постепенно начинает изводить своих подчинённых, постоянно придирается и быть недовольным всем. В коллективе он уживается с трудом, постоянно конфликтует, считает себя умнее других. Часто это действительно так, но ведь никто не любит *«умников»*. Поэтому у таких мужчин много врагов.

Такие мужчины охотно идут на новые знакомства, так как «свои близкие» им уже изрядно надоели. Первоначально такой мужчина очаровывает собой, вызывает у других интерес, уважение к своим достижениям. И хотя им постоянно кто-то мешает, они обещают, что лично с вами у них всё сложится и всё будет по-другому. Однако чем ближе вы будете сближаться с этим мужчиной, тем больше он будет вас «кусать».

Такой мужчина постепенно начинает бороться со всеми вокруг (как со своими родителями в детстве). Кстати, став взрослым, мужчина практически не взаимодействует со своими родителями. Постепенно вы начнёте сами разочаровываться в таком человеке. То же самое происходит и в любви: мужчина умело очаровывает других, но потом быстро разочаровывается в объекте своей «любви». Затем он ищет новый «объект» для покорения.

Зрелая любовь таким мужчинам несвойственна, так как они считают, что любовь – это, главным образом, покорение, интрига и секс. Личностные качества женщины вторичны. Раскусить примитивный характер такой любви несложно, если познакомиться с их жизнью поближе. Если же женщина недосыгаема или сопротивляется, то она притягивает и нравится такому мужчине ещё больше. Когда женщина доступна и близка, то становится для них чрезвычайно скучной, противной и ненужной.

Теперь рассмотрим, каким образом выражается любовь мужчины, привыкшего получать любовь манипулятивными приёмами. Как правило, это мужчины с невротическим складом характера. Известный психоаналитик Карен Хорни выделяет четыре способа снискания себе любви, которые используют мужчины-манипуляторы. Именно «снискания» любви, то есть получения любви через манипуляцию.

Дорогая читательница, если вы увидите, что к вам применяют какой-то из способов снискания любви – знайте, что перед вами не истинно любящий мужчина, а мужчина-манипулятор. Вот эти манипулятивные приёмы:

Способ №1: Обещания.

Самая простая манипуляция – это *обещания*, которые не будут выполнены. *Пустые* обещания или полуправдивые. Ещё это называется *обман*. Обещать – это значит брать на себя *обязательства* (долги). Тот, кто берёт на себя много долгов, вряд ли сможет когда-нибудь по ним расплатиться. Эту простую истину всегда следует помнить. Очень часто обещания эксплуатируют иждивенческие мотивы.

Пример: «Я сделаю это для тебя, любимая...»; «Я всё время готов заботиться о твоём благополучии...»; «Я готов жертвовать собой, только бы тебе было хорошо...»; «Ты ни в чём не будешь нуждаться...»; «Я всегда буду любить тебя одну...»

Обещания – это самый дешёвый способ контролировать человека. Проблема не в том, что обещаниям верить нельзя. Проблема в том, чтобы уметь отличать *пустые* обещания от *реальных*. Чужие обещания не должны вас контролировать, *уважаемая читательница*, ставить в зависимость от себя. Часто типичный манипулятор, склонный к *пустым обещаниям*, выглядит следующим образом:

- Он выказывает вам исключительное уважение и доброту;
- Он спрашивает ваше разрешение на незначительные действия;
- Он постоянно хвалит вас, говоря, какая вы хорошая и замечательная;
- Он всегда соглашается с вашим мнением;
- Он извиняется по пустякам и постоянно улыбается;
- Он никогда не спорит с вами и не критикует.

Манипуляция с помощью *обещаний* в любовных отношениях очень распространены. Обещать любимой (соблазняемой) манипулятор-мужчина может очень многое ради того, чтобы добиться её любви, доверия, секса. Самые популярные любовные обещания следующие:

1) Обещание «*серьёзности*» отношений. Я никогда не видел, чтобы любовные пары, прожившие вместе много лет и по-настоящему любящие друг друга, говорили о *серьёзности* их отношений. Это даже звучит как-то странно и неуместно.

Тем не менее, многие женщины (мужчины намного реже) ищут *серьёзных* отношений и легко *покупаются* на обещание *серьёзности* намерений партнёра. Тем самым они попадают в ловушку, потому что на самом деле *серьёзный* мужчина маловероятно, что будет говорить о *серьёзности* будущих отношений.

Во-первых, говорить это совсем ни к чему – это всё равно, что раздавать дешёвые обещания. Ведь никто и ничто в мире не может *гарантировать*, что отношения между какими-то двумя людьми сложатся успешно и вырастут во что-то большое.

Во-вторых, *серьёзные* отношения всегда вырастают из *несерьёзных* (общие дела, общее знакомство, просто секс, приятное времяпрепровождение). А тот, кто требует сразу же *серьёзные* отношения, оказывается типичной *жертвой* умелого манипулятора.

2) Обещание «*долгосрочности*» отношений (любить всегда). Рассуждения здесь точно такие же, как в предыдущем пункте. Обещать вечную любовь может либо глупец, который не знает ни жизни, ни себя самого, либо *манипулятор*. В результате, доверчивая *жертва* рано или поздно терпит неизбежную душевную боль и разочарования. Тот, кто обещает вечно любить – очень скоро вас бросит. Это почти аксиома.

3) Обещание «*верности*» (никогда не изменять). Если Вам дают такое обещание, то точно знайте, что вам будут изменять. Почему? Да потому что запретный плод всегда сладок. Я не знаю мужчин, которые бы хотя бы несколько раз не изменяли своим жёнам.

Уважаемая читательница, не требуйте от мужчины сексуальной верности – это бессмысленно. Если представится повод – редкий мужчина откажется. А если и откажется, то будет потом жалеть. Лучше требуйте от мужчины достаточного *искупления* измены (подарками, вниманием, деньгами и т.п.). Секс для мужчины – всё равно, что спорт. Поэтому хронически *верный* мужчина – это недостаточно уверенный в себе мужчина.

Способ №2: Подкуп.

Человек, нуждающийся в любви, пытается получить её, используя подкуп. Обычно мужчины используют деньги или дорогие подарки, чтобы в ответ получить любовь. Если мужчина старается вас купить, то не исключено, что впоследствии он будет относиться к вам как к купленной вещи. Конечно, красивые подарки и ухаживание – это хорошо, но всему есть определённая мера.

Пример: «Я люблю тебя больше всего на свете, мне ничего для тебя не жалко, поэтому ты должна любить только меня!»; «Смотри, что я готов для тебя сделать, поэтому надеюсь, что ты это оценишь и будешь благодарна мне по гроб жизни!»

Подкупать можно не только деньгами, но и обещаниями преданности, вечной любви и страсти, заботой и тому подобное. Мужчины-манипуляторы часто стараются подкупить деньгами, своим положением, связями и т.п. Чем же отличается *подкуп* от *зрелой любви*? Зрелая любовь характеризуется тем, что человек интересуется другим человеком на уровне его личности, мотивов, ценностей, мировоззрения.

В этом случае подкуп невозможен, поскольку не деньги являются критерием выбора, а соответствием внутреннего мира одного человека и внутреннего мира другого. Если такого соответствия не обнаруживается, то возможность продолжительных любовных отношений отпадает.

Вообще, самый простой способ получить от человека то, что хочешь – это делать ему реальные или психологические подарки, то есть подкупить его. Например, мужчина во время ухаживания делает женщине материальные подарки (цветы, ужин, какие-то ценности). Если

женщина принимает эти подарки и ухаживания, то она как бы берёт на себя обязательство ответить тем же – отблагодарить. Чем может отблагодарить женщина? Как правило, сексом. Женщины чувствуют себя сексуально обязанной мужчине, который пригласил её в ресторан, оплатил ужин и одарил подарками.

С другой стороны, женщина может соблазнять мужчину своими «подарками» – заботой, лаской, сексом. Всё это должно расположить мужчину на ответную благодарность – совместное проживание, общий расход денежных средств и т.п. Однако женщина или мужчина может отказаться от получения подарков или трат денег на себя, чтобы не быть ничем обязанным новому партнёру или партнёрше.

Способ №3: Апелляция к жалости.

Иногда мужчины-манипуляторы апеллируют к чувству жалости женщины, чтобы получить от неё любовь или внимание, или чтобы его из жалости не бросить и т.п.

Пример: *«Ты должна любить меня, потому что я страдаю...»; «Смотри, как мне плохо, поэтому ты должна жалеть и любить меня!»; «Смотри, как я беспомощен и как страдаю, и ты в ответе за это!»*

Способ №4: Призыв к справедливости.

