

Анохина Ю. С.

Как привлечь  
внимание мужчины



## Введение

Странное дело, обычно никто и никогда не задумывается над вопросом «Зачем нужен мужчина», вроде бы так положено – у каждой женщины должен быть мужчина. Зачем? Чтобы любил, холил, лелеял и обожал. А еще чтобы он был непременно как надо, чтобы «высокий, красивый, богатый и щедрый» вышагивал рядом с ними на зависть многочисленным подружкам.

Но если подходить к этой теме педантично и основательно, то легко можно вычлени из общего романтического бреда женской половины человечества несколько (и даже очень много!) правил – как привлечь мужчину!

Все, что Вам нужно – это прочитать ее и постараться претворить полученные знания в жизнь. Как говорится, от теории – к практике.

## Глава 1. Обертка должна показать, что конфетка стоит внимания мужчины

### Правило № 1. Живите в гармонии с собой

*Постоянно думая о своих недостатках мы все глубже и глубже загоняем себя в раковину. Не лучше ли открыться миру, показав, что ты абсолютно счастлива, твои внешность и характер тебя устраивают. Оптимисты привлекают больше внимания, их любят и хотят с ними общаться. Помните об этом!*

Чтобы жить в гармонии с самой собой, нужно помнить простую вещь: некрасивых женщин не бывает, обязательно найдется в мире хотя бы один мужчина, которому вы будете нравиться именно такой, какая вы есть. Не надо слепо следовать за модой, ведь на подиуме вы видите не самых красивых женщин (как нас пытаются уверить многочисленные средства массовой информации), а всего-навсего моделей; модель же – это только профессия, не более того, понимаете? В любой профессии есть определенный набор требований, предъявляемых к работникам; в модельном бизнесе они тоже существуют – девушки обязаны быть высокими (не ниже 175 см) и очень худыми, иначе их просто не возьмут на эту работу. Если женщина не подходит для подиума, то это вовсе не значит, что она некрасива: просто она не создана для этого вида деятельности, вот и все! Это то же самое, если бы вы страдали из-за невозможности попасть в балет: «Мне сказали, что я не гожусь в балерины... Ах, значит, я недостаточно красивая!» Это ничего не значит! Так почему же вы с таким восторгом разглядываете моделей?

Не завидуйте звездам – они такие же как и мы. Просто они обязаны постоянно выявлять идеально и над этим имиджем работают сотни рук. Вы же должны выглядеть красиво, а не суперэффектно. Не изводите вы себя по этому поводу.

Не надо подражать профессиональным манекенщицам, ваша внешность не становится хуже оттого, что вы на подиуме. Вы хороши такой, какая вы есть: высокой или маленькой, пышной или худенькой, миниатюрной или ширококостной и т. д... Главное – это уметь подать себя, подчеркнуть свои достоинства и избавиться от недостатков, которые, конечно же, есть абсолютно у всех людей. Те же манекенщицы страдают от множества изъянов: у одной все лицо в прыщиках (под толстым слоем грима этого не видно, но ведь скрыть прыщи – это не значит избавиться от них!), у другой слишком жирная кожа, у третьей секутся или выпадают волосы и т. д. Что поделать, нет в мире совершенства. Так что, оставаясь самой собой, все же постарайтесь извлечь из своих природных данных максимум пользы, а от недостатков избавьтесь (или по крайней мере, научитесь их скрывать!).

Помните – Вы прекрасна душой и телом. А эти факторы уже могут привлечь стоящего и умного мужчину.

### Правило № 2. Соблюдайте правила настоящей женщины – аккуратность и ухоженность

*Даже если Бог наградил вас внешностью супермодели и ваши пропорции близки к заветным для миллионов 90-60-90, вы не должны забывать о гигиене. Самая в мире красивая девушка никогда не привлечет внимание мужчины, если на голове у нее будет*

*«воронье гнездо», грязная лямка бюстгалтера будет выглядывать из-под кофты, а запах пота перебивает даже духи. Мужчины любят опрятных женщин.*

Разумеется, вы должны соблюдать правила личной гигиены, то есть регулярно чистить зубы, купаться и мыть волосы; надо содержать ногти в идеальном порядке, подпитывать кожу кремом и т. д. Кроме того, ваша одежда не должна быть грязной, ее нужно стирать, зашивать, пришивать к ней пуговицы и все в том же духе. Вы же женщина, значит, ваш внешний вид должен быть аккуратным.

Казалось бы, все это настолько ясно, что не стоило даже упоминать об этом, однако здесь есть свои тонкости. Пока вы живете в привычных для себя условиях, вы даже не задумываетесь над этим, чистка зубов по утрам и душ по вечерам – нечто само собой разумеющееся для вас. Но представьте себе, что вам на месяц отключают горячую воду (для усиления эффекта вообразите, что дело происходит зимой!) – и что вы тогда будете делать? Для того чтобы помыться, вам придется нагревать воду в кастрюлях, – как часто вы будете это делать? Как доказали ученые, только две женщины из десяти будут продолжать мыться так же часто, как привыкли это делать всегда, остальные же предпочтут лишние пару-тройку дней походить с грязными волосами, но не утруждать себя нагреванием воды на плите. Настоящая женщина не может чувствовать себя хорошо, если не примет ванну и не постирает одежду. Чистота – залог успеха (потому что придает женщине уверенность в себе!).

В любой ситуации женщина должна следить за собой. Разумеется, если вы промокли под дождем и испачкались в грязи, то в этом нет ничего страшного; однако женщина использует первую же возможность вымыться и привести себя в порядок, потому что чистота для нее – естественное состояние. И помните – мужчины всегда особый упор делают на волосы женщины; они должны быть безупречно чистыми! Это, знаете ли, чтобы мужчина мог в любой момент запустить руку в ваши волосы и ощутить в своей ладони чистые и шелковистые пряди...

### **Правило № 3. Выглядите естественно**

*Косметика: множество разноцветных баночек, пузыречков и коробочек. Она может сделать женщин прекрасными, но при неумелом пользовании превратит в Бабу Ягу. Но ведь мужчины любят естественность – минимум макияжа и настоящая красота. Поэтому, иногда (в редкие моменты) можно забыть про все эти баночки и коробочки, чтобы, полностью забывшись о косметике, наслаждаться жизнью, а мужчина в этот момент, будет любоваться вашими естественными веснушками, которые вы прятали под толстым слоем пудры.*

Как ни странно, мужчины не придают косметике такого большого значения, как женщины. И все потому, что они по большей части не способны отличить умелый макияж от естественной красоты (что нам, конечно же, на руку!), и потому искренне заявляют женщинам, что они «хороши без всякой косметики!» Женщины кивают и соглашаются, но продолжают краситься (вот вам еще один довод в пользу того, чтобы краситься в одиночестве – пусть мужчина продолжает верить в естественное происхождение вашей привлекательности!). И все же мужчина относится к косметике, как к игрушке, без которой женщины не могут жить... все это, конечно, здорово, но не жизненно важно! И женщинам следовало бы помнить об этом.

Очень часто женщины отказываются от интересных предложений мужчин только потому, что боятся за свой макияж. Скажем, поход в лес или на берег реки с ночевкой вызывает в них приступ ужаса – а как быть утром, когда мужчина увидит ее без косметики (а если ее не смыть вечером, она к утру размажется, что еще хуже!). И эти бедные закомплексованные барышни упускают замечательный шанс сблизиться с мужчиной, который им нравится! Они-то думают, что поступают правильно, не давая мужчине возможности увидеть их не при параде, но это глупость, настоящая глупость! Если у вас нет явных изъянов, которые вы так старательно пытаетесь скрыть от мужского взгляда (типа оспин, язв, шрамов через все лицо и прочих дефектов), то незачем все время маскироваться! Вы хороши в любом виде!

Знаете, что самое парадоксальное? То, что усерднее всех «прячут» под слоем косметики свои лица по-настоящему красивые женщины. Этот парадокс можно объяснить: красавицы привыкли всегда быть на высоте и физически не могут снизить планку для себя (а вдруг кто-нибудь увидит темные круги у них под глазами или маленькое покраснение на носу?). Постарайтесь не попасть в эту ловушку, не делайте из косметики культа! Если нет возможности накраситься или по какой-то причине вы не хотите этого делать, то постарайтесь

получить удовольствие от других вещей. Например, от близости мужчины, который вам нравится.

## **Правило № 4. Помните! Не важно сколько Вы весите, если ваши килограммы смотрятся**

*В разные времена идеальная женщина была разной: полной, худой, с шикарным третьим размером груди и напоминающая окружающим прямую доску. Но если вы не весите 60 кг – не отчаиваетесь. Может быть со стороны вы смотрите не толстушкой, а статной женщиной, которую очень любят многие мужчины. Главное полюбить себя такой какая есть. Ведь на каждую женщину есть мужчина, которого привлекает именно ваш тип.*

Если природа наградила вас широкой костью и крепкими мышцами, то из вас все равно не получится тоненькой изящной тростинки, зато вы будете прекрасно смотреться, если натренируете свое тело на тренажерах и избавитесь от излишков жира на бедрах и животе. А может быть, вы являетесь обладательницей на редкость привлекательных пышных форм – зачем вам тогда терять все это, садясь на диету? Худеть нужно только тогда, когда жировые отложения «ломают» ваш силуэт или когда большой вес мешает вам двигаться и жить нормальной жизнью. Есть очень много женщин, для которых так называемые «лишние килограммы» не являются проблемой, так как распределяются равномерно по всему их телу и нигде не выпирают некрасивыми буграми, не висят складками. Это нормальная тенденция – с возрастом женщина поправляется, ее бедра становятся круглее и круче (сравните свои фотографии в семнадцать лет и в двадцать семь – наверняка есть разница?), и это никак не может считать женским недостатком. Напротив, мужчины очень любят широкие женские бедра! Многие, правда, хмыкают и заявляют, что предпочитают тоненьких манекенщиц, но вы не верьте этим лицемерам: все мужчины подсознательно воспринимают широкие бедра женщины со знаком плюс. Так распорядилась природа – кругленькая женская попка и торчащая грудь всегда возбуждают мужчину. Так что если вы смотрите на себя в зеркало и видите округлое тело без всяких ненужных выступов и складок, то это значит, что у вас все в порядке и худеть вам не надо.

## **Правило № 5. Одевайтесь в расчете на мужчин, а не на женщин**

*Каждая старается выглядеть лучше, чем остальные женщины. Но только почему то забывают, что надо одеваться с расчетом на мужчин, а они по своей натуре (кроме, некоторых персонажей) абсолютно не разбираются в моде. Поэтому, покупая оригинальный наряд из перьев от очень известного дизайнера, подумайте, не будете ли вы выглядеть большим попугаем в глазах представителей сильной половины человечества, на внимание которых вы так претендуете?*

Женщины постоянно совершают ошибку, выбирая себе наряд: они искренне полагают, что сложные фасоны и бесчисленные навороты сделают их привлекательными и поразят мужчину. Но на деле оказывается все далеко не так – сложный покрой платья не способен привлечь внимание мужчины хотя бы потому, что мужчина ничего не понимает в шитье. Ему все равно, откуда вы взяли фасон и сколько времени ушло на пошив вашего наряда; вот результат он оценить может, правда только по принципу «нравится не нравится». Помните, если вы желаете быть сексуально привлекательной для сильного пола, то одевайтесь с расчетом на мужчин, а не на женщин!

А это значит, что вам незачем гнаться за сложностью нарядов, можно и в простом, незамысловатом платье выглядеть сексуально и сногшибательно! Какие же женские наряды кажутся мужчинам самыми привлекательными и сексуальными? На первое место они выносят длинные платья и юбки с разрезами, на втором месте – прозрачные одеяния, на третьем – обтягивающие платья, юбки и брюки, и только потом идут откровенные мини, топики и шортики. И знаете, почему-то все мужчины в один голос заявляют, что свободные или прозрачные одежды кажутся им более привлекательными в сексуальном плане, чем обтягивающие или короткие, так как оставляют им простор для фантазии, но в то же время дают некоторый намек на тело, скрывающееся под ними. То есть у женщины, наряженной в свободное платье из тонкого шелка, больше шансов привлечь мужское внимание и вызвать у мужчин интерес, чем у женщины в узком маленьком платье. В принципе, все, естественно, зависит от женщины – если у нее потрясающие ноги, мужчины будут с удовольствием на них смотреть, и откровенное мини этой дамы придется как нельзя кстати. Если же ваши ножки

трудно назвать идеальными, то лучше сразу же откажитесь от идеи выставить их на всеобщее обозрение (пусть даже если ваше желание огромно!). Лучше наденьте то, что вам идет – не ошибетесь!

Согласитесь, что, если вы сможете определиться со своим стилем, вас будет сопровождать взглядом каждый мужчина.

Решив покорить противоположный пол, необходимо быть «на высоте» по всем показателям. Женщина, одетая в спортивный костюм или старые потертые джинсы, вряд ли соблазнит представителя сильного пола с первой попытки.

Неаккуратно одетая девушка демонстрирует такое же небрежное поведение по отношению к мужчине, и в результате окажется без должного внимания.

Что прежде всего в облике женщины соблазняет мужчин? Да буквально все. Мужчины – народ привередливый, если кому-то из них на глаза попала женщина, он оценит в первую очередь ее внешние данные, даже если сам ими не блещет.

Конечно очень удивительно прозвучит фраза о том, что для соблазнения мужчины не надо стараться одеть минимум одежды. Опытные мужчины совершенно не согласны с тем утверждением, что одеваясь, женщина должна открывать как много больше тела. На самом деле то может оттолкнуть мужчину. Каждый человек хочет видеть какую-то тайну, он хочет представлять себе, что скрывает женщина под одеждой. Мужчина возбуждается гораздо быстрее, увидев женщину в длинной юбке с разрезом, чем в короткой полупрозрачной юбке. Также ни одного мужчину не привлечет женщина, одетая в вызывающий наряд с ярким пестрым рисунком. Однако женщина, постоянно одевающая черные мрачные цвета, тоже не может выделиться из толпы и заинтересовать мужчину. Необходимо включать в свой гардероб яркие оттенки. Идеальным вариантом для того, чтобы соблазнить мужчину, является сочетание черного цвета с каким-либо другим, например красным. Черный цвет в таком варианте придает таинственности и очарования женщине.

Для любой женской фигуры можно придумать наряд, в котором женщина смотрелась бы интересно, эффектно и сексуально. Но, чтобы добиться необходимого результата, научитесь адекватно оценить себя и выработать свой собственный стиль в одежде. Не зря же говорят, что некрасивых женщин не бывает, есть только женщины, не умеющие быть красивыми. А еще знающие люди (разумеется, мужчины!) считают, что, если к двадцати пяти годам женщина не нашла свой стиль и не сумела сделать себя привлекательной и интересной для противоположного пола, то она не настоящая женщина.

Также, одеваясь на свидание к любимому мужчине, не забывайте о значении нижнего белья. Для многих этот аспект играет очень большое значение. В основном мужчины предпочитают откровенное нижнее белье. Психологические тесты показали, что чем разнообразнее выбор нижнего белья у женщины, тем реже мужчина будет изменять ей. Также очень большое значение играет цвет. Мы все прекрасно знаем, что красный цвет символизирует страсть в любовных отношениях, поэтому мужчины отдают предпочтение именно этому цвету. Но если молодой человек не уверен в себе, или придерживается консервативных понятий, то красный цвет его может отпугнуть, нежели привлечь. А вот если вы предпочитаете покупать коричневое, синее, зеленое нижнее белье, то вам просто необходимо поменять свой гардероб, так как эти оттенки менее всех остальных способны оказать на мужчину нужный эффект. Белое нижнее белье у определенных людей вызывает ассоциацию с невинностью и чистотой. Многим мужчинам оно очень нравится, хотя женщины, надевая такое белье, должны обратить внимание не подчеркивает ли оно какие-либо недостатки.

Но помните, что женщины часто переоценивают значение одежды, ведь представители сильного пола намного больше ценят ваши личные качества.

## **Правило № 6. Пустите «побрякушки» в ход**

Да чего же женщины любят украшения! А сумки и пояса, собрав которые вместе, можно открыть собственный магазин. Только сочетать «побрякушки» умеют не все. Будем учиться развивать вкус и привлекать внимание правильными аксессуарами.

Что характеризует настоящую женщину? Правильно – большое количество блестящих побрякушек: кольца, серьги, бусы, браслеты, а еще пояса, цепочки, колечки и даже пресловутые очки и сумочка могут сыграть Вам на руку. Главное точно определиться, что необходимо надеть в данный момент, что на праздничный ужин, а что вообще выбросить.

Мало кто знает о том, что по украшениям можно определить не только чувство стиля в человеке, но и его желания. По кольцу, например можно определить многое, в зависимости от того, на каком пальце и на какой руке его носят.

Девушка, которая носит кольцо на безымянном пальце очень сентиментальная. Именно, поэтому на нем носят обручальные кольца. Но если это какое-то другое кольцо, то чтобы понять что оно означает, необходимо посмотреть на него. Небольшое кольцо означает неопределенную позицию в отношениях с мужчинами. А очень большие экстравагантные кольца обычно носят женщин, склонные к истерикам, они любят проявлять активность, инициативу в любовных отношениях.

Если женщина носит крупные кольца на среднем пальце, то она, скорее всего самолюбива и тщеславна.

Когда женщина одевает какие-либо украшения, она выдает свои желания в любовных отношениях.

Например, женщина, отдающая предпочтение недорогой бижутерии, ценит не стоимость изделия, а его красоту. В любви они также придают значение только чувствам и эмоциям, они никогда не будут строить отношения по расчету.

Дорогостоящие украшения символизируют любовь «напоказ» Однако, если украшения стоят дорого, но они не большого размера, не бросаются в глаза, то они означают утонченность и развитое чувство меры.

А вот агрессивные люди носят чаще всего крупные вызывающие украшения. Они таким способом хотят привлечь внимание окружающих. В любви такие женщины ведут себя как «на войне».

Приближенными к идеалу соответствия гармонии и красоты являются те, кто удачно и элегантно комбинирует украшения и одежду, свой образ создаёт целостно, знает свой тип личности и соответственно ему себя украшает.

Те, кто носит украшения на указательном пальце чаще всего являются лидерами в отношениях, они на сто процентов уверены в своих силах, возможностях.

Носить кольцо на мизинце означает развитый эстетический вкус.

Кроме того, есть еще ряд требований:

Во-первых, надо знать меру. Украшения – это не признак вашего материального состояния, а проявление вашего вкуса.

Во-вторых, соблюдайте гармоничность. Зеленое платье, красные туфли и черная сумка – это перебор.

В-третьих, золотые и серебряные украшения сочетать нельзя, если конечно это не комплект.

В-четвертых, колец не должно быть больше трех, и лучше, если они будут из одного материала, а камни гармонировать друг с другом.

В-пятых, носите очки только те, которые вам действительно идут. Советуйтесь с подругами, чтобы сделать правильный выбор.

В общем, экспериментируйте дома с различными «побрякушками» и в свет выходите только хорошенько подготовившись.

## **Правило № 7. Правильно подбирайте парфюм**

Разве вы не хотите, чтобы ваш аромат сводил с ума мужчин? Главное – подобрать правильный парфюм, который не только приятно пахнет, но и тот, который вам подходит. Только не забывайте при покупке нового флакончика духов учитывать не только свой вкус, но и предпочтения других людей.

Во все времена женщины с удовольствием пользовались духами с ароматической эссенцией. Однако, к сожалению, в наше время, подбирая себе духи или туалетную воду, женщина руководствуется только своим вкусом (в лучшем случае, она учитывает при этом пожелания своего любимого мужчины!). Это, конечно, ее личное дело, но ведь существуют определенные правила, которые, могут сделать женщину гораздо привлекательнее и интереснее для мужчин! И всего-то нужно подойти к подбору духов с умом – например, так, как это делали светские красавицы пару веков назад.

А поступали они таким образом: выбирали аромат исходя из... собственной внешности. Скажем, очень полная дама, желая казаться более воздушной и стройной, использовала духи с легким цветочным запахом – создавался эффект невесомости, свежести и невинности. Слишком худая, можно сказать, тощая женщина отдавала предпочтение резко возбуждающим

запахам, таким, как мускус и амбра; таким образом она как бы подчеркивала свои прелести, делала их более заметными для мужчин, притягивала к себе внимание. Вы же догадываетесь, что образ, создаваемый нами, складывается из множества компонентов, и запахи здесь играют далеко не последнюю роль! Так что вы вполне можете воспользоваться секретом наших блистательных прапрабабушек.

В наше время выбор духов настолько велик, что вы можете запутаться во всех этих бесподобных запахах, не зная, на чем же остановиться. Постарайтесь выбрать такие духи, которые не будут «перегружать» ваш образ. Ваша задача – подчеркнуть свои достоинства, подать себя, а не утопить себя в резком и замысловатом аромате. Вы должны найти «свои» духи. Если же вы пока никак не можете этого сделать, то отдайте предпочтение цитрусовым ароматам – они уж точно не испортят ваш образ. Не стоит экспериментировать с духами перед свиданием с женщиной – кто знает, а вдруг новый запах создаст у женщины неверное впечатление о вас?

Духи следует наносить только на кожу, а не на мех или ткань. Наиболее подходящими точками для нанесения парфюма являются мочки ушей, кожа за ушами, ямка на шее, запястья, ложбинка между грудей, сгибы рук. Древние женщины считали, что наносить духи следует лишь в те места, где пульсирует вена. Это будет способствовать тому, что аромат будет исходить от кожи толчками, легкими волнами.

Духи делят на экзотические, утонченные, с легким запахом, с тяжелым, терпкие, экстравагантные.

Запах персика и абрикоса, мандарина и черной смородины, граната и апельсина, малины и дыни, папайи и сливы, лимона и флердоранж, запах черники – это фруктовые ароматы.

Ландыш, жасмин и иланг-иланг; ромашка, нарцисс и гвоздика; роза и жасмин – этот цветочный вальс доставит Вам истинное наслаждение.

Сочетание лимонного запаха с дубовым мхом; запах мха и древесной смолы; апельсина, лимона и мяты; запахи трав и фиалки – все это напомнит Вам легкое дуновение ветерка в жаркую ночь или капельки утренней росы.

Сандал, ирис и запахи древесных масел; пряные специи, лаванда и сандал; запах мяты и амазонского бамбука считаются мужскими, но ими любят пользоваться и некоторые женщины. Запах несколько тяжеловат, но в нем есть определенная прелесть, возможно, в его терпкости.

## **Правило № 8. Наносите Make up наедине с собой**

*Правильный макияж, скрывающий недостатки подчеркивающий достоинства – это то, что должна уметь настоящая женщина. Ведь «поплывшая» косметика на вашем лице не сделает вас прекраснее. Скорее отпугнет мужчин от вашей персоны.*

Мужчины любят, чтобы женщина всегда была в идеальном состоянии! Под этим понятием подразумевается, что где бы она ни была – в гостях, на пляже, на пикнике или на званом ужине – у нее всегда правильный и подходящий к случаю макияж.

Запомните, что облупленные ногти, посыпавшаяся тушь и неравномерно нанесенный тональный крем, могут отпугнуть любого человека, а в особенности мужчину.

Научитесь краситься правильно, не превращая свое лицо в фреску, работы неизвестного автора. Женщина прекрасна в любой ситуации, поэтому не стоит полностью закрашивать лицо. Во-первых, это не естественно. Во-вторых, не все умеют делать макияж.

Покупайте себе только качественную косметику, чтобы в самый ответственный момент вы не переживали из-за «поплывшего» лица.

Самое главное – краситься одной, чтобы мужчина думал, что вы всегда такая обворожительная и красивая – и дело здесь совсем не в косметике.

## **Глава 2. Не красавица, а просто чертовски привлекательна!**

## **Правило № 9. Думайте, что говорите**

*Быть общительной хорошо. Главное знать, что можно говорить, а что нет. Можете делать комплименты, но никогда не обсуждайте мужчину и не осуждайте его выбор. Он такая же личность, как и Вы, и слушать едкие комментарии на счет своего вкуса не захочет.*



Если человек много болтает, то волей-неволей, сам того не замечая, он может выболтать что-то такое, чего не следовало говорить. В общем потоке слова льются легко, болтуны редко сортируют их, предпочитая говорить все, что придет в голову. Опять-таки надо подчеркнуть тот факт, что бестактные люди могут быть и мужского, и женского пола, но так как мы ведем разговор про наш слабый и прекрасный пол, то говорить мы будем преимущественно о женщинах.