Очень распространенная манипуляция, которую чаще всего используют женщины, но иногда и мужчины. Они призывают к справедливости, к морали и нравственности, к высоким ценностям и благородным чувствам! Но истинная их цель всё та же – получить любовь, внимание или уважение от близкого человека к самому себе.

Пример: *«Смотри, что я для тебя сделал, а ты что для меня?!»; «Я так много сделал ради тебя, посвятил тебе свою жизнь, а ты – неблагодарная сука!»*

Пример: *«Женщина 43 лет, находясь в депрессивном состоянии, обратилась за помощью. Её бросил муж. До брака она встречалась с одним достойным человеком и собиралась выйти за него замуж. И вот к ней пристал её будущий муж: некрасивый, уговаривая выйти за него замуж, он всё время повторял: «Ты мне нужна, я не могу без тебя обойтись, а он сильный и умный, он обойдётся». Уговорил.*

Потом она несколько раз пыталась с ним расстаться. Не удалось. Стала его «воспитывать». Он закончил вуз, получил хорошую должность и ушёл к другой. С какими словами? Правильно: «Ты мне больше не нужна!» Боль её усиливалась ещё и тем, что её бывший любимый на той же улице счастливо жил с другой женщиной». [Литвак]

Способ №5: Угроза, давление, шантаж и насилие.

Это типично мужские манипуляции. Мужчина очень часто использует для удержания объекта своей любви угрозы, психологическое давление, шантаж, а нередко и прямое насилие.

Пример: *«Если ты уйдешь от меня, то я покончу с собой!»; «Я всем расскажу, какая ты сволочь!»; «Ты хочешь, чтобы твои дети выросли без отца?»; «Нужно сохранить брак ради детей!»; «Только попробуй, сука, сделай это – и я тебя убью!»*

Итак, дорогая читательница, я надеюсь, что вы успешно раскусите мужчину-манипулятора, если он попадётся на вашем жизненном пути, и не дадите ему ни единого шанса, чтобы завладеть ситуацией, а тем более вашим сердцем.

Глава №11: Узнайте мысли мужчины без слов

Уважаемая читательница! Любой психолог знает, что до 80% информации во время общения передаётся невербально. Это значит, что скрыть свои истинные мотивы, желания и намерения во время общения трудно. Можно только надеяться, что другой человек не умеет распознать невербальные реакции. Однако нельзя допустить, чтобы вы не умели читать невербальные сигналы мужчин.

Я написал специальную таблицу, в которой в удобном виде описаны возможные невербальные сигналы и их значение. Это самый полный перечень невербальных сигналов, который мне известен. Достаточно поработать с таблицей серьёзно несколько раз, и вы начнёте понимать значение невербальных сигналов других людей. Кроме того, можно использовать эти сигналы, если нужно произвести определённое впечатление или воздействие на другого человека.

Сводная таблица значения невербальных сигналов

№ ЗНАЧЕНИЕ / НЕВЕРБАЛЬНЫЙ СИГНАЛ

1. Уверенность, превосходство

Рукопожатие ладонью вниз
Расставленные ноги (открытые гениталии)
Шпалеобразное сложение пальцев рук
Руки за спиной в замок
Акцентирование больших пальцев рук
Полузакрытые веки (нежелание смотреть)
Голова откинута назад
Сидение на стуле "верхом" (наездник)
Закладывание обеих рук за голову
Дым от сигареты направлен вверх
Дым от сигарет выходит быстро
Взгляд поверх очков
Открытое касание чужих вещей или тела
Возвышение на чём-то (уровень глаз выше)
Большой размер стула, высота спинки
Резкие движения указательным пальцем
Жест рукой от себя ("Катись!")
Выставленная вверх ладонь ("Ты кто?")

2. Агрессивность, враждебность

Акцентирование больших пальцев рук
Руки скрещенные на груди в кулаки
Наклон головы вперёд
Жест "руки на поясе" (руки в боки)
Суженные зрачки глаз
Взгляд искоса, брови опущены
Покушение на чужую территорию (вещи)
Встречать прямо перед собой (давить собой)
Наклон головы и плеч вперёд
Руки (рука) сжата в кулаки

Напряжение в уголках глаз
Рукопожатие ладонью вниз
Очень крепкое рукопожатие

3. Защита, неуверенность

Жест "держать себя за руки" (за локти)
Держать предмет в руках (как барьер)
Прикрытие рта или носа рукой (опаска)
Скрещивание ног (любой вариант)
Сидеть спиной к дверям, людям, окну
Застёгнутый на все пуговицы пиджак
"Бегающие", неуверенные глаза
Рукопожатие прямой в локте рукой
Рукопожатие пальцев (слабое)
Руки скрещенные на груди
Частичный барьер руками

4. Заинтересованность

Слушание с наклоном корпуса вперёд
Наклон головы в сторону
Расширенные зрачки глаз
Долгий встречный взгляд глаза в глаза
Взгляд искоса, поднятые брови, улыбка
Носок ноги направлен в сторону объекта
Поднятые брови

5. Доверие, открытость

Жесты кистью рук ладонями вверх
Открытые, развёрнутые ладони
Хлопанье себя по лбу, по груди
Долгий встречный взгляд глаза в глаза
Открытое расположение корпуса
Лёгкий наклон вперёд
Улыбка
Нейтральное положение головы
Руки и ноги расставлены, не скрещены
Отзеркаливание жестам и мимике другого
Расширение зрачков глаз

6. Обман или хитрость

Прикрытие рта (носа) рукой

Медленное потирание ладоней

Отведённый в сторону взгляд

Оттягивание воротничка одежды

Глаза избегают встречного взгляда

Дым от сигареты направлен вниз

Жесты кистью ладонями вниз

Потирание века

Поднятые брови

Неискренняя улыбка

Спрятанные ладони

7.Сомнение, несогласие

Почёсывание шеи пальцем

Потирание уха

Пальцы во рту (неуверенность)

Пальцы руки сразу к виску и подбородку

Собирание ворсинок на одежде

Отрицательное качание головой

Наклон головы вперёд

Сужение зрачков глаз

Корпус развёрнут в другую сторону

Прикрытые веки

8.Нетерпение, нервозность

"Бегающие" глаза

Постукивание пальцами

Теребление одежды или мелких предметов

Частое сбрасывание пепла сигареты

9.Соперничество

Скрещивание ног сидя в виде "4"

Касание чужих вещей (вызов)

Покушение на чужую территорию

10.Сердитость

Суженные зрачки

Опущенные уголки рта

11.Скука

Голова опирается на ладонь

Прикрытые веки

12.Подчинение

Сутулость, принижение роста

Рукопожатие ладонью вверх

13.Готовность к действиям

Сидя: корпус вперёд, руки – на коленях

Сидя: корпус вперёд, руками – за стул

14.Серьёзность

Деловой взгляд (от лба – к глазам)

Социальный взгляд (от глаз – ко рту)

15.Позитивные ожидания

Быстрое потирание ладоней

16.Любая возбуждённость

Расширение зрачков

17.Жесты собственности

Прикасание к чужим предметам

18.Зоны комфортности

Интимная (0,15-0,5м.)

Личная (0,5-1,5м.)

Социальная (1,5-3,5м.)

Публичная (3-6 м.)

19.Принятие другого в группу

Корпусы тел чуть развёрнуты к нему

Носки чуть развёрнуты ему

Сидя, на него направлены колени

Открытая позиция относительно него

20.Непринятие другого в группу

Корпусы тел отвёрнуты от него

Носки отвёрнуты от него

Закрытая позиция (интимность)

21.Позиции (расположение лиц в группе)

Открытая – треугольная (комфорт)

Угловая – прямой угол (непринуждённость)

Параллельная – рядом (партнёрство)

Прямая – прямо перед собой (давление)

22.Сексуальные жесты мужчины

Прихорашивание (одежда, личные предметы)

Большие пальцы заткнуты за пояс

Расширенные зрачки

Затяжной взгляд

Носок ноги – в сторону объекта

Интимный взгляд (от глаз – до гениталий)

Руки акцентируют бёдра ног

Приглаживание волос

23. Сексуальные жесты женщины

ВСЕ, что у мужчины, а также:

Встряхивание волосами

Открытие, демонстрация запястий

Расставленные ноги (сидя или стоя)