Мужчины не так чувствительны, как женщины, и уж если они считают поведение женщины бестактным, значит, так оно и есть. Как вы думаете, что больше всего раздражает мужчин, что должна совершить женщина, чтобы ее поступок сочтут бестактным? Острее всего мужчины реагируют на женские замечания об их сексуальной мощи и мужской состоятельности, а также о недостатках их мужской внешности. Не менее отвратительными мужчины считают насмешки над их социальным статусом, профессиональными навыками и амбициями. Не любят они, когда принижают их заслуги и выпячивают промахи, когда им говорят о достоинствах их соперников (не важно, в чем – в любви или в делах), когда смеются над тем, что им нравится... А еще мужчины ненавидят, когда женщины подвергают сомнению хорошее качество их собственности, будь то машина, костюм, ручка, собака или жена с детьми. Вообще, собственность мужчины святое дело, и говорить мужчине о том, что он владеет чем-то не самым лучшим, – верх бестактности. Так считают практически все мужчины.

Как вы заметили, бестактное, по мнению мужчины, поведение женщины заключается в нежелании женщины молчать о недостатках мужчины и говорить только о его достоинствах, заслугах, внешних и внутренних положительных качествах. Разумеется, если женщина говорит мужчине о том, как он бесподобно хорош собой или о его удивительных способностях и таланте бизнесмена, то она никогда не покажется мужчине бестактной, по крайней мере, до тех пор, пока не ляпнет что-то вроде: «Жаль только, что ваша машина выкрашена в такой скверный желто-коричневый цвет!» или «Какая ужасная мебель у вас в кабинете, безвкусица невероятная!».

Любим мужчиной нужно восхищаться – и делать это искренне. Не будьте тусклой и неинтересной женщиной, которая с трудом способна выдать единственный комплимент в адрес своего героя.

## **Правило № 10. Обрати внимание на мимику**

*Мимика, как проявление наших эмоций, не всегда способствует положительному эффекту со стороны окружающих. Иногда на нашем лице складывается такая гримаса, которая не то что испугать мужчину может, а скорее ужаснуть и отпугнуть. Главное – постоянно думать о том, какая мимика на нашем лице, и, немножко потренировавшись у зеркала, научиться «говорить» лицом, чтобы окружающие понимали правильно.*

Многие считают, что их мимика никак не может повлиять на мнение окружающих о них. Но как они ошибаются. Ведь выражение лица играет очень большую роль на то, какое впечатление произведет человек при первом взгляде. Представьте: идут две женщины – одна сурово поджала губы и лишь презрительно глядит на мужчину, который к ней подошел. Другая – улыбается глядя на маленького ребенка или котенка, который сидит на дереве. Кто привлечет внимание больше? Естественно та, которая всем своим видом дает понять, что она готова к общению. Наши ухмылки и выражения иногда могут рассказать о нас больше, чем слова. По мимике мы часто с легкостью можем определить настроение человека, а также его отношение к чему-либо или к кому-либо. Когда мы не знаем человека, понять что-то о его характере и настроении можно только по его мимике. Не секрет, что с некоторыми людьми просто завести знакомство, а к другим трудно подойти с целью поговорить. Особенно хорошо развита мимика у эмоциональных людей. А вот настроение более спокойного человека по выражению лица определить не просто. Таким образом по мимике можно узнать и о том, какой темперамент у человека. Некоторые люди просто не могут совладать со своей мимикой, которая постоянно выражает негативный настрой. Таким людям очень не легко завести друзей, так как их выражение лица очень отталкивает при общении, а тем более при первом знакомстве. А какой вред приносят наши гримасы! Мимические морщинки, например, появляются именно от того, что мы постоянно пользуемся одной и той же мимикой.

В общем, необходимо избавляться от ненужной привычки строить гримасы. Учитесь контролировать свое лицо, пусть на нем всегда будет сиять улыбка. Ведь так будет намного комфортнее вам и окружающим вас людям.



## **Правило № 11. Не испытывай чувство вины за проявление своих эмоций**

*Скрытность, отсутствие эмоций и скромность. Вот три качества, которые, если и привлекут к вам мужчину, только такого же тихого и забитого ботаника, но только не мужчину вашей мечты. Не стоит, конечно, все резко менять и начинать вести себя как тамада на праздниках. Будьте такой, какая вы есть, только чуть поактивнее и позмоцианальнее, тогда не один «принц» не оставит вас без внимания.*

Очень часто бывает так, что девочка, выросшая в семье очень сдержанных, подчеркнуто строгих и элегантных родителей, поступает в высшее учебное заведение и оказывается в обществе людей с совершенно иным складом характера. Ее новые подруги легко и естественно проявляют свои эмоции, ведут себя шумно и бурно, тогда как наша девушка по-прежнему остается сдержанной и скромной. Новые подруги будут упрекать девушку в том, что она излишни консервативна. Но разве это ее вина? И разве это плохо? Это ее привычное поведение, она выражает свои чувства не так, как окружающие ее люди, но она ведь личность и имеет на это полное право. Если бы одна из ее шумных и темпераментных подруг попала в общество строгих и сдержанных людей, то ей тоже нужно было бы оправдываться за свою эмоциональность? Так что никого не слушайте и всегда оставайтесь собой. Также не ограничивайте себя в выражении положительных эмоций: радости, счастья, нежности, любви, умиления, надежды – это только добавит вам очарования. Однако контролируйте отрицательные эмоции, не давайте им воли, не заикливайтесь на них.

Одно дело – позволить себе выплеснуть ярость или злость, это даже необходимо для вашего здоровья: нельзя копить в себе негативные эмоции, они могут разрушить вас изнутри. Но другое дело – упиваться этими эмоциями, постоянно носить в себе ненависть или зависть! Вы, конечно, считаете что все это, находясь внутри вас, никаким образом не может повредить вашей внешности? Как бы не так, вы ошибаетесь: если чувство все время живет в вас, то оно невольно будет «всплывать» на поверхность, и чуть только вы забудетесь, злобная или завистливая гримаса тут же появится на вашем лице. А это чрезвычайно несимпатично.

## **Правило № 12. Вскружи голову своим мелодичным смехом**

*Вы не поверите, но очень много отношений испортилось из-за отвратительного смеха девушки. Послушайте себя, когда вы смеетесь. Не кажется ли он вам странным или некрасиво звучащим? Если так – то его нужно срочно исправлять.*

Помните о смехе. Существует мнение, что все женщины обладают приятным смехом. На самом деле каждая женщина смеется по-особенному, ведь смех может не только привлекать, но и отталкивать. Чтобы понять насколько приятен ваш смех, необходимо постараться услышать его со стороны. Если же вы чем-то недовольны, то вам предстоит работа над собой. Только не говорите мне, что не в вашей власти изменить свой смех! Человек способен на многое. Трудности возникнут лишь на первоначальном этапе: самое трудное – записать на диктофон свой смех, так как он должен быть естественным, а естественно рассмеяться по заказу (тогда, когда вы вставили в диктофон пленку и нажали на кнопку «Запись») нелегко. Но вы же можете попросить кого-нибудь из своих близких помочь вам – пусть подкараулят вас и запишут ваш смех. Тогда вы сами, не полагаясь на мнение окружающих, сможете сделать вывод – красив ли ваш смех или же лучше его изменить.

Если вы решите «переделать» свой смех, то ставьте перед собой реальные задачи. Иначе говоря, не стремитесь подражать известным актрисам, все равно у вас это не получится. Ваша задача – избавить свой смех от недостатков, оставив в нем только все хорошее. Какими могут быть конкретные недостатки, от которых вам непременно нужно избавиться? Допустим, «икание» – захлебывающееся ишачий клич. Или грубое «ржание». Или пронзительно визгливые верхние нотки. Как видите, недостатков много, и список можно продолжать бесконечно: «акающий» или «окающий» хохот (рот широко раскрыт, из него льется одним потоком какая-то гласная; звучит это некрасиво, неженственно!), тоненький и писклявый смешок, хрюкающий или фыркающий смех. Женщина должна смеяться так, чтобы ее хотелось слушать.

Как избавляться от всех этих недостатков? Для начала старайтесь просто удерживаться от неудержимого хохота, смейтесь скромно, сдержанно. Постоянно держите в голове свои отрицательные черты. Если вы смеетесь чересчур пронзительно, то сознательно «оглушайте» свой смех, смейтесь тихо. Может быть, первое время вы не будете получать от подобного

смеха никакого удовольствия, ваше веселье будет скомканным, но зато вы научитесь контролировать свой смех. Через определенный промежуток времени (для каждого человека он индивидуален) вы привыкнете к новой манере смеяться, она станет для вас привычной и естественной, и тогда вам уже не надо будет себя контролировать. Но до этих пор еще далеко, и вам предстоит усердно потрудиться, выполняя «работу над собой».

### **Правило № 13. Будь уверена! Во всем!**

Уверенность – это главное оружие любого человека. Если вы уверены в своей красоте и обаяние, то и другие в это поверят. Девушка, которая идет прямо, с высоко поднятой головой (только не переусердствуйте, чтобы не показаться заносчивой) – привлекает внимание.

Ваши походка, жесты, мимика должны излучать уверенность.

Идите не спеша, но энергично. Ваш взгляд должен быть с легкой иронией, направленной на мимо проходящих мужчин. Мимо такой женщины не один мужчина не пройдет спокойно. Обязательно оглянется и даже познакомится.

Только не забудьте об этом, когда пойдете на улицу, и уверенный взгляд лучше отрепетируйте дома перед зеркалом, чтобы вместо ироничного взгляда, не получился презрительный и ехидный.

Быть уверенной – это значит:

1. Верить в то, что все будет как вы захотите.
2. Сравнивая себя с другими, не допускать своего «идеализма».
3. Не переживать из-за чужого мнения о вас.
4. Уметь отстаивать свои права.
5. Настойчиво идти к цели.
6. Говорить «нет», если желание что-то делать не возникает.
7. Если ошибаться, то принимать проигрыш с достоинством.
8. Если в чем-то не уверены, не реагировать агрессией.

Только не стоит путать уверенность и высокомерие. Не стоит строить из себя закоренелую феминистку, отдергивая руку, когда он хочет ее поцеловать. Или устраивать скандал из-за того, что Он захотел заплатить за вас в кафе.

Кстати, ваша коммуникабельность – это тоже признак уверенности. Поэтому, если Он подошел и захотел с вами познакомиться, необходимо успокоиться, улыбнуться и вести себя как настоящая леди – уверенно и общительно.

Мужчина проявляет инициативу к знакомству с женщиной, если она умеет обратить на себя его внимание. Не поддавайтесь общему заблуждению, что привлечь может только природная привлекательность. Вы же знаете уже, как кардинально можно изменить с помощью косметики все то, что отпущено Вам природой.

Классический вариант – из замарашки Золушки любая женщина может сама сделать себя прекрасной принцессой, жрицей любви.

И не нужно ждать помощи от доброй феи или какой-то волшебницы: хорошее знание и умелое использование косметических средств, способность выгодно подчеркнуть свои достоинства, заретушировать недостатки, знание драгоценных камней и их свойств – и Вы станете волшебницей, преображающей свою внешность.

Не забывайте, однако, сказку о Золушке. Ведь не только прекрасная внешность привлекла к ней внимание принца. А умение себя держать? А поведение? А умение умно и тонко разговаривать?

Что сделала Золушка на балу? Она сумела привлечь к себе внимание принца, а для этого не всегда достаточно прекрасной одежды и стройной фигурки. Ведь эту сказку можно рассматривать и как аллегорию, под прекрасными одеждами понимая психологические качества этой маленькой победительницы мужчин.

### **Правило № 14. Не забывай – дефект иногда перфект**

Многие мужчины очень любят женщин с маленькими дефектами. Особенно это касается голоса. Их привлекает легкий акцент, сексуальность, с которой говорят женщины с щелкой между передними зубами. Что ж, значит необходимо изменить голос. Тем более если он звучит как у бабульки, которая 50 лет курила дешевые папиросы.

Мужчины обожают, когда девушка обладает сексуальным голосом. И то не значит, что необходимо срочно учиться говорить как девушки с линии-XXX. Просто ваш голос не должен отпугивать, а наоборот привлекать. Да и не забудьте, что это должно звучать естественно, а не наиграно.

Голос не должен быть визжащим, хриплым, старушечьим или детским. Пусть он будет нежным, мелодичным.

Вы также должны понимать, что у вас не получится изменить свою природу – тембр, высота голоса. Но ведь вам надо не переделать, а слегка подправить свой голос, подчеркнуть его достоинства и избавиться от недостатков. Тембр, тональность, глубина голоса – это ваша индивидуальность, то, что помогает вам выделиться из толпы.