Покачивание бёдрами

Взгляд искоса украдкой

Приоткрытый рот, влажные губы

Губная помада

Поглаживание любого предмета

Сидя одна нога подогнута под другую

Двойное переплетение ног

Тактичное покачивание одной ногой

Лёгкий наклон в личную зону другого

24. Торможение психической активности

Осуществлять горизонтальные жесты рукой

25. Разгон психической активности

Осуществлять вертикальные жесты рукой

Плавные вертикальные жесты – возбуждение

26. Провоцирование, вызов

Подбородок выдаётся вперёд

Прикасание к чужому объекту

Руки на поясе, на бёдрах

27. Жесты оценивания

Снятие очков, медленное закуривание

Указательный палец к виску

Поглаживание подбородка

28. Разочарование

Сцепленные пальцы рук

Руки за спиной с захватом одного локтя

Потираание затылка

Дым от сигареты направлен вниз

Гашение недокуренной сигареты

"Бегающие" глаза

Уголки губ опущены при улыбке

29. Критичность

Взгляд поверх очков

Корпус направлен в другую сторону

Сужение зрачков глаз

30. Упорство

Скрещенные ноги с фиксацией руками

Окурок сильно сминается до фильтра

Рубящие движения ребром ладони

Сводная таблица значения цветовых предпочтений

ЧАСТЬ ТЕЛА

НАПРАВЛЕНИЕ АНАЛИЗА

Голова

Характеризует интеллектуальную сферу

Туловище

Характеризует эмоциональную сферу

Ноги

Характеризует сексуальную сферу

Ступни

Характеризует общую жизненную устремлённость

**ЦВЕТ ОДЕЖДЫ
ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА**

Чёрный

Авторитарность, убеждённость, сила,
стремление подавить и выделиться

Белый

Привлечение внимания, лёгкость к контактам,
однако их непрочность

Голубой

Холодность к окружающим

Синий

Эмоциональная привязанность, романтизм,
мечтательность

Красный

Агрессия, гнев, сексуальная неудовлетворённость

Зелёный

Себялюбие, эгоизм, корысть

Коричневый

Тяга к комфорту, развлечениям

Розовый

Неудовлетворённость отношением к себе,
сентиментальность, нежность

Серый

Эмоциональная пассивность,
спокойная уверенность в себе

Жёлтый

Интеллектуальная эффективность

Фиолетовый

Мечтательность, внушаемость,
низкая интеллектуальная продуктивность

Холодные цвета

Общая интроверсированность

Крупные рисунки

Невзращенность, инфантильность

Много украшений

Истеричность

Глава №12: Влюбите в себя мужчину

Уважаемая читательница! **Обольщение** – это искусство, которое не даётся от природы, но ему можно научиться при жизни. По сути, в каждой женщине заложено стремление обольщать мужчин. Это её генетическая программа – соблазнить наиболее успешного и перспективного мужчину, чтобы родить от него хорошее потомство.

Как известно, чтобы чему-то научиться, следует приложить усилия. И первое, что необходимо знать и понимать, чтобы научиться соблазнять мужчин, это самих мужчин, точнее мужскую психологию и физиологию. Мужчина может быть кем угодно – инженером, бизнесменом, грустным, веселым, открытым или скрытным. Несмотря на разнообразие характеров и размеров кошелька, мужчины в большинстве своем одинаковы, поэтому женщина, способная обольстить любого мужчину, должна обладать специальными качествами, которые нравятся всем мужчинам.

Психологи, изучающие взаимоотношения противоположных полов, сошлись во мнении, что между «просто девушкой» и «обольстительной» девушкой существует шесть отличий. **Первая черта** и самая главная – *доброжелательность* или *доброта*. Женщина должна не просто излучать доброту, а практически искриться от положительной энергии. Кому интересна злая или агрессивная женщина? Конечно, никому. Но если от женщины эмоционально нейтральная, если от неё не исходит теплота и доброта, то это тоже не сильно порадует мужчину.

Вторая черта женщины-обольстительности – это *умение слушать человека* и соглашаться. Это уже доказано множеством представительниц слабого пола по всему свету – слушать мужчину, значит, внедряться ему в доверие. И, разумеется, соглашаться с тем, что он говорит. Если вы хотите переспорить мужчину, раскритиковать его, что-то ему доказать – то вы читаете не ту книгу, *уважаемая читательница*. Это книга о соблазнении мужчин. И если вы хотите мужчину соблазнить, то вам нужно слушать его и соглашаться с ним, даже если вы не согласны с тем, что он говорит.

Умение слушать, а не слышать – это труд, который, впрочем, обязательно будет вознагражден. Если мужчина вам что-то рассказывает, проявите к этому самый явный интерес. Ваш партнер, наверняка, заведет речь о своей работе, машинах, спорте или политике. Если вы не теряйтесь и докажете, что тоже осведомлены в этих вопросах, то вам большой плюс.

Поддержите разговор, но только после того, как ваш собеседник полностью выскажется. Если мужчина на что-то жалуется – значит, вам выпала прекрасная возможность посочувствовать ему и дать совет. Не важно, каким он будет, дельным или глупым, главное чтобы мужчина видел, что вы искренне сопереживаете, хотите ему помочь.

Третья черта, которая отличает обольстительниц от обычных женщины, это *уверенность в себе*. Уверенность в себе складывается, главным образом, из того, насколько уверенно вы разговариваете и насколько опрятен и гармоничен ваш внешний вид. Так что говорите уверенно, следите за своим внешним видом, будьте всегда красивы и свежи. Это и предаст вам самой уверенность в себе.

Если женщина обладает низкой самооценкой, не удовлетворена собственной внешностью, не умеет нравиться мужчинам, то у тех не возникает к ней сексуального интереса. Однако самооценка должна быть адекватной. Женщина должна воспринимать себя такой, какая она есть. Она сама себе нравится и это передается окружающим.

Если у женщины завышена самооценка, то она, скорее всего, слишком амбициозна, эгоистична и даже жестока. Именно этих женщин часто называют стервами. Конечно, есть категория представителей мужского пола, которым нравятся стервы, но, в большинстве случаев, это слабые мужчины, готовые таким женщинам покориться.

В отношениях с сильным мужчиной им вряд ли удастся добиться мира и согласия. Скорее всего, эти отношения рано или поздно закончатся разрывом. Самооценка должна быть адекватной. Ни заниженной, ни завышенной, а именно адекватной. Посмотрите на свое отражение в зеркале. Не важно, какие у вас внешние данные, сколько вам лет. Воспринимайте себя такой, какая вы есть. Замаскируйте недостатки, подчеркните достоинства и покажите мужчине, что вы достойны того, чтобы вас любили.

Стоит отметить, что обольстительница всегда ведет себя очень естественно, со стороны никогда не возникнет ощущения, что она прилагает какие-то усилия, чтобы понравиться своему собеседнику. Даже случайно оброненный блокнот, за которым девушка так соблазнительно тянется, даже то, как она поправляет себе прическу – каждый, самый незначительный поступок представительницы слабого пола кажется лишь непринужденным жестом. Это придает женщине легкость, воздушность, мягкость.

Четвертая черта обольстительниц вытекает из предыдущей черты – *быть всегда ухоженной и аккуратной*. Третье и четвертое качество девушки тесно взаимосвязаны между собой. Хотите соблазнять мужчин? Будьте ухожены. Это касается как одежды и обуви, так и кожи, ногтей, волос и др. Действительно, девушка для *идеального мужчины* должна иметь стройное, подтянутое тело, плоский живот, упругую грудь, красивую попу, шелковистые волосы, чистую кожу – без малейших недостатков или неровностей.

Естественно, вопрос о прыщах, черных точках или запахе табака изо рта даже не поднимается. Если в жизни вы обычная девушка и у вас, несмотря на старания, остается лишний вес, неровная кожа или непослушные волосы, то это не повод падать духом. Быть ухоженной – не значит быть идеальной. Главное содержать себя в чистоте и порядке. Всегда несите за собой шлейф приятного аромата.

Пятая черта женщин-обольстительниц – это *приятный голос*. Охрипший прокуренный тембр голоса вряд ли настроит вашего партнера на приятную беседу. Говорите негромко, старайтесь не использовать в речи резкие звуки, и тем более, навсегда отучитесь громко хохотать или орать. Психологи утверждают, что мягкий приятный голос – это незаменимая составляющая искусства обольщения мужчины.

Шестая черта характера, которой должна обладать каждая обольстительная женщина – это, конечно же, *загадочность*. В девушке должна быть тайна, она должна быть как недочитанная книга, чтобы было интересно открывать всё новые страницы. В противном случае вы быстро наскучите мужчине. Так говорят психологи.

Если говорить о моём личном мнении, как психолога, насчёт *загадочности*, то я никогда не понимал и не понимаю, как это – быть *загадочной*? Как это – быть непрочитанной книгой? По моему мнению, это пустые слова, которые ничего не значат. Я с трудом могу представить, что какой-нибудь успешный обеспеченный мужчина теряется в догадках, что же *загадка* такая у его новой подруги? И как это подруга должна эту загадку создавать? Да и понравится ли этому мужчине, что он него какую-то загадку скрывают?

По-моему, *загадочность, недочитанная книга* – это пустые и бессмысленные слова. На мой взгляд, женщина должна быть интересна как личность – со своим мнением, со своим взглядом на мир, со своим опытом. В этом случае с такой *личностью* будет интересно общаться – и не раз, и не два, а долгое время. А если личность развивается, меняется – то всегда будет интересно с ней общаться.

А создавать какую-то непонятную *загадочность*, какую-то сомнительную интригу, что-то из себя воображать загадочное – это обрекать себя на заведомый провал в будущем. Может быть, это сработает на одну-две встречи. Но когда мужчина поймёт, что за этой «*загадочностью*» ничего нет, что это просто фикция, временная уловка, что сам по себе человек неинтересный, то он уйдёт навсегда.

Так что, уважаемые женщины, старайтесь быть интересным человеком, а не имитируйте никакую *загадочность*. Теперь последовательно рассмотрим все составляющие обольщения.

Будьте очень привлекательны.

О внешней привлекательности (лицо, фигура, одежда и пр.) женщины мы уже говорили достаточно много. Хочу ещё раз повторить, что для мужчины внешность женщины – это важнейший фактор при выборе. Это не единственный важный фактор, но совершенно точно – необходимый. Как говорят в математике: недостаточный, но необходимый. Если женщина хорошо выглядит, то дальше можно рассматривать другие её качества. Если женщина выглядит плохо, то дальше рассматривать её как кандидатку на роль жены, мало кто из мужчин будет.

Не забывайте и о нижнем белье. С помощью красивого *нижнего белья* женщины могут править миром. А для обольщения им достаточно обнажить ляпочку от кружевного лифчика. Если из-под вашего прекрасного платья чуть-чуть выглядывает «кусочек» такого же прекрасного нижнего белья, то это великолепно, пусть выглядывает. В конце вечера вы можете «вдруг» заметить это и сильно смутиться. Действует безотказно.

Примерно тот же эффект будет от полупрозрачной кофточки, которую вы можете смело надеть на вечернее свидание. Но постарайтесь не показаться вульгарной. Поэтому, надев такой «верх», отдайте предпочтение более строгому «низу». Кроме этого, существует еще одно важное правило. Одеться нужно красиво, но не слишком броско. Как это ни странно, внимание мужчины можно захватить одеждой.

В одежде мужчину привлекает не только частичная нагота, о которой мы говорили выше. Модная сейчас в одежде асимметрия и все, что ниспадает, обтягивает и развеивается на ветру, безусловно, привлекает внимание мужчин не меньше мини-юбки, следовательно, может смело быть использовано в арсенале обольщения.

Ради женской красоты мужчины готовы на все. Ни один нормальный мужчина не может не обратить внимания на красивую женщину. Бытует мнение, что мужчина, длительное время общаясь с женщиной, привыкает к ее красоте и перестает ею восхищаться. На самом деле это не так. Собственной красотой нужно уметь правильно пользоваться. Ни в коем случае нельзя пренебрегать этим даром, которым природа одарила женщину, ведь это самое эффективное оружие в манипулировании мужчиной.

Даже если вы замечательный человек, отличный собеседник и друг, обладаете целой кучей самых разных достоинств и душевных качеств, мужчина не сумеет их достойно оценить, если вы не сможете подать их в красивой внешней оболочке.

Главное правило женской привлекательности – это ухоженность. Весь образ должен быть гармоничным. Одна непродуманная деталь может испортить все впечатление. Вы всегда должны выглядеть безупречно. Без сомнений, уход за собственной внешностью – это большой труд, но это, наверное, одна из самых приятных женских обязанностей.

Недостаточно просто наложить макияж, сделать прическу и надеть красивое платье. Все это только фон, приложение к женской привлекательности. Не украшения или дорогая одежда делают женщину красивой. Мужчины не способны разложить целый образ женщины на составляющие. Они не могут оценить отдельно красивый маникюр и макияж, и не обратят внимания на порванные колготки или пятно на блузке. Мужчина воспринимает женщину целиком, поэтому все должно быть гармонично.

Если объект ваших мечтаний – ваш коллега, и он видит вас всегда только в офисной одежде, так как этого требует дресс-код, не отчаивайтесь. Даже в однообразный наряд можно внести изюминку, которая подчеркнет вашу женскую красоту. Можно надеть туфли на высоком каблуке. Это всегда подчеркивает женственность. Расстегните верхнюю пуговицу на блузке, чтобы добавить сексуальности в свой образ. Всегда можно внести в свой образ какие-то детали, которые способны привлечь внимание мужчины, вызвать у него не только симпатию, но и физическое влечение.

Выберите особое место для первой встречи.

Не выбирайте дешёвые кафешки и забегаловки. Сходите в пусть недорогой, но нормальный ресторан, где всё красиво, уютно, удобно. Народная мудрость гласит: *«Путь сердцу мужчины лежит через его желудок»*. Сегодня многие скептически относятся к этому утверждению, но мужской аппетит, тем не менее, большой помощник женщине в манипулировании. Любой человек чувствует комфорт только тогда, когда удовлетворены его физиологические потребности.

Для многих же мужчин, еда – это культ. Если говорить о манипулировании мужчиной в целом, то подходить к нему с любой просьбой желательно тогда, когда он сыт. В момент удовлетворения голода мужчина расслаблен и умиротворен. Опытные женщины довольно часто пользуются этим моментом для получения каких-либо личных выгод. В вопросе покорения сердца мужчины это тоже можно использовать.

Уважаемая читательница, вспомните правило биологического возбуждения как основу для сексуально-романтического возбуждения. Используйте это правило. Для этого выберите или создайте такую обстановку, чтобы вызвать в мужчине биологическое возбуждение. Оно автоматически перенесётся на вас. Чем более возбуждающей, весёлой и интересной будет ваша первая встреча – тем больше положительных эмоций к вам будет испытывать ваш новый партнёр.

Внимательно слушайте мужчину.

Об этом я уже тоже подробно написал. Умение слушать мужчину – очень важное умение. Если вы будете слушать мужчину (действительно слушать, а не просто кивать головой, не понимая сути сказанного), то мужчине будет очень льстить ваше внимание. Разумеется, он захочет, чтобы такая женщина была рядом с ним.

На первом свидании с женщиной постарайтесь вдохновить его на то, чтобы он как можно больше говорил о себе. Ему должно быть интересно то, что вы обсуждаете. Конечно, не стоит все свидание говорить о футболе или рыбалке. Пусть он расскажет о своей жизни, о своих интересах. Вашей задачей будет направлять разговор в нужное русло. Даже если он будет спрашивать вас что-то о вашей жизни, не затягивайте свой рассказ долгими историями. Коротко отвечайте на заданный вопрос и снова переводите тему на него. Зачем это нужно? Каждый любит, когда к нему проявляют интерес. Он будет говорить о себе.

На первом свидании человек пытается произвести на другого хорошее впечатление, поэтому информация будет касаться, скорее всего, каких-то личных достижений. Вы будете слушать с заинтересованным видом и периодически высказывать в его адрес похвалу и восторг. Конечно, это вызовет у мужчины приятные эмоции. К беседе желательно подготовиться заранее. Сформулируйте вопросы таким образом, чтобы ответ на них требовал детального рассказа, а не ограничивался словами «да» или «нет». Беседа должна иметь позитивную окраску.

Спрашивайте о вещах, приятных для собеседника. Когда он будет рассказывать о своих увлечениях, вы можете отметить, что у вас оказывается много общих интересов. Выражайте солидарность, сопереживание. В конце концов, вам удастся убедить его в родстве ваших душ, и он начнет думать, что вы созданы друг для друга. Если вы видите, что ваш собеседник завершает свой рассказ и не знает, о чем говорить дальше, задавайте ему наводящие вопросы. Список тем и вопросов лучше всего подготовить заранее.

Хорошо, если вы к первому свиданию соберете о вашем возлюбленном некоторую информацию о его жизни. Беседу нужно постоянно направлять в русло, в котором мужчина смог бы предстать перед вами в наиболее выгодном свете. Рассказывая о своих положительных качествах и личных достижениях, у мужчины возникнет чувство гордости за самого себя. Это приятное чувство, поэтому, чем больше он понравится сам себе, тем приятнее у него останутся

впечатления от встречи с вами. Женщина, которая помогла открыть в мужчине массу талантов и достоинств, автоматически становится для него привлекательной.