У обаятельной женщины может быть и низкий, и высокий голос, она может говорить звонко, а может – приглушенно, насмешливо или ласково, – все это зависит от личности женщины. Будьте самой собой.

Если у вас есть какой-то дефект речи, то прежде чем расстраиваться, лучше подумайте – а может быть он станет вашей особенностью, так сказать изюминкой. Конечно, это не относится к сильным отклонениям в речи – в этом случае лучше обратитесь к специалисту.

Если вы поставили перед собой цель изменить свой голос, то последуйте нашим советом:

1. Перемены должны проходить постепенно, без резких изменений – иначе вас либо не узнают по телефону, либо решат, что вы сошли с ума.

2. Запишите свой голос. Послушайте и найдите те ошибки, которые вы совершаете. И только после этого изменяйте их. Попробуйте говорить чуть громче, помедленнее или делайте акценты на некоторых звуках. Прослушайте каждый вариант. Какой вам больше нравится?

Во всех жизненных ситуациях оставайтесь сами собой. Не переживайте, если ваш голос кажется вам некрасивым, грубым или невыразительным; если вы немножко над ним поработаете, то обязательно сумеете придать ему должный блеск и звучание. И мужчины непременно по достоинству оценят ваши старания!

3. Не забывайте, что в стрессовой ситуации человек говорит по-иному. Если вы хотите выглядеть уверенной в себе женщиной, то помните об этом.

## **Правило № 15. Переходи на шепот**

*Шепот возбуждает воображение! Он может помочь соблазнить мужчину, но при нем умелом звучание – отпугнуть или насторожить!!! В общем, учимся говорить тихо, красиво и сексуально.*

Голос является очень важной частью флирта. Он может быть разным: обычный или тихий, сексуальный, глубокий. Мужчины придают большое значение нежности и мягкости женского голоса. Все прекрасно понимают, что громкий голос не может возбуждающе подействовать на сильный пол.

Вы знали, что на мужчин безотказно действует женский шепот? Он сразу вызывает в представителях сильной половине человечества возбуждение и этому есть простое объяснение – слегка приглушенный голос настраивает на интимную обстановку, а губы, касающиеся уха заводят даже самого скромного мужчину.

Только главное, чтобы звук был подходящим, без особых свистящих и темп не должен быть торопливым, иначе вместо эффекта привлекательности, получите наоборот.

Да, и не забывайте, что шепот должен быть к месту. Если вы с коллегой делаете проект, ваш шепот вызовет недоумение, а у разозленного мужчины – новый приступ ярости.

Кстати, в качестве шепота, вы можете тихо напевать песенку, если конечно, вокальные данные и музыкальный слух позволяет.

## **Правило № 16. Работайте над собой**

*Мечты – это конечно же хорошо, но все-таки, вы хотите в действительности стать более притягательной для мужчин, а не в выдуманном мире грез. Но с чего начать? Составьте список, проанализируйте себя и начинайте перевоплощение из «серой мышки» в прекрасную принцессу.*

Миллионы женщин в мире на вопрос «Что вы хотите?» – отвечают: «Я хочу быть красивой, покорять мужчин, хочу, чтобы меня любили!». А что хотите Вы? Наверное, тоже самое.

Это не трудно, нужно лишь приложить небольшие усилия.

Только обязательно надо двигаться в сторону идеала. Стоя на месте, ничего хорошего не произойдет.

Запомните несколько правил:

1. Полюбите себя и каждый день внушайте себе, что вы «самая обаятельна и привлекательная». Постепенно Вы примите это, найдете тысячу качеств, за которые вас невозможно не полюбить!!!

Все очень просто!!! Достаточно поверьте в себя: Вы умная, привлекательная, сексуальная.

2. Ищите каждый день в себе новое положительное качество, а лучше запишите их на большом листке бумаги и повесьте на видном месте.

3. Возьмите лист бумаги ручку, встаньте перед зеркалом и подробно опишите, что вы находите в себе красивым. Не стесняйтесь, хвалите себя! Например:

У меня очаровательные маленькие ушки.

У меня глубокий, грудной голос.

У меня красивые волосы, которые очень сексуально переливаются на солнце.

Чем больше пунктов Вы напишите, тем лучше. Если Вы даже в чем-то приукрасили – это пойдет только на пользу.

Потом на другом листке напишите все свои таланты и душевные достоинства. Записывайте уверенно, вспомните все то, что о вас говорили другие люди.

Например:

Я превосходно танцую.

Я красиво пою.

Я готовлю кулинарные шедевры.

Два списка – это личная настольная книга. Каждый день прочитывайте их, дописывая новые качества и таланты.

Фокус в этих списках один. Постоянно повторяющиеся мысли материализуются и претворяются в реальность. Это не фантастика а научно-доказанная истина. Только слепой не заметит перевоплощений, происходящих в вами.3. Если недостатков, по вашему мнению больше – исправляйте их. Не пускайте на самотек. Избавившись от негативного отношения к себя, вы станете более открытыми миру – а это не может не привлекать!!!

4. Создайте свой образ поведения и исследуйте ему. Только не пытайтесь превратиться в совершенно другого человека. Во-первых, это выйдете не естественно. Во-вторых, вы же не сможете измениться за одну секунду, а ощущение «чужого» может привести вас к расстройству психики. В-третьих, вы же хотите лишь подкорректировать свой образ, чтобы стать более привлекательной, а не носить на себе всю оставшуюся жизнь «чужую маску».

## **Правило № 17. Будь Sexy**

Знаете почему чаще всего в адрес девушек говорят комплимент о ее сексуальности? Потому что мужчины на инстинктивном уровне ищут половину для продолжения рода. Но вы, загруженная проблемами и делами, даже одетая в супер-открытое платье, не сможете привлечь внимание. Почему, спросите вы? Просто у вас на лице написано, что проблема для вас на первом месте, а вторую половинку вы даже и не думаете искать. Долой маску недовольства жизнью. Становитесь сексуальной.

Представьте ситуацию: Вы встали с утра не выспавшись. Дальше-больше: вспомнили о всех своих многочисленных проблемах и делах, которые предстоит сегодня выполнить. Заодно в памяти всплыло, что вчера на Вас наорал начальник, соседка оставила свой мусор около вашей двери, а весь сахар в магазине купили перед вами. Теперь, даже наложив самый изысканный макияж, одевшись в суперприкид, вы не сможете избавиться от внутреннего облака отрицательных мыслей о своей горькой судьбе.

Вы выходите на улицу и никто не обращает на вас внимание? Странно? Нет, все объяснимо!.

Просто любой нормальный мужчина даже взгляда на вас не остановит. Знаете, как у животных – если самка чувствует себя нехорошо и всем своим видом показывает, что у нее проблемы, ни один самец к ней не подойдет. Так и мужчины! Ваша притягательная сексуальность видна лишь тогда, когда вы счастливы и расслаблены. А если у вас на лице отражается недовольство жизнью, то даже сверхглубокое декольте внимания не привлечет.

Как бы странно, это не звучало, но мужчины – это самцы. У них хорошо развит инстинкт продолжения рода и даже если мыслей, чтобы с вами переспать у них в данный момент нет, то на бессознательном уровне он все равно это предполагает. Поэтому если вы не

привлекаете его внимание хоть капелькой своей сексуальности, то даже на простое знакомство можете не рассчитывать.

Если говорить о сексуальной одежде, то она должна быть облегающей, но в тоже время не сковывающая движения. Пусть в вашем гардеробе будет хоть одна блуза с пуговицами. У мужчин это вызывает сексуальное желание, а именно этот эффект мы и добиваемся..

Кроме того, представителем сильной половины человечества нравятся яркие цвета. Поэтому старайтесь носить (если конечно они вам идут) красные, ярко-оранжевые вещи. А вот «ядовитые» краски лучше избегать – все-таки вы женщина, а не подросток в ночном клубе. Можете носить бежевые платья (только будьте осторожны с оттенком, иногда издалека цвет будет сливаться и покажется, что вы обнажена. Черные – всегда был цветом элегантности.

Чтобы завоевать расположение, а затем и любовь мужчины, необходимо правильно определиться с манерой поведения. Если, конечно, вы хотите, чтобы в дальнейшем мужчина был с вами долгое время, а не одну ночь.

По-настоящему сексуальная девушка должна следить не только за своей внешностью, но и за поведением.

Развивайте сексуальную уверенность. Вы спросите: «Что это?»

Это не когда женщина, несмотря на свои явные недостатки фигуры, например, толстые ноги, носит самые короткие юбки в обтяжку. Или когда девушка, обладающая фигурой Моника Беллучи, одевается в балахоны, скрывая такую красоту от мира. Это умение одеваться и вести себя так, чтобы излучать сексуальную энергию. Быть сексуально уверенной – значит ладить со своей женственностью, не бросая при этом вызов мужчинам.

Как же проверить достаточно ли вы сексуальны, для этого вам поможет следующий тест. Постарайтесь отвечать на вопросы правдиво, не приукрашивая. И тогда вы получите верные данные о себе, на основании которых сможете сделать определенные выводы.

Тест «Проверь свою сексуальность»

1. Вы со своим любимым мужчиной находитесь вне дома, и он настаивает на том, чтобы заняться любовью прямо здесь, не дожидаясь того момента, когда вы попадете домой. Ваша реакция:

- а) согласитесь, даже если вы особо не хотите;
- б) сразу же заведетесь и не потребуете дальнейших уговоров;
- в) ответите согласием только в том случае, если сами того захотите;
- г) не смотря на свое желание откажите, но после уговоров ответите согласием.

2. Какие сексуальные фантазии вас посещают в моменты любовных отношений:

- а) представляете на месте своего партнера какого-нибудь известного актера или певца, а может просто соседа с модельной внешностью;
- б) представляете себе грубого агрессивного мужчину;
- в) мечтаете, что во время вашей любовной игры за вами наблюдают сотни людей;
- г) вообще не фантазируете. Любите только своего партнера, не смотря на то каким любовником он является.

3. Что вы почувствуете, когда близиться желанная ночь любви, а ваш мужчина явно хочет спать?

- а) вы испытываете чувство разочарования;
- б) этот факт вас сильно раздражает и вы не собираетесь молчать;
- в) собираетесь, не смотря на его сонный вид, сделать все необходимое для того, чтобы пробудить в нем страсть;
- г) воспринимаете это спокойно, ведь в следующий раз все будет так как вы захотите.

4. С каким числом мужчин вы были в близких любовных отношениях?

- а) больше пяти;
- б) очень много, всех не упомнишь;
- в) не больше трех, вы выбираете тех мужчин, с которыми можно построить только длительные отношения;
- г) немного, хотелось бы увеличить этот список.

5. Как часто вы бываете инициативны в любовных отношениях?

- а) никогда, вам нравится чувствовать себя пассивной в постели;
- б) иногда, но все же чаще даете мужчине проявить свою активность;
- в) каждый раз вы ведете себя по-разному;
- г) постоянно, вы не даете мужчине проявить себя в полной мере.

6. Какой способ соблазнения наиболее подходит для вас?