Говорить о себе мужчина может бесконечно долго. Любому человеку приятно, когда им восхищаются. Попробуйте поставить себя на место мужчины. Вам было бы приятней общаться с человеком, который восторгается вами или который проявляет к вам безразличие? Конечно, с тем, кто способен вас по достоинству оценить. Поэтому, не скупитесь на комплименты и похвалу. Задавайте вопросы с искренним интересом. Это позволит вам, во-первых, расположить собеседника к себе, а во-вторых, лучше его узнать.

Восхищайтесь и хвалите мужчину.

Мужчины очень любят, когда их хвалят, очень восприимчивы к комплиентам и зависимы от оценки окружающих. Для них очень важно, чтобы их старания оценили по достоинству. Комплимент – это очень сильный инструмент манипуляции, а в умелых руках он способен творить чудеса. Женщины крайне редко говорят комплименты мужчинам, а это нужно делать постоянно и по любому поводу. Мужчины это очень любят. Но здесь есть подводные камни.

Если женщине можно просто сказать, что она замечательно выглядит, и это зарядит ее положительными эмоциями на целый день, то комплимент мужчине должен быть сделан таким образом, чтобы он поверил в его объективность. Рассмотрим технологию создания комплиментов мужчине. Первое, о чем нужно помнить, мужчина во всем ищет подвох. Комплимент должен быть настолько объективным, чтобы он не звучал как лесть. Мужчины с осторожностью относятся к женским комплиентам, так как боятся, что нахваливая его, женщина хочет получить от него какую-то выгоду.

Однако и на полное отсутствие похвалы мужчины тоже обижаются, так как думают, что их недооценивают. Собираясь сделать мужчине комплимент, необходимо все тщательно взвесить и продумать. Не приукрашивайте действительность. Если вы говорите мужчине, что он гений, виртуоз в какой-то области, а на самом деле это далеко не так, и он сам это знает, то ваш комплимент прозвучит слишком льстиво и только разозлит мужчину. Важно, чтобы слушая комплимент от женщины, мужчина поверил, что вы по достоинству оценили его старания и талант.

Для того, чтобы комплимент возымел нужный эффект, всегда обосновывайте свою похвалу. Просто сказать, что мужчина молодец, не достаточно. Попробуйте объективно мотивировать свою оценку. Для сравнения можно привести в пример какого-то другого мужчину и отметить, что тот справился с той же работой гораздо хуже, чем он. Дух соревнования в мужчинах очень силен. Им нравится быть лучше других. Если объект вашей любви ваш коллега, то можно отмечать его достижения по работе. Говорите ему, что он очень профессионально делает свою работу, чувствуется творческий подход к делу.

Не забывайте о том, что если мужчина однажды помог вам и получил за это достойную оценку, он будет готов помогать вам и дальше, а значит, будет к вам ближе. Хвалите за любые мелочи, даже если он просто вбил гвоздь в стену. Отметьте, что он вбил его в то самое место, куда нужно было вбить. Не скупитесь на комплименты мужчине, но не перегибайте палку. Если вы будете слишком приукрашивать действительность, вас быстро раскусят и перестанут вам доверять.

Подражайте мужчине и ищите, что между вами общее.

Не стоит так же забывать, что люди, которые симпатичны друг другу, *подражают друг другу*. Если они увлечены собеседником – подражают его голосу, жестам и т.д. Подстройтесь немного под мимику своего избранника. Он откинулся назад – вы откиньтесь назад. Если он почесал затылок – ты почешу свой затылок. Изредка дотрагивайся до его руки. Этот жест выражает нежность, открытость. Слегка наклоняйся к собеседнику, выражая симпатию и ненавязчивый интерес. Это подсознательно настраивает на тесное общение.

Это подражание на физическом уровне. Но ещё более важно, чтобы вы были похожи на ментальном уровне, чтобы у вас обнаружились общие вкусы, общие ценности, какой-то общий опыт, общие интересы и т.д. Это наиболее важный момент, потому что если вы слишком будете отличаться друг от друга на ментальном (культурном, психологическом, социальном и пр.) уровне, то вам будет гораздо сложнее построить близкие отношения.

Ищите точки соприкосновения. Даже если этих точек нет – их можно искусственно создать, то есть выдумать. В конце концов, когда-то давно вы вместе ходили в разные школы и учились в разных институтах. Но ходили же? Учились? Если вы живёте в одном городе, то у вас уже есть кое-что общее – ваша территория проживания и всё, что с ней связано. Это в качестве примера. В общем, если захотеть, то можно всегда найти между вами что-то общее. К этому и стремитесь, потому что наличие *общего* очень быстро объединяет и сближает людей.

Улыбайтесь мужчине.

Без улыбки вообще никакого соблазна не получится. От улыбки, как известно, серый день светлей, и слону, и даже маленькой улитке. Так что улыбаться, улыбаться и ещё раз улыбаться. Можно смеяться, радоваться. Это крайне важно, особенно во время первого свидания.

У вас плохое настроение? Случились неприятные вещи? Вежливо перенесите свидание с вашим потенциальным избранником на другой день. Ни в коем случае не появляйтесь перед ним с кислой миной, в плохом настроении и угнетённая. Это будет началом и концом ваших отношений.

Жизнерадостная женщина всегда излучает теплую энергетику, с ней приятно общаться, потому что несколько минут общения с ней заряжают оптимизмом. Кроме того, оптимизм присущ уверенным в себе людям, а уверенность, как мы говорили выше, черта характера женщин-обольстительниц. Так что улыбайтесь, *милые женщины*. Пожалуй, улыбка – самое обезоруживающее средство в технике флирта. Психологи и специалисты в области языка жестов сходятся в том, что улыбка – одна из самых важных вещей, делающих вас привлекательной.

Говорите только позитивные вещи.

Некоторые девушки на первом свидании начинают говорить о своих жизненных проблемах, трудностях, неудачных попытках. Некоторые даже умудряются в начале знакомства обращаться к мужчине с какими-то просьбами, прошениями и т.п. Это абсолютно недопустимо.

Вы должны сообщать мужчине только хорошие, положительные новости, только положительную информацию. Никакой негативной информации, а тем более о себе, о своей жизни, о своём прошлом говорить недопустимо. Мужчину не следует загружать никакими проблемами или негативной информацией – всё должно проходить легко, беззаботно, весело и позитивно.

Демонстрируйте мужчине невербальные сексуальные жесты.

Я тоже об этом уже говорил. Например, *касание* – пожалуй, одно из самых эффективных средств. Легкое, случайное прикосновение к волосам мужчины вызовет у него в душе настоящую бурю приятных эмоций. А «случайное» соприкосновение ваших рук возбудит в нем желание крепко обнять и поцеловать вас. Еще один старинный секрет обольщения – теревить мочку уха или играть с серьгой. Только делать это нужно красиво, чувственно, а не агрессивно.

Напомню вам так же еще один старинный секрет обольщения – *носовой платок*. Если вы сидите с мужчиной в ресторане, кафе или театре – в любом общественном месте – смело доставайте носовой платочек (при условии, что он маленький, чистый и с красивым орнаментом) и начинайте его медленно теревить в руках. Прекрасно, если ваш платочек еще и излучает легкий, ненавязчивый аромат духов.

Держите его в руках или в кармане всю дорогу до дома, а в последний момент «забудьте» его на сидении машины. Конечно, этот трюк с носовым платком уже давно известен большинству мужчин. Но если вы произвели на него приятное впечатление, то мужчина будет только рад вашему намеку. И в этом случае он позвонит вам, чтобы сообщить о забытом вами предмете. И у вас будет повод для второго свидания.

Разбудите в мужчине сексуальный интерес. Если вы добьетесь того, что мужчина станет смотреть на вас не как на друга, коллегу или одногруппницу, а как на сексуальную женщину, считайте, что полдела уже сделано.

Люди противоположного пола при встрече взглядами на сознательном либо подсознательном уровне обмениваются микросигналами. Выразите эмоциональную заинтересованность в мужчине. Это может быть что угодно: улыбка, подмигивание, жесты. Первое впечатление мужчина получает именно от этих микросигналов. Видя женщину, он непроизвольно окидывает ее взглядом и ждет реакции. Если женщина в ответ улыбается или как-то по-другому положительно реагирует, значит, она отвечает мужчине. Если реакции на оценивающий взгляд не последовало, то мужчина теряет к женщине интерес.

Не бойтесь кокетничать. Если мужчина, который вам нравится, окидывает вас оценивающим взглядом – не прячьте в смущении глаза. Улыбнитесь ему в ответ, кокетливо поправьте волосы, позвольте ему увидеть ваши глаза. Отвечайте на его взгляды положительной реакцией. Дайте ему понять, что он вам симпатичен.

Взгляд женщины должен быть красноречивым. В нем должен звучать призыв, но не сексуальный, а эмоциональный. Во взгляде должно читаться, что вам нравится именно этот мужчина. Попробуйте дома потренироваться перед зеркалом. Представьте, что вам нельзя говорить, но нужно передать информацию взглядом. Главное не перестарайтесь. Ваш взгляд должен отражать не сексуальное желание, а именно симпатию. Поверьте, на такой сигнал, вы обязательно получите ответную реакцию.

Скрывайте свои истинные намерения и приукрашайте факты.

Донесите до мужчины информацию, что вы настроены на бурный роман, а вообще не ищите брак, создание семьи и т.п. Многие мужчины боятся серьезных отношений и избегают женщин, которые при первом же встрече смотрят на мужчину как на потенциального супруга. Пусть он верит, что вы не собираетесь тащить его в ЗАГС.

«Бурный роман» должен привлечь его внимание. Каждому человеку хочется ярких ощущений и страсти. Делайте легкие намеки на то, что вы способны на настоящую страсть, что когда вы влюблены, то способны на маленькие безумства. Можно использовать двусмысленные выражения, чтобы заставить его подумать.

Утаите ту информацию, которая не слишком украсит ваш образ. Не стоит рассказывать, например, о том, что вы недавно развелись с мужем или о том, что вы совсем не умеете готовить. Или что у вас двое детей от разных мужчин. Пусть он узнает это гораздо позже. Даже если вы влюблены в этого мужчину, постарайтесь сначала сдерживать проявления своих чувств. Сдержанность усиливает желание.

Капельку интриги можно внести искусственным путем. Придумайте какую-нибудь любовную историю о своей жизни, которая закончилась для вас печально. Дайте понять объекту вашей любви, что вы разочарованы в мужчинах. Пусть он думает, что для того, чтобы добиться вашего расположения, ему придется изрядно постараться.

Но здесь тоже все должно быть в меру. Не переигрывайте. Не нужно вдаваться в подробности несуществующего романа и лить слезы по поводу вымышленной обиды. Для получения нужного эффекта достаточно только об этом намекнуть.

Поиграйте на женской слабости.

Все мужчины очень самолюбивы. Для них важно, чтобы окружающие считали их мужественными и сильными. Чтобы мужчина чувствовал себя значимым рядом с вами, не бойтесь показать свою женскую слабость. Один из интереснейших парадоксов манипулирования состоит в том, что человек более часто и легко попадает под влияние «слабых» людей, таких, которые просят о помощи всегда и везде, даже если в состоянии справиться самостоятельно.

Вот почему в отношениях полов это самая простая и распространенная манипуляция. Женщина по природе слабее мужчины, как в физическом, так и эмоциональном плане. Этим

можно успешно пользоваться для привлечения мужского внимания. Женские слабости способствуют тому, что мужчина начинает ощущать себя сильным и значимым в обществе женщины. По сути, прося мужчину о помощи, вы делаете ему комплимент. Мужчинам очень приятно осознавать, что без его участия вы бы никогда не справились.

Оказывая вам помощь, мужчина автоматически попадает под ваше влияние. Его начинает переполнять чувство гордости за самого себя, поэтому он подсознательно продолжает опекать вас и дальше. Мужчинам нравится быть джентльменами. Постарайтесь по возможности создавать для объекта своих чувств такие условия, при которых он мог бы проявлять в себе эти качества. Например, предоставьте ему возможность отрыть перед вами дверь и пропустить вас вперед. В знак благодарности одарите его взглядом и улыбкой.

Попросите мужчину помочь вам в любой ситуации, требующей приложения физической силы, даже если вы можете справиться самостоятельно. Для любого мужчины это пустяковое дело, поэтому он охотно вам поможет. После этого можно выразить свое восхищение и благодарность. Не забудьте упомянуть, что без него вы бы никогда с этим не справились. Такие манипуляции, конечно, не заставят мужчину влюбиться в вас, но вызовут в нем чувство гордости и расположат мужчину к вам.

В сказках рыцарь, спасший принцессу, получал в награду ее руку и сердце. В жизни все более прозаично, но рыцарские чувства живут в любом мужчине. Пробудите их в нем, и он будет смотреть на вас, как на свою принцессу. Даже самые незначительные просьбы женщины вызывают в мужчине гордость за свои способности, свою силу, свою отзывчивость. Самое главное – не перегибайте палку. Ваши просьбы должны быть выполнимыми и посильными для конкретного мужчины.

Если мужчина не обладает определенными навыками в какой-то сфере, а вы просите его помочь вам в этом, то можете поставить его перед вами в неудобную ситуацию. Это его скомпрометирует в ваших глазах и оставит у него в душе неприятный осадок не только от ситуации, но и от общения с вами. В худшем случае он вообще начнет вас избегать.

Просите помочь только в том случае, если вы уверены, что он справится и что это ему не в тягость. В общем, просите по мелочам, и не просто ничего серьезного и крупного (по крайней мере, пока вы не стали его женой). И не забывайте благодарный взгляд. Хвалите его. Пусть он считает себя героем, избавившим вас от кучи неприятностей.

Ещё момент – не надо показывать мужчинам свою «силу». Даже если вы можете с закрытыми глазами разобрать и собрать двигатель своего автомобиля или виртуозно разбираетесь в компьютерах, не стоит хвастаться этим в обществе мужчины, которого вы пытаетесь в себя влюбить. Мужчинам нравится выглядеть компетентными на фоне женщины, когда дело касается так называемых «мужских вопросов».

Манипуляцию на женской слабости можно легко подстроить, даже если вы совсем не нуждаетесь ни в чьей помощи и никаких экстренных проблем в последнее время с вами не приключилось. Можно пойти на маленькую хитрость и устроить себе маленькие неприятности – как бы случайно разбить лампочку, которая никак не хочет перегорать, или вырвать из карбюратора шланг. Такие мелкие бытовые проблемы с одной стороны забавляют мужчин, потому что поменять лампочку для них – пара пустяков, а с другой вызывают у них приступ собственного благородства, что, несомненно, для них очень приятно.

Уважаемая читательница! Давайте теперь перейдем к злободневным примерам о том, как нужно и как не нужно соблазнять мужчины. Начнем со второго.

Пример: *«Здравствуйте, Сергей. Я хотела бы рассказать и свою историю. Вполне заурядная, но между тем хотелось бы узнать ваше мужское мнение на данную ситуацию. Итак, это все началось на рабочем месте. Он мой босс, я подчиненная, но не в этом дело. При встрече с ним я не питала абсолютно никаких иллюзий на его счет. Да первое время не до*

этого было. Работа нашего салона только начиналась, было много других проблем, по крайней мере, для меня – я только начинала работать в новой для меня сфере.

Постепенно стала замечать, что он мне симпатичен, и он вроде бы тоже не далеко от меня «ушел». Когда ходили гулять (компанией с работы) мы всегда сидели рядом (мне было уютно и приятно находиться рядом с ним). А потом я стала замечать, что он как-то «бурно» стал на меня реагировать: стоило мне задать ему какой-либо вопрос по работе – как он начинал разговаривать на повышенных тонах и не очень вежливо. Тогда как если его спрашивал кто-нибудь другой (причем какую-нибудь глупость), он отвечал вполне вежливо и достаточно полно.

Дело не в том, что я глупее других была или любопытнее, вопросы задавали все, но только на меня была такая реакция. Мы с ним переписывались SMS (инициатором была я). Однажды, когда он с парнями поехал на природу (у них был мальчишник, без меня соответственно), я ему написала SMS о том, что желаю хорошо провести время и т.д. Он понял, что я обиделась, и в ответ написал, что обязательно бы взял меня силой с собой.

Может это моя наивность понимать все буквально? Потом он, не знаю зачем, сказал на работе, что я пишу ему любовные SMS под окном его дома (хотя такого не было и в том, что я писала, не было и слова о любви). Может, хотел таким образом меня унижить? Потом я от него как-то получила такое SMS: «Ну, давай детский сад замутишь. Пару дней за ручку, потом в подъезде пару раз поцелуемся. Потом секс. А потом я уехал. Хочешь? Давай...»

Как я должна это понимать? Ведь я была ему симпатична. Что он хотел сказать этим? Он хотел более серьезных и длительных отношений? Так в чем же дело тогда? Может, ошибка моя была в том, что я слишком на него «наехала»? Это ограничивалось только SMS. Просто он скоро должен был уезжать, и я не хотела его терять...

В день перед отъездом я попросила его подарить мне его футболку, которая мне очень нравилась. Он снял её и подарил мне, после этого он уехал. В тот вечер я была слегка навеселе (не от счастья, конечно), и послала ему сообщение, что я его люблю (хотя, если трезво рассуждать, это было громко сказано на тот момент). После этого пару раз перекидывались SMS, разговаривали по телефону (по работе, я звонила)...