- а) начать все в форме шутки, а затем плавно перейти к любовным действиям;

- б) вы настолько красивы и сексуальны, что вам не требуется ни каких способов;  
в) нежность и ласка являются вашими самыми главными качествами, их вы и используете при соблазнении;  
г) флиртуете и кокетничаете, мужчины не могут устоять перед вами в такой момент.
7. Выходной день. Вы только проснулись, не умылись, не привели себя в порядок, а ваш мужчина звонит и говорит, что сейчас приедет к вам. Ваши действия:  
а) попросите, чтобы он пришел позже;  
б) скажите, что вам неудобно встречаться сейчас, но если он хочет, пусть приезжает;  
в) охотно согласитесь, вы только рады таким внезапным визитам;  
г) позовете его только в том случае, если вам захочется увидеть его, а на то, что вы не привели себя в порядок, вам плевать.
8. После занятия любовью вы по каким-то причинам остались не довольны, как вы поступите:  
а) уединитесь и доведете себя до нужного состояния сами;  
б) тихо скажете ему о том, что он немного поторопился;  
в) молча отвернетесь, давая понять, что вы не довольны;  
г) не покажете вида, что вас что-то не устроило, чтобы его не обидеть.
9. Как вы относитесь к причудам в сексе:  
а) очень рады, когда он проявляет свою фантазию и сами часто придумываете что-нибудь новенькое;  
б) иногда вы не против почувствовать его силу и власть или наоборот самой побыть в роли агрессора;  
в) думаете, что очень здорово и интересно играть роли каких-то героев из кинофильмов;  
г) вы не в восторге от таких новшеств, пусть лучше все будет по обычному.
10. Какой тип мужчин наиболее подходит вам по вашему мнению:  
а) обеспеченный и красивый;  
б) веселый и бодрый;  
в) сентиментальный и чувствительный;  
г) смелый, уверенный, бесстрашный.
11. В клубе или на дискотеке вам понравился мужчина:  
а) никогда не подойдете первой, это не в ваших правилах;  
б) покажете взглядом свою симпатию, и в течении всего вечера будете «строить глазки»;  
в) подойдете к нему первая, и заведете разговор, используя все свое обаяние;  
г) скажите ему пару слов и удалитесь, чтобы посмотреть за его дальнейшими действиями.
12. Как долго, по вашему мнению, должна длиться прелюдия?  
а) достаточно быстро, вы не можете долго ждать;  
б) достаточно долго, ведь это неотъемлемая часть секса;  
в) вам она совершенно не нужна, а вот ваш партнер просто не может обойтись без нее;  
г) прелюдия должна быть очень короткой по времени, вам достаточно простого поцелуя.
13. Вы или ваш партнер чаще решает попробовать что-нибудь новое?  
а) вы, ведь у вас намного лучше развита фантазия;  
б) придумывает что-то новенькое только он, но вы его вдохновляете на подобные мысли;  
в) при такой страсти вы и не можете вспомнить кто из вас первым вводил какие-то новшества;  
г) зачем вообще придумывать что-то новое, вас вполне устраивает ваш секс.
14. Представьте, что вы только что поссорились, вы обижены. Согласитесь ли вы после этого провести с ним ночь?  
а) естественно, нет. Вы с удовольствием отомстите ему таким образом;  
б) после ссоры никакого желания возникнуть не может;  
в) как захочет ваш партнер, так и будет;  
г) Ни за что не откажетесь от занятия любовью!
15. У вашего партнера появилась новая фантазия, по вашему мнению, она отвратительна. Согласитесь ли вы?  
а) попробуете, но если и на деле вы убедитесь, что это ужасно, то никогда не повторите подобного;  
б) никогда не согласитесь на то, что вам неприятно;  
в) попытаетесь проанализировать, что именно подтолкнуло его к таким идеям, может ему чего-то не хватает;  
г) все зависит только от вашего настроения, может быть вы и согласитесь.
16. Если вы не всегда испытываете оргазм, стоит ли его имитировать?

а) конечно стоит, ведь от этого он заводится;

б) вы поступаете подобным образом только в тех случаях, когда уверены, что вам не достичь в этот раз оргазма;

в) вам приходится часто имитировать оргазм, так как вы редко его получаете;

г) никогда не прибегали к подобным хитростям, зачем вам врать?

17. Какое отношение у вас к мастурбации?

а) вы частенько прибегаете к этому, ведь ваш партнер не всегда способен довести вас до такого удовольствия;

б) это необходимо вам, ведь после этого так поднимается настроение;

в) даже если у вас стабильные сексуальные отношения, которые вас полностью устраивают, вы все равно не прекратите это занятие;

г) зачем она нужна, ведь секс намного лучше!

Теперь подсчитаем очки:

1. а – 1; б – 4; в – 3; г – 2.

2. а – 2; б – 4; в – 3; г – 1.

3. а – 2; б – 3; в – 4; г – 1.

4. а – 3; б – 4; в – 2; г – 1.

5. а – 1; б – 2; в – 3; г – 4.

6. а – 4; б – 1; в – 2; г – 3.

7. а – 2; б – 1; в – 4; г – 3.

8. а – 3; б – 4; в – 1; г – 2.

9. а – 4; б – 2; в – 3; г – 1.

10. а – 1; б – 4; в – 3; г – 2.

11. а – 1; б – 3; в – 4; г – 2.

12. а – 4; б – 3; в – 2; г – 1.

13. а – 4; б – 2; в – 3; г – 1.

14. а – 1; б – 3; в – 2; г – 4.

15. а – 4; б – 2; в – 1; г – 3.

16. а – 2; б – 3; в – 1; г – 4.

54 очка и более – Вы гиперсексуальны! Любовные отношения занимают в вашей жизни самое главное место! Мужчины так и крутятся вокруг вас, они за версту чуют ваши флюиды. Но в этом есть и отрицательные стороны. Поймите, что за вашей сексуальностью мужчины не могут рассмотреть ваши человеческие качества. Вы можете помириться только с помощью занятия любовью. Вы не способны разобраться в каких-то проблемах словами. Это не очень хорошо сказывается на отношениях с постоянным партнером. Не забывайте что для того, чтобы отношения продлились длительное время необходимо чувствовать еще что-то, кроме физического влечения.

40 – 53 очка. Ваша сексуальность нормальна. Вы достаточно темпераментны, но в нужный момент вы способны сбавить обороты. Вы всегда полностью контролируете ситуацию. Вы можете привлечь любого мужчину, который вам понравится, а также без проблем научить его всему тому, что вы любите в постели. Достаточно одного вашего желания и вы влюбите в себя любого мужчину. Он сразу почувствует вашу уверенность и раскованность. Эти качества, безусловно привлекут каждого мужчину.

25 – 39 очков. Вы умеренно сексуальны. Физическое влечение не играет для вас особой роли. Вы больше цените чувства. Только по-настоящему любящий мужчина способен разбудить в вас желание. Если вас настигла любовь, то вам просто нужно видеть глаза этого человека, слышать его голос. Даже если ваш партнер не достаточно хорош в постели, вы все равно в восторге от него. Внешняя красота вам совершенно не важна, вы не придаете значения тому, насколько хорошо обеспечен ваш мужчина. Главное для вас – это его душевные качества и его чувства к вам...

24 очка и менее. Ваша сексуальность на нуле! Вы не чувственны, мужчины бояться к вам подойти. Но подумайте, какого удовольствия вы себя лишаете. Даже если вы завели роман, ваш мужчина почувствует себя насильником. Это ощущение не доставит удовольствие не вам, ни ему. Создается впечатление, что вам вообще не интересны любовные отношения. Подумайте, как долго протянет мужчина, находясь с вами. Возможно, в вашем неправильном отношении к сексу виноваты родители. В таком случае их тоже немного жаль, потому что они многого не попробовали и не почувствовали. Чтобы решить такую проблему стоит обратиться за помощью к специалисту.



## **Правило № 18 Оставайтесь для него загадкой**

*Тайны, интриги, загадки – разве это не интересно? Еще как интересно! А почему же вы не хотите стать неизвестной и загадочной для мужчины? Ведь это так просто. Поменьше информации о себе, только намеки и интригующие жесты.*

Вам наверняка встречались люди, которые после скоропалительного знакомства, взхлеб рассказывали историю своей жизни. Припоминая даже имена своих дальних родственников, любимый предмет в школе и кучу еще всяких никому не интересных подробностей. Вскоре вы узнаете о нем все, будто прожили с ним бок о бок много лет.

В итоге, интерес к нему пропадает и, скорее всего, сменяется на раздражение.

А вы такую ошибку собираетесь совершать? Не надо при первом знакомстве рассказывать свою биографию. Не стоит этого делать и через неделю, и даже через месяц. Вряд ли ему будет интересно о том, что стать «шоколадной» вам помог автозагар, а это милой платице, которое хорошо показывает ваши достоинства, вы сшили сама. Если вы расскажете ему все-все, то через некоторое время единственной темой для разговора будет изменение погодных условий в вашем городе.

Гляди него таинственным взглядом инопланетянки. Главное не переборщить и не выглядеть и странной.

Запомните, таинственность привлекает. Не стоит становиться для него «открытой книгой». Необычная женщина может одной легкой улыбкой заставить сердце мужчины биться вдвое быстрее, она сама загадка, мужчин к ней неудержимо влечет, но в то же время это не просто желание секса, это нечто большее.

Пусть промелькнувшее в разговоре предложение о том, что вы ходите на курсы массажа, разбудит его фантазию. И не надо говорить ему о том, что массаж-то лечебный, а не расслабляющий, и тем более не эротический. В общем, интригуйте – говорите не слово, а лишь пару первых букв. Пусть Он включает свое воображение и сам придумывает вашу историю, а моменты, которые остались для него загадкой ему захочется узнать и позже, по крайней мере, второе свидание вам обеспеченно.

## **Правило № 19. Выглядите счастливой и беззаботной**

*Кто-то привлекательнее: девушка с милой, счастливой улыбкой на лице или постоянно нудящая и кидающая грустные взгляды на окружающих? Конечно первая! Почему? Просто человек с счастливым лицом готов на контакт, хочет знакомиться и не будет мучать вопросами: «Ну, почему, я такая не счастливая?». Он поддержит разговор и с ним забываешь о своих проблемах.*

Не станем говорить о том, что грустный взгляд и недовольное лицо не привлекают внимание – о этом мы говорили в прошлых советах. Просто скажем, если окружающим видно, что Вы счастливы, то на контакт они с легкостью пойдут. Вспомните распространенную фразу о том, что «Улыбайся и люди к тебе потянутся». Думайте не правда? Зря! Психологами доказано, что люди, на чьих лицах играет улыбка, те, которые на вопрос «Как дела?» отвечают не банальным: «Да так, живем по-тихоньку», а чем-нибудь более оптимистичным: «Отлично! Солнце светит, птички поют – что еще для счастья надо», ассоциируются с чем-то очень хорошим. У таких людей больше знакомых, а девушки если и не «отбиваются» вениками от назойливых поклонников, то, по крайней мере, счастливы, уже найдя свою вторую половинку. Разве вы не хотите такого счастья? Может быть, стоит на пару минут забыть о своих многочисленных проблемах и стать беззаботной и радостной, даже немного впадая в детство. Конечно, сейчас вы скажете, что у оптимистов просто нет таких проблем как у вас. Но вы ошибаетесь. Проблемы, неприятности, дразги случаются со всеми. Просто кто-то заикливается на них, рассказывая, что у него пломба вылетела, а денег на поход к стоматологу нет, потому что начальник тиран и не хочет поднимать зарплату. А еще – подорожание квартплаты, лишний вес с любимым целлюлитом, соседи-изверги, да и бывший молодой человек себе нашел какую-то кикимору. Жуть!!! А у других? Разве у них не такие же проблемы? Просто оптимисты знают, что лучше не тратить свои нервные клетки (которые после двадцати пяти не восстанавливаются), не жаловаться кому-то на свои проблемы и быть счастливыми. Мы не призываем вас сейчас к полной безалаберности. Лишь к тому, чтобы вы научились разделять проблемы на настоящие и придуманные и не тратили свои силы на решение ненужных проблем. Были счастливы и беззаботны, по крайней мере, на людях.

## **Правило № 20. «У Вас сигаретки не найдется?»**

*Многие женщины боятся флиртовать и тем более самим знакомиться с мужчиной. А зря!!! В большинстве случаев это дает положительный эффект. Попробуйте – и у вас обязательно получится.*

Каждая девушка хочет привлекать внимание мужчин, для этого ей необходимо грамотно использовать свою красоту, привлекательность, обаяние. Естественно любая женщина, умеющая флиртовать, знает множество уловок и хитростей, чтобы покорить сердце мужчины. Но не каждая женщина уверена в том, что ее флирт принесет необходимые результаты. Умение флиртовать должно быть даровано от природы всем девушкам. Но некоторые просто не умеют этим правильно воспользоваться. Существуют очень важные моменты, которые помогут красиво и грамотно флиртовать. Первое и очень важное – это улыбка. Она должна быть легкой и соблазнительной. Второе – это взгляд. Взглядом можно показать свою заинтересованность в мужчине. Сначала одарите его улыбкой, а потом загадочным взглядом. А также вы можете стрелять глазками. Выглядит это так: бросаете взгляд на мужчину, но до того как он успевает перехватить его – отводите глаза. Еще можно использовать так называемый взгляд Мерлин Монро: полуприкрытые глаза и пристальный оценивающий взгляд. Но это лучше делать издалека.

И третье – это прикосновение. Оно может быть случайным и целенаправленным. Случайное прикосновение происходит следующим образом: сидя рядом с ним, как бы случайно касаешься его бедром или грудью, давая легкий намек на более близкое знакомство. Целенаправленное прикосновение длится несколько дольше чем случайное. Это может выглядеть так: он дает вам прикурить, а вы слегка прикасаетесь к его рукам или во время смеха будет уместно игривое прикосновение к руке или плечу.