А потом я просто решила его достать, просто стала писать SMS вполне безобидные, про работу, про то, что я хочу собаку (в таком духе, не говоря ни слова о нас с ним) и дождалась достойного ответа: он сказал, что я его достала, и послал куда подальше. Я на него не в обиде: он вспыльчивый, да и я писала так просто – интересно было, что он ответит. Мне просто интересно узнать, почему он так изменился по отношению ко мне (при этом, не беря во внимание последний абзац, т.к. это я от безысходности). Екатерина.

Начнём анализ с самого начала этих отношений. Екатерина с самого начала «не питала абсолютно никаких иллюзий на его счет». Если не питала иллюзий, то зачем затевать какие-либо отношения и интриги? Екатерина пишет: «он мой босс, я подчиненная, но не в этом дело». Дело-то как раз в этом – отношения с боссом лучше не начинать, если нет уверенности, что они хорошо закончатся. Боссы бывают очень мстительны. И поменять место работы – это может быть самая малая цена, которую вам придётся заплатить за неудачные любовные отношения. В данном случае Екатерине повезло, потому что босс вынужден был уехать.

Дальше в отношениях Екатерины с её боссом одна глупость наслаивается на другую. Так всегда получается, если женщина не ставит чёткой и конкретной цели, чего она хочет от будущих отношений (романтики, денег, секса, замужества, ребёнка и т.п.). Екатерина начала делать всё подряд, что только может придти в голову. А потом ещё удивляется: почему какая-то ерунда получилась вместо отношений?

Екатерина делала всё не так, как нужно было, а с точностью до наоборот. Когда надо было надавить на мужчину – она уходила в глубокую оборону. Когда мужчина бурно реагировал на её

вопросы, нужно было успокоить его, пригласить сходить в уединённое место, чтобы поговорить о жизни, а не о работе. Вместо этого Екатерина делала глупое лицо и удивлялась, что мужчина так себя ведёт. Разумеется, Екатерина не чувствует мужчин, она не чувствительная женщина.

Когда надо было затаиться и ждать, когда мужчина соскучится по ней – Екатерина пустилась в дурацкую переписку. Чего она хотела этим добиться? Добилась, видимо, чего хотела – мужчина послал её на три весёлых буквы. Екатерина совершенно не понимает, почему мужчина ведёт себя тем или иным образом. Она ведёт с ним какую-то бессмысленную игру или борьбу, точнее игру-борьбу. Вместо того, чтобы сблизиться с мужчиной. Конечный результат закономерный.

Сначала мужчину начало раздражать, что Екатерина тянет и не готова ни к чему. А когда поток любовных словоизлияний Екатерины проснулся – было уже поздно и раздражало мужчину ещё сильнее. Как вообще Екатерина к мужчинам относится-то? Мне показалось, что она боится вы их, не понимает их, не знает. Ни одно из правил соблазнения Екатерина не использовала, не применила.

Как вообще можно не стараться понять, не почувствовать, что происходит с другим человеком относительно вашей персоны? Как можно не чувствовать отношение к себе? Как можно быть настолько «глухой»? Для женщины это недопустимо.

Пример: *«Здравствуйте, Сергей Владимирович. Решила обратиться к вам как к эксперту человеческой души. Моя история, наверное, банальна, и, возможно, я знаю правильный путь, но все же хотелось бы спросить, потому что для меня лично в данной ситуации осталось много вопросов, и я очень хочу, но не могу самостоятельно, найти на них ответ.*

Несмотря на возраст опыта отношений с противоположным полом у меня кот наплакал, как-то все не слаживалось... Что-то было, проходило, но все несерьезно, и очень быстро заканчивалось, не успев начаться. Почему-то дальнейшие разовых встреч ничего не идёт. Да, собственно говоря, порой я сама ищу именно этого и ничего больше.

Но примерно два месяца назад я познакомилась с молодым человеком (он почти на 8 лет меня моложе) и инициатива, и интерес первоначально были только с его стороны, что меня очень удивляло, я считаю, что молодые мальчики увлекаются девочками своего возраста. Он присылал мне сообщения, открытки и прочие знаки внимания, мы обменялись фотографиями, потом он выпросил у меня телефон (честно говоря, для меня это все до определенного момента было легкой игрой, и я не придавала никакого значения происходящему).

Потом мы встретились, пообщались, он познакомился с моей дочерью, отличался внимательностью заботой, теплом, о себе сказал, что женат, но с женой в силу многих причин не живут больше полугода... Приходил встречать меня с работы, дарил подарки и цветы. Мог даже приготовить ужин и принести мне на работу. Производил впечатление очень серьезного человека. Мы регулярно созванивались.

В один прекрасный вечер он пришел и заявил, что надо познакомить меня с его мамой, к чему я была абсолютно не готова никак и, в общем-то, прямо не знала, что мне делать, игнорировала данное заявление. Одним словом, так, как он, ко мне никто и никогда не относился. Длилось это примерно месяц. За это время я успела-таки привыкнуть к нему (хотя где-то в глубине души, наверное, учитывая прошлый очень неудачный и болезненный жизненный опыт, червячок сомнения присутствовал).

А потом он пропал на несколько дней. Я все-таки нашла его по телефону, выяснилось, что он уехал на сессию и не поставил меня в известность. Сказал, что приедет через два дня и «мы скоро будем вместе» – цитирую. Но так и не появился. Мои попытки дозвониться на мобильник успехом не увенчались, но от этого мое желание разобраться, что к чему меньше не стало...

Однажды я все-таки дозвонилась и нарвалась на девушку, которая заявила, чтобы она меня больше по этому номеру не слышала... В тот день у меня было состояние неподдающееся описанию... Но и это меня не остановило. При следующем телефонном разговоре незнакомый мужской голос попросил, чтобы я больше не звонила, и всё, никаких объяснений...

Две недели я страшно переживала и мучилась, думала, пытаюсь разобраться, что же все-таки происходит, копалась в себе самой и искала причины. Так ни к чему и не пришла. Если обман, то слишком профессиональный для человека его возраста. А может, я просто где-то совершила ошибку, но какую?

Я решила аккуратно узнать по месту работы, но получилось с точностью до наоборот. Выяснилось, что он не тот, за кого себя выдает... А через две недели он появился, позвонил. Никаких оправданий, извинений и т.п. Мы встретились, я хотела все-таки выяснить лично, что к чему. Он сказал, что продал свой телефон и у него теперь другой номер, а сообщить об этом мне не представилось возможным.

Я так до сих пор и не знаю, кто он и что он... Я не звоню ему, он не звонит мне. Только я узнала, что в результате моих справок у него на работе возникли некоторые трудности. Коллеги просто-напросто его подняли на смех, что он обманывает девушек. Работает простым рабочим, выдает себя за ИТР. Не понимаю, зачем нужно было все так преподносить, когда можно было сделать гораздо проще...

Зачем разводить все разговоры о будущем, которого не будет и, самое главное, зачем втираться в доверие к моему ребенку? Я вообще к дочери никогда никого из своих бывших не подпускала, не знаю, что тут со мной произошло. Вот так. Время идет, но нисколько не лечит. Может, все это глупо и предельно просто, но мне от этого не легче, я не знаю, что мне делать, и как побыстрее все забыть, и как не допустить ошибок в дальнейшем». Анна.

Вот читаешь эту историю и удивляешься на Анну. Ни к чему она не готова! Что молодые люди могут встретиться со зрелыми женщинами – не была готова. Знакомится с мамой мужчины – опять не готова. Мужчина исчезает, а на звонки отвечает другой – она опять не готова, бросается вести какие-то расследования.

Но зато принимать открытки, подарки, ухаживания, цветы, заботу, приготовление еды, хорошее отношение к ребёнку – это Анна всегда готова. Этому её учиться не надо – всегда пожалуйста! Принимать ухаживания Анна умеет, а вот отдавать? Хоть какие-то попытки сблизиться с молодым человеком она делала? Никаких. Интересно, испарился бы молодой человек так быстро, если бы Анна окружила его таким же вниманием, заботой и подарками, какими он её окружил? Думаю, что вряд ли.

В поведении молодого человека, разумеется, были моменты, по которым можно было определить, что он не тот, кем себя выдает. Узнавать, кто он, откуда, где работает и что собой представляет – это желательно делать в самом начале отношений, чтобы понять походит он вам или нет. А не из любопытства, после того, как он вас бросил. Кстати, разного рода светлые обещания – это самый дешёвый способ манипулировать человеком. О разного рода манипуляциях мы ещё будем говорить в другой главе.

Пример: *«Добрый день, Сергей Владимирович. Решила вылить душу. Может ваш мудрый и критичный совет прольет свет на весь этот мрак. Три года назад я познакомилась с одним молодым человеком. Он меня поразил. Нет, я не скажу, что я в него влюбилась с первого взгляда, он меня поразил... Потом все произошло так быстро... В тот день, когда он предложил мне встречаться с ним, в этот же день я осталась у него жить.*

Мы прожили вместе ровно год. Это был год счастья, как для меня, так и для него. Мы любили друг друга до безумия. Хотя это была не сказка, кроме того, что мы любили друг друга, мы и сорились, и мирились, ценили, уважали, старались понять друг друга, прощали,

жили... За этот год я поняла, что для меня быть счастливой – это любить и быть любимой, понимать то, что ты счастлива из-за того, что счастлив он.

А потом все рухнуло. В один день все рухнуло. Мы перестали понимать друг друга. А потом расстались. Уходя, я сказала себе: «Уходя, уходи». Но это все присказка, а сказка впереди. Проведя месяц в одиночестве и решив, что в женский монастырь я не пойду, сказал себе: «Эх, значит не последний...» За эти два года я встречалась с несколькими молодыми людьми. Все они привлекали меня только в первые недели или месяцы отношений, потом становились неинтересными.

На душе пусто. Ничего нет. Все, что чувствовал к тому молодому человеку, куда-то кануло. Однажды поймала себя на мысли, проснувшись одним таким утром, что я хочу встать и убежать, куда угодно убежать. Я надеюсь, вы поняли, что у меня за проблема. Если есть, что ответить, напишите. Ведь так хочется, чтобы все это кончилось, и я смола стать счастливой». Вероника.

Насчёт молодого человека, с которым Вероника расстались. Вот это был типичный, можно сказать, классический пример *романтической любви*, то есть любви, основанной на сиюминутных влечениях, любви *незрелой*, любви *без расчёта*. Разумеется, не было у Вероники с этим молодым человеком никакого понимания. Ей только кажется, что какого-то понимание было, но была лишь иллюзия понимания, фикция. Не было никакого расчёта, были одни чувства. Чувства остыли – с глаз долой из сердца вот.

Взаимопонимание только усиливается с годами, когда люди выбирают друг друга расчётливо, с умыслом, с планами и перспективами на будущее. Любимый человек с годами раскрывается всё больше и больше. Люди обучаются решать свои проблемы и разрешить свои конфликты. Настоящая любовь, как вино, с годами делается только лучше. Это банально звучит, но это так и есть.

Но Веронике я хотел дать ценный совет: никогда не хлопайте дверью, уходя от кого-либо. Возможно, представится ситуация вернуться назад. Часто бывает так: молодой человек (или девушка) бросают своего возлюбленного в надежде найти лучшего партнёра. Но спустя некоторые они понимают, что их новая пассия оказалась ещё хуже, чем бывшая. Просто они не смогли разобраться в этом с самого начала.

Тогда человек хочет вернуть назад свою бывшую возлюбленную (или вернуться к ней). Поэтому никогда не хлопайте дверью, в смысле – не прощайте навсегда. Всегда имейте пути для возвращения. Вообще, лучше сделать так, чтоб ваша «половинка» ушла по собственной воле (разумеется, не без вашего участия), чем если бы уходили вы. Потому что иногда хочется вернуться. Не сжигайте все мосты.

Пример: *«Сергей Владимирович, здравствуйте. Я очень хочу посоветоваться с вами и надеюсь, что вы мне поможете. У меня вот такая проблема. Три года назад я познакомилась с молодым человеком. Он младше меня на год. Поначалу он реально за мной бегал, а я, одним словом, вела себя, как полная дура, выпендривалась и т.д.*

Эта ерунда длилась около года, но как-то он пришел и сказал, что ему это все надоело и что он любит другую девушку. Конечно, это для меня был такой удар, что никто и представить не мог. Что со мной творилось! Я забыла обо всём на свете, и только тогда, когда он меня бросил, я поняла, как я его люблю!

После этого он начал встречаться с другой девушкой, но не с той про которую говорил мне. Мне было очень больно, тяжело, но, тем не менее, я пыталась не показывать этого. Потом я начала встречаться с его другом, надеясь его забыть, но ничего не получилось. Мы встречались целый год, но кроме привычки, я к нему ничего не испытывала. Просто-напросто,

я сделала ему больно, но в итоге нам пришлось расстаться, потому что я устала мучить и его, и себя.

А теперь как-то недавно я поговорила с Лешей (это молодой человек, который меня бросил), и он сказал мне, что на самом деле я ему нравлюсь, как личность, как девушка, и что он действительно бы хотел со мной попробовать встречаться. Но так как я встречалась с его другом, то нам нужно, чтобы прошло какое-то время. И тут же он говорит, что испытывает чувства к другой девушке. Вот в принципе и всё.

Я умоляю, посоветуйте мне, что делать дальше, сейчас мы очень часто видимся в компании, но общаемся чисто как друзья. Я очень много раз просила у него за все прощение, и он вроде бы не обижается, хотя кто знает? Вы, наверное, подумаете: «Вот, дура, сама проиляпила свое счастье!» Алина.

Счастье – это когда человек преуспевает в делах, является уважаемым и высокооплачиваемым специалистом, имеет любимую жену (мужа) и детей, смело строит планы на будущее. А бегание друг за другом Алины и Алексея – это вовсе не счастье. И даже если Алексей согласится быть с Алиной – счастьем это тоже будет сомнительным. Такого рода отношения заканчиваются, как только школьники оканчивают школу, либо студенты оканчивают вуз. Настаёт время реальной жизни – надо само зарабатывать и т.п.

Итак, Алина хочет этого молодого человека, Алексея? Она его получит, если чётко будет следовать моим рекомендациям. При следующей личной встрече с Алексеем нужно сказать ему дословно следующее: *«Алексей, послушай меня – я тут немного подумала и поняла, что ты прав! Нам сейчас нельзя встречаться, потому что ещё не прошло достаточно времени... Ты прав – встречаться не будем».*

После этих слов нужно отвести глаза в сторону и задумчиво посмотреть куда-то вдаль. Потом печально покивать головой, как будто внутренне соглашаясь со своими словами. После этого нужно продолжить так: *«Я тут подумала немного и поняла, что я вообще не знаю, чего я хочу. Ты вроде симпатичный, но у меня есть некоторые сомнения... Понимаешь, я просто не знаю, чего хочу! Давай не будем торопиться и побудем порознь. Возможно потом как-нибудь что-нибудь у нас получится, возможно – нет... В общем, я не буду больше к тебе приставать. Пока, удачи!»*

После этих слов нужно распрощаться и сразу уходить. Ничего не объяснять, в диалог не вступать. Сошлитесь на какую-то срочную и неотложную причину, чтобы вам исчезнуть. Это обязательно. После этого избегайте встреч с Алексеем какое-то время.

В принципе, этого достаточно. Можно больше ничего не делать, а ждать, когда Алексей сам прибежит просить у вас руку и сердце. Но можно усилить эффект такой вот комбинацией. Спустя какое-то время (две, три недели, месяц и т.п.) нужно подстроить ситуацию, чтобы Алексей увидел Алину с другим молодым человеком. Можно подговорить кого-нибудь из знакомых молодых людей.

В общем, Алексей как бы случайно видит Алину с каким-то молодым человеком. В этот самый момент Алине следует восторженно закричать и броситься в объятия этого молодого человека, изображая при этом долгожданную встречу двух старых близких друзей. Молодого человека, разумеется, нужно подготовить заранее и проинструктировать, чтобы он не тупил. Но я думаю, что с этим проблемы не будет.

После этого ваш Алексей, если не умрёт от ревности, то снова прибежит к Алине, как сайгак, и будет умолять сблизиться с ней. Я не могу себе представить иного исхода, кроме такого, где Алексей приползает к ногам Алины на четвереньках и умаляет её снова попробовать с ним... Вот тогда его судьба будет в руках Алины.

Пример: *«Здравствуйте, Сергей Владимирович! Хотела сказать, что была в такой же ситуации, когда не могла получить ответную любовь. Устроилась на работу и влюбилась как кошка в своего коллегу, причем он первый начал проявлять симпатию и всячески добиваться моего расположения. Ну, и я со всей пылкостью начала не только ему отвечать взаимностью, но и проявлять настойчивость. Звонила после работы, пыталась пригласить на ужин, смс, e-мейл. Все это привело к тому, что он начал мне грубить, а потом вежливо меня отшил.»*

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.