Данные моменты в совокупности с несколькими важными правилами, помогут вам привлечь внимание незнакомого мужчины:

1. Подойти к незнакомцу и попросите у него сигаретку. Это действительно действенный способ. Сложилось впечатление, что если девушка хочет познакомиться, то она просит закурить. Поэтому мужчина уже инстинктивно ждет продолжения знакомства.

2. Многих мужчин привлекает неожиданный громкий смех и взгляд обращенный в его сторону. То есть вы стоите с подругами (в одиночку, мы вам делать это не советуем – могут принять за сумасшедшую), и после очередной шутки начинаете смеяться чуть громче. Только выглядеть это должно максимально естественно.

3. Вы разговариваете по телефону и глазами флиртуете с мужчиной. Действует!!!

4. А можете просто подойти и познакомиться. Уверенный и дерзкий ход!!!

5. Еще один способ – это познакомиться во время прогулки с вашим четвероногим другом – собакой. Тем более, если объект для знакомства тоже прогуливается со своим борбосом. Собаки являются отличными свахами.

6. Сейчас очень модно знакомиться в Интернете. В сети есть огромное количество сайтов знакомств, где можно подыскать себе друга.

7. Неплохой способ познакомиться в музыкальном магазине. Например, спросить у симпатичного молодого человека совет по поводу выбора музыки.

8. Если вы ходите в спортклуб то, вам не нужно рассказывать о большом количестве занимающихся там накаченных парней. Попросите молодого человека помочь вам или подсказать, например, как правильно заниматься на том или ином тренажере.

9. Можно познакомиться на какой-нибудь выставке или в музее. Там вы точно найдете тему для разговора.

10. Отличный способ подойти на улице к понравившемуся парню и спросить как пройти в то или иное место. А можно зайти еще дальше и попросить его проводить вас до пункта назначения. Так же попросить о какой-то любезности: подержать сумку, подать руку, заменять деньги и т. д.

А вообще, все зависит от вашей фантазии и решительности. Дерзайте!

## **Правило № 21. Помни о своей уникальности**

*Хотели ли вы когда-нибудь в жизни стать звездой похожей на какую-то звезду? Наверняка хотели! Но зачем? Да, у нее много поклонников, ослепительная внешность и шикарная фигура. Только один минус для вас – она привлекает внимание именно своей индивидуальностью. Вы, играя звезду, не станете ею, а скорее всего вызовете смех. Тем*

*более, не боитесь ли Вы, что мужчина, увидев точный клон, да и еще и не один (фанатов-то у звезды много), не оценит вашу уникальность?*

Каждый человек – ни кого не похожая личность. Идентичность наигранна и часто способствует раздражению. Уникальность и непохожие на других – вот главное оружие. Конечно, мы не будем говорить о ирокезках, о проколотых бровях, пупках или о татуировках во всю спину. Конечно, это показывает индивидуальность, но вряд ли выкрашенные в зеленый цвет волосы поспособствуют повышенному вниманию мужчин. Хотя нет – поможет, и не только интерес представителей сильной половины человечества, но девушек, стариков, детей, которые думать будут не о вашей красоте, а о странностях, которые характерны вашей личности. Конечно, можно допустить один – два раза что-нибудь эпатажное, к примеру одеться во все черное и нацепить кучу металлических украшений.

Но все-таки лучше публику не травмировать. Можете, вдруг из прекрасной, милой блондинки превратиться в стервозную рыжую бестию, но вот стричься наголо не стоит – не поймут.

Да и говоря о уникальности – не становитесь «как все». Если носят все платья-балоны, а вы в них смотрите по меньшей мере глупо, то и не носите их. Если ваша подруга стала блондинкой и Вас подбивает, то подумайте – а вы этого точно хотите? Может лучше остаться такой какая есть – кудрявой рыжей девочкой с веснушками? Не портите себя ради моды и тем более ради кого-то. Вы не только потеряете свой привычный образ, но и с легкостью заработаете психическое заболевание.

И еще не мало важный факт – если мужчина, который вам понравился не нравятся пухленькие девушки, или ваш цвет волос не соответствует его идеалу – не стоит паниковать и срочно что-то менять. Помните, вы такая какая есть – уникальная и этим обворожительная и привлекательная.

Каждый мужчина отдает предпочтение тому или иному типу женщин. У многих сложился стереотип идеальной девушки. Не стоит кого-то копировать, менять себя в угоду кому-то. Важно оставаться самой собой и в то же время быть привлекательным для мужчин.

## **Правило № 22. Поведение должно соответствовать возрасту**

*У каждого возраста свои плюсы. В пятнадцать мы можем свести с ума одноклассника своей длинной косой и умением быстро забираться по канату. В двадцать – сексуальностью и в некоторой степени фривольностью. В тридцать – элегантностью и женственностью. В сорок – мудростью. Главное, чтобы поведение соответствовало возрасту.*

Представьте такую картину: женщина бальзаковского возраста жеманно надувает губки и хлопает глазками, кокетливо наклоняет головку и пальчиком трогает свой растянутый в улыбке рот и т. д. Смотреть на это невыносимо, сразу понимаешь, что эта женщина привыкла быть в центре внимания мужчин и что ее манеры за последние двадцать лет ни капельки не изменились. В семнадцать она, наверное, была очаровательна с этим своим чуть наигранным кокетством и театральными жестами, но молодости многое прощается, а зрелой женщине следовало бы быть поумней. В сорок лет женщина может быть не менее (а если все сделать хорошо, то и более!) привлекательной для мужчин, чем в семнадцать, но только в том случае, если она пользуется своим жизненным опытом, богатством своих лет и не подделывается под ту невинную девочку, которой была когда-то. У каждого возраста свои плюсы.

Впрочем, есть и семнадцатилетние «старушки» – удручающее зрелище, надобно отметить! Юные особы, которым бы петь и плясать, резвиться и смеяться, в общем, блистать своей молодостью и красотой, рассудительно качают головами и на все смотрят с точки зрения своих бабушек.

## **Правило № 23. Покажи характер**

*Стервозность или покорность? Что лучше – решать вам. Но мужчины любят стерв. Почему? Потому что их надо завоевывать. А простушка, которая и так с ним согласна, не интересна. Покажите, что у вас тоже есть зубки, которые при необходимости могут сильно укусить!*

Странный народ – мужчины!!!. Они то обожают, когда их девушка отъявленная стерва, а то просто впадают в нирвану, когда их желания ежесекундно исполняются, а женщина рядом становится его служанкой и рабыней.

«Женщина должна дом вести, а не деньги зарабатывать, я и сам заработаю, сколько нужно. Детей растить, обед готовить, ждать меня вечером, когда я с работы прихожу. Конечно, она должна быть привлекательной, должна следить за собой. И за мной, кстати, тоже. Я себе сам, что ли, носки и рубашки покупать буду? Достаточно того, что я деньги в дом приношу.

И, конечно, она должна быть образованной, книжки читать, разговаривать должна уметь с людьми, в театр со мной ходить» – вот мнение одного мужчины. Вы расстроены? Что ж в таком случае пора показывать характер.

Не будем призывать вас к феминизму, но представители сильной половины человечества все-таки не любят женщин, которые с ними беспрекословно соглашаются. Тем более Вам то не надо, чтобы вами помыкали. Берите пример со Скарлетт О'Хара. Она была сильной и в тоже время, в некоторые моменты, беззащитной и трогательной.

Запомните, что если вас на улице обижает ребенок (да, к сожалению, новое поколение до безобразия безнравственное), а вы молчите и ничего не можете сделать. Мужчин не привлечет ваше безнадежное поведение. Они любят стерв – это правда!!! Конечно, становиться терминатором в женском обличье не стоит, но постоять за себя, показать, что за сексуальными губами скрываются острые зубы – стоит.

Спросите, как показать свой характер? Просто!

1. НЕЛЬЗЯ!!! Кричать и срываться на незнакомых. Агрессивно отвечать на реплики. Лучше заменить это на иронию и легкое ехидство.

2. Поставьте себя на место того, с кем вы общаетесь. Ну как? Привлекаете ли вы себя со стороны? Все-таки вы не феминистка, а просто хотите, чтобы аам не «сели на шею».

3. Можете поиграть: внешне вы милая, беззащитная девушка, но при общении вы язвите (в меру), иронично шутите и показываете свою независимость. Мужчин, если все это идет без излишеств, привлекает такое поведение.

## **Глава 3. Грехи, запретные вещи или чего делать не стоит**

### **Правило № 24. Не болтай!**

*Не стоит, чтобы люди, а особенно приглянувшийся вам мужчина, посчитали вас «сорокой», которая кроме болтовни, притом чаще всего чепухи, ничего делать не умеет. Давайте будем в меру общительными, чтобы не заслужить это звание. И тем более не стоит открывать чужие секреты. Ведь эта тайна, а девушка с тайной привлекает внимание.*

Не стоит быть уверенной, что вашу коммуникабельность продемонстрирует болтливость. Мужчины не любят болтушек. Поэтому если вы страдаете этим недостатком, то срочно избавляйтесь. Если вы, стоя с подружками, «перемалываете косточки» всем окружающим, то надеяться, что тот симпатичный молодой человек в джинсах к вам подойдет, не стоит. Он уже понял, что вы женщины с «языком без костей». И с такой же легкостью будете обсуждать его через пару минут, после того, как он уйдет.

Но для начала давайте разберемся, почему болтливость испокон веков принято считать чисто женским недостатком? Скорее всего, от того, что излишняя разговорчивость – признак безалаберности и несерьезности. А какой человек захочет общаться с легкомысленной девушкой, даже если выглядит она как супер модель.

Конечно, здесь также необходимо уточнить то, что многие люди не умеют хранить секреты, и их также называют «болтунами».

Это тоже не лучший способ общения. Да и мужчины не любят девушек, которые раскрывают чужие секреты. А вот если вы будете вести себя корректно и иногда давать ему вставить слово в ваш разговор, то он по достоинству оценит ваше умение общаться и будет у ваших ног!!!

### **Правило № 25. Не лги, просто приукрашивай!**

*«У меня есть вилла на Канарах и я часто обедаю с Джорджем Клуни» – вранье! А его никто не любит. Лучше просто приукрасить чтобы не завоевать репутацию обманщицы. Скажите, что вас позвали сниматься в клип к известному певцу, а затем просто добавьте, что клип не пустили в эфир из-за излишней фривольности.*

Врать – не хорошо, это знает каждый. Но иногда, ложь может добавить некую таинственность вашему образу. Вы же не обязаны всем всегда говорить только правду, ведь так? Если вы представитесь новому знакомой не простой секретаршей в маленькой фирме, а менеджером по клиентам в этой же фирме, ничего страшного. А вот если вы назоветесь не своим именем или соворете на счет возраста, прибавив или убавив значительно число лет, а по вам виден ваш настоящий возраст, то это уже плохо. Во-первых, он сразу поймет, что вы врете. А во-вторых, начнет искать причину вашего обмана. Зачем вам это?

Можете иногда приврать, чтобы вызвать интерес у мужчины – они клюют когда женщина ведет разговор о том, что какой-то ухажер дарит ей каждый день букеты роз. Им сразу кажется, что если кто-то обратил на девушку внимание, значит и ему это надо срочно сделать. Но и тут надо знать меру – твердить всем, что у вас огромное количество поклонников, а никто никогда не видел и не слышал их, как вы с ними разговариваете по телефону, вызовет недоверие. Да и может возникнуть мысль, что вы слишком легкомысленна, раз общаетесь одновременно с несколькими представителями сильного пола, что привлечет внимание лишь «Казановы».

В общем надо знать, что ложь может быть полезной. Главное условие – никто не должен догадаться, что вы врете.

## **Правило № 26. Пусть «снежная королева» растает**

*Холодная, надменная, гордая – хорошие эпитеты? Да, такие женщины привлекают внимание, но еще больше они внушают страх. Не один мужчина не подойдет к вам, будучи абсолютно уверенным, что вы откажетесь знакомиться. В общем, необходимо меняться, особенно если на горизонте мелькает понравившийся мужчина.*

Существует определенный тип женской сексуальности, именуемый как «снежная королева».

Как вы догадываетесь, к «снежным королевам» относятся те женщины, у которых секс вызывает отвращение.

Какие могут быть достоинства у подобных ледышек? Самые разные: привлекательная внешность, доброта, острый ум и замечательные душевные качества. Они могут быть прекрасными женами, если, конечно, мужа не будет слишком огорчать холодность жены. В конце концов, по доброте душевной эти женщины могут изображать на лицах восторг и умиление, не чувствуя этого на самом деле, и муж будет счастлив и горд.

Они замечательные друзья и могут многого достичь в карьере, если захотят. А еще они очень строгие, но справедливые матери, с раннего возраста их дети не только любят, но и уважают своих мам.

Недостатков у «снежных королей» очень много. Из них получаются ослепительно красивые и жестокие стервы, которые смотрят на жизнь холодным, расчетливым взглядом. А может не стоит? Будьте по добрее к окружающим и они к вам потянутся...

## **Правило № 27. Не стоит изображать из себя маленькую девочку**

*Как должна себя вести женщина, чтобы заинтересовать мужчину? Стоит ли как-то изменять свое поведение, чтобы создать определенный образ. Ответ прост: ведите себя естественно. Ведь каждый мужчина хочет, чтобы рядом с ним была женщина, которая не будет притворяться и наигранно вести себя с ним.*

Среди некоторых женщин распространено такое мнение, что они будут выглядеть более привлекательно, если добавят в свой образ инфантильности. Но на самом деле многих мужчин это даже раздражает. Если в отношениях с противоположным полом вы будете постоянно жеманничать и капризничать, то таким поведением вы просто перестанете интересовать мужчину. А вот с помощью кокетства вы легко сможете вызвать интерес к своей персоне. Кокетничая с мужчиной, можно добиться от него внимания и симпатии. Иногда люди путают кокетство с жеманством. А это совершенно разные понятия. Лишь те женщины, которые не могут похвалиться своим богатым внутренним миром, обычно делают акцент на своей красоте. Они стараются встать в картинные позы, неестественно ведут себя. Это и есть

жеманность. Она является отличительной чертой тех женщин, которые имеют лишь красивую внешность и пустоту внутри. Такая женщина никогда по-настоящему не заинтересует мужчину! Женщины, которые не отличаются своими умственными способностями, обычно жеманничают, потому что они больше никак не могут проявить себя. А умная женщина найдет немало других способов привлечь к себе внимание. Не смотря на это, рядом с мужчиной женщина конечно должна выглядеть беззащитной и слабой. Главное, не переступить определенную грань. Очень важно оставаться естественной, не нужно вести себя наигранно. Ни одному мужчине не может понравиться, когда женщина начинает требовать исполнения всех своих прихотей. Ведь женщина с таким характером может встречаться одновременно с несколькими мужчинами. Естественно любой мужчина считает такое отношение к себе незаслуженным. Но некоторые капризы мужчины исполняют с удовольствием. Самое главное для мужчины осознать, что прихоть женщины не придумана для развлечения. И тогда мужчина будет только рад исполнить какое-то желание любимой женщины. А по-настоящему влюбленный мужчина прислушается и к самым необычным просьбам. Не надо составлять мнение о мужчине только по тому, насколько хорошо он исполняет женские капризы. В общем капризничайте, но знайте в этом меру.

## **Правило № 28. Умерьте свое любопытство**

*Каждый человек бывает немного любопытным в каких-то ситуациях. Но когда это качество переходит все рамки дозволенного, то это уже ненормально. Такое поведение отталкивает всех людей, и, конечно, мужчины являются исключением. Поэтому женщинам необходимо контролировать себя, когда им что-то очень хочется узнать.*

Часто излишнее любопытство очень сильно отталкивает. Ведь неприятно разговаривать с людьми, которые лезут в чужие дела, пытаются разобраться в том, что их не касается. Такие женщины вызывают только негативные эмоции. Особенно неприятно, когда в общественных местах какая-нибудь незнакомая особа влезает в разговор. А еще хуже, если она начинает делать неуместные замечания и давать советы по любому поводу. Также не очень приятно, когда ваш разговор кто-то внимательно слушает. Такие люди в повседневной жизни обычно разносят сплетни, плетут интриги. Таким людям все интересно, даже если это абсолютно не имеет никакого отношения к ним. И из-за этого они совершают очень некрасивые поступки. Многие журналисты относятся к такой категории людей, ведь их работа заключается в том, чтобы проникать в личную жизнь посторонних людей. Никто не в праве осуждать таких людей. Просто в силах каждого человека стараться не уподобляться им. Также в семейных отношениях любопытство очень неблагоприятно влияет на окружающих людей. Конечно, если любопытство не переходит определенных границ, то ничего плохого в этом качестве нет. Но в том случае, когда человек готов идти на все, чтобы узнать какую-то новость, это не просто отталкивает, но и пугает, ни одному мужчине не понравится излишне любопытная женщина, которая будет добиваться от него нужной информации всеми способами.

Но тем не менее, очень многим людям присуще чувство любопытства. Если это просто любознательность, то она является даже хорошим качеством человека. Ведь такие люди просто хотят узнать что-то новое об окружающем их мире.

## **Правило № 29. Не будь агрессивной**

*Агрессия отталкивает! Хамство и грубость тоже. Может быть не стоит быть такой бестактной, чтобы сообщать людям в открытую о их недостатках? Помните, сначала надо подумать, какие последствия вас могут ждать, а лишь затем говорить.*

Очень часто женская бестактность переходит в откровенную грубость, и вы можете догадываться, насколько это неприятно для окружающих! И особенно для мужчин, так как настоящий мужчина не может ни при каких обстоятельствах ударить женщину, а так хочется это сделать в ответ на ее грубые и неприятные слова! Существуют такие барышни, которые слова в простоте душевной не скажут, сплошной мат и визгливая брань. Неженственно и некрасиво!

Впрочем, грубость – это не только бранные слова, это может быть замечание, высказанное неприязненным тоном или не к месту. Иногда грубость становится привычной для женщины манерой разговора, а все потому, что женщина неправильно расставила акценты: когда-то она решила быть прямолинейной и откровенной и всегда и всем говорить

правду в лицо. С течением времени эта самая «правда» легко и естественно переросла в грубость – можно было бы промолчать, не делая человеку больно, но нет: эта женщина с каким-то мстительным удовольствием все выскажет в глаза бедняге («Не с вашей хромотой, дорогой, надевать такие стильные ботинки, вам бы что попроще!», «Вашим редющим волосам не поможет никакой парикмахер!», «Что у вас с дикцией? Ваш стоматолог плохо поработал!»). Это та же самая бестактность, только усиленная во много раз и возведенная на трон. Женщина может, конечно, искренне верить в то, что она, говоря правду, только правду и ничего, кроме правды – делает правильное дело. Но это не так?

Вам, может быть, встречались такие люди? Есть они и среди мужчин, но, знаете ли, почему-то среди женщин их гораздо больше (самый высокий процент грубо-бестактных людей – среди старых дев! Видимо, эти дамы мстят всему человечеству за свою несложившуюся личную жизнь). Мы надеемся, что вы себя так не ведете – это безжалостно и бесчеловечно, не опускайтесь до такого! Нельзя ранить человека: незачем говорить мужчине, какая у него больная жена или некрасивые дети, как непропорциональна его фигура. Все это человек и сам прекрасно знает, так что, во-первых, не подливайте масла в огонь, и, во-вторых, не выставляйте саму себя в дурном свете!

### **Правило № 30. Не превращайся в «серую мышку»**

*Существует мнение, что верная жена – это хорошая жена. Непременно верность – ценное качество, но с замужеством женщина не должна терять прежней привлекательности. Иначе мужчина утратит свои теплые чувства. Поэтому, выходя замуж, не забывайте о себе. И тогда ваш мужчина всегда будет вас любить и ценить.*

Женщины, которые ведут себя замкнуто, никогда не заинтересуют мужчину. Любого мужчину будет раздражать женщина, не умеющая с легкостью поддержать разговор и направить его в правильное русло. Если женщина захочет привлечь мужское внимание, то она будет кокетничать и флиртовать с мужчиной. И конечно, такое поведение понравится любому мужчине. Однако, женщина должна вести себя подобным образом только с мужчиной, который вызывает у нее симпатию. Многие люди считают, что главной задачей женщины является создание хорошей атмосферы в семье. Конечно это важно, но не стоит забывать о себе. Ведь быть хорошей матерью и женой – это еще не значит не следить за собой. Женщина может одновременно сочетать в себе такие качества как верность и привлекательность. Именно о такой жене мечтает каждый нормальный мужчина. Правда многие представительницы этого не понимают, и единственное, что их интересует – это уют в доме, дети и муж. Такая женщина не имеет своего мнения, она лишь во всем потакает мужу. Конечно мужчина, замечая такую преданность, уже не боится потерять ее, а поэтому меняется отношение к ней, со временем исчезает уважение. Нормальную женщину не может устроить такой поворот событий. Все хотят, чтобы их ценили и любили.

Обратите внимание на свои взаимоотношения с мужем. Если он действительно перестал воспринимать вас как любимую женщину, то вам стоит задуматься над своим поведением. Возможно в нем вспыхнут новые чувства, если он увидит, что вы не потеряли своей привлекательности и нравитесь многим мужчинам. Не надо считать своим единственным плюсом верность. Поверьте, что с момента вашего изменения вы сразу увидите перемены в вашем муже в положительную сторону.

### **Правило № 31. Превосходство над мужчиной. Зачем?**

*В современном мире мужчина и женщина поменялись местами. Но зачем? Определите вашу роль по отношению к мужчинам и подумайте, насколько правильно вы себя ведете. Может быть стоит остановиться и пойти в другом направлении?*

Давно уже доказано умственное превосходство женщин над мужчинами. Известен тот факт, что девочки развиваются быстрее мальчиков. Но несмотря на это женщина ни в коем случае не должна подавать вид, что она считает себя умнее и сообразительнее. Не надо раскрывать своих карт. Мудрая женщина постарается внушить мужчине, что это он глава семьи, что именно он принимает все верные решения, а вы просто иногда чуть-чуть подсказываете ему. Вы выбрали себе достойную пару, но не знаете, как себя с ним вести? Посмотрите, к какому типу относитесь Вы, и проанализируйте ситуацию.

«Твердая рука».



Вы уже наверняка догадались, что тут главное – ни во что не ставить мужчину и постоянно заставлять его быть на побегушках. Это строится по принципу: «Чем больше он побеждает вокруг меня, чем больше потратит времени и нервов, тем сильнее привяжется».

Но такую систему можно применить только к тому мужчине, который не проявляет чувства, слабохарактерному или, попросту говоря, подкаблучнику. Настоящий мужчина, имеющий свою гордость и характер, не позволит так с собой обращаться и либо будет пресекать очередные приступы стервозности с вашей стороны, либо сбежит от вас через пару недель.

«Хрустальный бокал».

Эта система проходит под девизом: «Только бы его не потерять».

Ради этого вы отказываетесь от своего мнения, своих вкусов, своих знакомых, интересов и собственного самолюбия. Вы никогда не скажете мужчине плохого слова, а лучше предпочтете во всем ему потакать. Вы стерпите любую обиду, глотая слезы. Вы постоянно восхищаетесь своим мужчиной и просто обожаете его.

Но самое удивительное состоит в том, что таких, как вы, обожествляющих мужчин, становится все больше и больше.

«Беззащитное существо».

Сторонницы этого метода делают вид, что постоянно нуждаются в мужской помощи. Вы боитесь всего на свете: мышей, собак, темноты, лягушек... вы постоянно даёте понять, что без мужской помощи просто пропадете. Но вы цените проявление внимания к вашей персоне и даёте это понять.

«Девушка-приятель».

Очень часто такие девушки слывут в компаниях мужчин как «свой парень». Если это ваш метод, то вы можете легко соглашаться на любую авантюру, задуманную в мужском кругу. Вы всегда сможете поддержать беседу чего бы она ни касалась: о спорте, о политике, о бизнесе и т. д. Из таких отношений могут, конечно, развиться чувства более прочные, чем дружба, но это только в том случае, если мужчины не забудут, что вы в первую очередь женщина, а не «свой парень».

К какому же типу поведения относитесь вы? Если вы узнали себя в первом методе, то сбавьте обороты. Все должно быть в меру. Пусть мужчина чувствует себя мужчиной.

Это, конечно не означает, что вы должны бегать за мужчиной, потакать ему во всех его прихотях. Ведь можно же найти золотую середину и использовать все методы понемножку и в нужное время в нужном месте. Наиболее выигрышно будет действовать девушка, которая применит элементы всех систем попеременно: немного ласки, немного твердости, немного беспомощности, немного интереса к мужским темам и тогда вы приблизитесь к образцу идеальной девушки.

## **Правило № 32. Не забывайте, что завоеватель – мужчина**

*Он, ваш идеал. Он гордый, сильный и прямой. С ним интересно, он мужчина вашей мечты. А разве вы не знаете, что это мужчина должен вас завоевывать? Знакомая фраза? Еще бы испокон веков было именно так, стоит ли сейчас все менять и самой «идти на таран». Мужчина может испугаться, и тогда Вы точно не будете с ним вместе.*

С давних времен представители сильной половины человечества считались завоевателями. Но почему, сейчас женщина и мужчина поменялись ролями?

Может быть оттого, что дав нам немного власти, мужчины отошли на задний план и некоторые девушки решили сами строить свои отношения, в прямом смысле завоевывая мужчин. Ну Вы же не Амазонка. Забудьте вы о призывах феминисток, что надо все делать самим. Станьте немножко беззащитнее, чтобы Он понял, что нужен вам.

Не бегайте за ним, не соблазняйте чересчур. Оставьте и ему несколько методов обольщения. Станьте «крепостью», которую надо завоевать. Предоставьте ему шанс продемонстрировать свое почтение к вам, пусть он совершает самые безрассудные поступки, и все только для вас одной.

Мужчина, кстати, никогда не признается, что в его подсознании Вам отданы все права и полномочия, иначе ему пришлось бы одновременно признаваться в собственной слабости и невозможности одному, без Вас, противостоять жизни. Но разве от его признания или непризнания зависит, истина это или нет?... Знайте, это Истина, и обладание ею даёт Вам огромные возможности для того, чтобы сделать мужчину своим поклонником на многие годы, а если хотите, то и вообще превратить его в свою собственность.

К сожалению, не всем женщины знают: чтобы любовь стало частью вашей жизни, необходимо пробуждать в мужчине инстинкт завоевателя!

Ну а Вы в свою очередь, должны быть нежной, заботливой и внимательной по отношению к нему и тогда крепкие отношения Вам гарантированы.

### **Правило № 33. Научитесь вовремя промолчать**

*Многие женщины очень любят давать советы своим мужчинам. Но это мало кому нравится. Любая женщина должна уметь незаметно указать мужчине на его недостатки. Мужчине должен осознавать, что его хотят изменить. И тогда результат будет достигнут.*

Мужчины очень ценят в женщинах умение промолчать в нужный момент. Многие женщины, не понимая этого, просто не могут не высказать своего мнения, не смотря на то, что оно может быть неприятным для мужчины. Ведь ни один человек не захочет постоянно слушать советы и нравоучения от своей половинки. Читая нотации мужчине, вы лишний раз показываете его несамостоятельность. Естественно мужчина не может позволить такого отношения к себе. Поймите, что он сам в состоянии принять решение, и смиритесь, что в чем-то он разбирается лучше вас. Обратите свое внимание на то, что мужчины намного реже критикуют вас. А ведь вам тоже не понравилось бы, если Он сделал замечания по поводу вашей одежды или макияжа. Не надо думать, что дав мужчине совет, вы помогли ему. Возможно он не нуждался в ваших советах и замечаниях. В таком случае вы повели себя бестактно.

Конечно, не всегда нужно молчать, свое мнение тоже иногда необходимо высказывать. Если вы уверены, что с легкостью сможете избавить своего мужчину от какого-либо недостатка, то смело можете добиваться поставленной цели. Мудрая женщина будет делать это незаметно, чтобы мужчина решил, что он самостоятельно, без чье либо помощи пришел к такому результату. Не стоит говорить мужчине, что ему надо что-то изменить, иначе вы ничего не добьетесь. Мужчина не будет следовать женским советам из упрямства.

Естественно, у всех людей есть какие-либо вредные привычки, которые могут очень сильно раздражать. Но если вы будете говорить мужчине прямо в лицо о его недостатках, он может обидеться. Поэтому лучше попытаться ненавязчиво избавить его от этой привычки. Для этого есть несколько способов. Например, вы можете рассказать ему о том, что у вас существует такой-же недостаток, и о том, как вы мечтаете от него избавиться. Расскажите, какое плохое впечатление вы производите на людей, когда они замечают эту вашу привычку. Возможно он перенесет эту ситуацию на себя и сделает соответствующие выводы. При этом, мужчина даже не поймет, что вы хотите его переделать.

### **Правило № 34. Как трудно понять женщин**

*Женская логика не подлежит объяснениям. Мужчины обожают говорить об этом. Ведь они то себя считают совсем не такими. Они уверены в правильности принятых решений и могут легко объяснить любое из них. Но не смотря на это женщины часто совершают наиболее верные поступки, полагаясь только на свою интуицию.*

Мужчины в трудный момент всегда заявляют, что женщин не возможно понять. Они любят шутить о женской логике, которой нельзя найти объяснения. Говоря о том, насколько все женщины не последовательны, мужчины подчеркивают свои разумные действия, рассудительность, верную логику мышления. Все это происходит оттого, что мужчины не могут понять женское мышление. Ведь, женщины почти всегда поддаются эмоциям, а мужчины, прежде чем принять какое-то решение, тысячу раз все обдумают. А зачем, если женщина примет такое же решение намного раньше, полагаясь на свою интуицию. Главное отличие заключается в том, что мужчина с легкостью может объяснить каждый свой поступок, а женщине сделать это будет несколько труднее. Ведь, она полагалась в основном на свои чувства и эмоции. Но женскую логику нельзя считать недостатком. Кстати, среди мужчин можно встретить и таких, которые также часто поддаются эмоциям. И, конечно, существует много рассудительных женщин, которые могут дать объяснение каждому своему поступку. Но так уж принято считать, что женщины подчиняются своим чувствам, а мужчины полагаются только на свою рассудительность. Но если мужчины считают вас легкомысленной и

нелогичной, то это еще совсем не плохо. Даже если мужчина не может понять ваши поступки, но ведь от этого только интереснее.

### **Правило № 35. Долой навязчивую сексуальность!**

*Чем отличается развратность и распущенность от сексуальности? Каждый скажет – первое, это когда человек излишни проявляет свое желание, будь то к месту или нет. Второе – обаяние и сила обворажения, проявляющаяся в медленных, плавных движениях, которые часто сравнивают с грацией кошки. Лучше придерживаться сексуальности, ведь мужчины не любят излишнюю фривольность в женщине, предпочитая тех, кто знает «золотую середину».*

В последнее время стало популярным излишняя сексуальность. Открытые пупки, кофты-сетки, брюки с заниженной (иногда излишни заниженной) талией. Почему то многие девушки уверены, что в таких умопомрачительных одеждах они привлекают внимание. В какой-то степени они правы – но только от лиц, желающих начать интимные отношения. А те мужчин, которые просто ищут вторую половинку, такая навязчивая сексуальность вызывает недоумение и очень часто раздражение.

Намного лучше если вместо излишней развязанности и распущенности в образе, вы предпочтете одежду, которая не только хорошо на вас сидит, но и открывающая чуть-чуть ваши прелести (если ноги, то высокий разрез, если грудь – декольте)

Поэтому забудьте о том, что вульгарность привлекает внимание мужчин. Нормальных мужчин она отталкивает. Все должно быть в меру. Поймите, что мужчина сразу обнаружит чрезмерное увлечение физической стороной отношений. А это помешает лучше узнать качества вашего характера. Такое поведение непременно помешает вам построить по настоящему крепкие отношения.

Мужчине не способен заинтересоваться соблазнительной, роскошной женщиной, если она при этом выглядит, как блудница. Не призываем вас стать копией Марии-Магдолены, просто лучше их не шокируйте. Не проявляйте чрезмерную осведомленность в вопросах, касающихся сексуальной сферы. Иначе в итоге мужчина серьезно задумается о продолжении отношений с вами.

Будьте женщиной, настоящей женщиной, которая знает меру, в том, что раздеться, а что лучше прикрыть.

### **Правило № 36. Не гонись за двумя зайцами**

*«Лучше синица в руках, чем журавль в небе, а еще лучше когда оба». Вы так считаете? Зря! Нельзя нравиться всем, особенно влюблять всех мужчин. Будьте разумны. Помните мужчины собственники, и если вы флиртуете с несколькими, то существует шанс задеть самолюбие каждого.*

Вы привлекли внимание и притом (вам повезло) не одного мужчины. Сразу несколько обворожительных красавцев хотят добиться вашего расположения. Что делать? Ответ прост – выбрать. Знакомы вы с такой пословицей: «за двумя зайцами побежишь, не одного не поймаешь». Так и в отношениях. Если вы, не определившись до конца в том кто вам больше симпатичен, будете флиртовать с несколькими мужчинами, ничего толкового не выйдет. Либо вас примут за очень несерьезную особу, либо решат, что вы озабоченная коллекционерка мужских сердец. Пикапер в женском обличье.

Не стоит, приставать ко всем мужчинам, стоящим рядом. И тем более вести себя с ними излишни распущено. Вы же все таки не куртизанка XXI века, а простая женщина, которая хочет счастья. В общем, чтобы в точности определить кто же вам больше нужен и не пожалеть о своем выборе необходимо подумать, что каждый из мужчин может Вам дать и зачем он Вам нужен. Такое основательное раздумье необходимо Вам для того, чтобы позже не пожалеть о своем решении.

## **Глава 4. Язык тела**

### **Правило № 38. Контролируйте свое тело**

*Общаясь с человеком, можно многое определить не только по его словам, но и по жестам, движениям. Поэтому, если вы хотите научиться скрывать какие-либо чувства, то вам просто необходимо контролировать свое тело.*

Для того, чтобы выразить свои чувства, совсем необязательно пользоваться речью. Ведь по жестам, мимике, позе можно легко определить какие-то мысли человека. Конечно с помощью слов намного легче понять друг друга. Но, иногда, помогает лишь невербальное общение.

Уверенным и уравновешенным человеком можно назвать только того, который умеет контролировать свои движения. Поэтому, многим женщинам надо произвести некую работу над собой. От произвольных жестов обязательно нужно избавляться. Если вы сможете заменить ненужные жесты на более правильные, то результат будет поразительным. Не надо забывать о том, что все наши позы, жесты, движения имеют очень большое значение. По позам и жестам мы можем определить воспитание человека, а также степень уверенности. Например, человек, который ходит, высоко подняв голову, расправив плечи, выглядит очень уверенно и раскованно. Также вы можете составить представление о воспитанности мужчины, наблюдая за его жестами. (хорошее воспитание никогда не позволит мужчине сидеть рядом со стоящей женщиной). Когда вы разговариваете с человеком, который стоит в «открытой» позе, у вас создается впечатление, что он настроен на общение. Особенно легко можно определять психологическое состояние у детей. Когда они чувствуют вину за собой, то держат руки за спиной, голова опущена вниз, а когда ребенок готов к общению, он может поднять руки ладонями вверх. Также дело обстоит и со взрослыми людьми. Они тоже не могут скрыть свои чувства. Например, если человек снимает в вашем присутствии куртку (пиджак), то он дружелюбно настроен по отношению к вам. Обратите внимание, что в момент, когда мужчина понимает, что женщина положительно настроена на общение с ним, то он сразу же становится в открытую позу. Если человек при общении часто протирает лоб рукой, прикрывает лицо, постоянно отводит глаза, это символизирует, что в нем преобладают такие качества, как скрытность, неуверенность. А вот если человек скрещивает руки на груди, то он явно негативно настроен, и не хочет общаться далее.

Именно на основании этого создается первое впечатление о человеке. Поймите, что жестам нужно уделять много внимания. т. к. каждое движение что-то означает. Через позы, жесты и мимику можно определить эмоциональное состояние человека. Ведь в порыве ярости человек не может контролировать себя, движения его становятся резкими, тело – напряженным. Со стороны сразу же можно заметить его эмоции. А если у вас прекрасное настроение, то жесты ваши становятся более раскованными, мягкими. Даже люди, умеющие контролировать свою мимику, редко могут взять под контроль свое тело. Но научиться этому может каждый.

## **Правило № 39. Не закрывайся! (про позы, закрытые и открытые)**

*Иногда бывает, что человек, приняв некую позу, бессознательно отталкивает от себя других людей. Он скрещивает руки, отгораживаясь от мира или закрывает рот показывая, что не настроен слушать собеседника. Не обдуманно мы можем сделать так, что люди не будут походить. В общем, перед тем как принять ту или иную позу, подумайте, а не отпугнет ли она потенциального мужчину.*

### **«Отрицательные» телодвижения и позы**

Это такие телодвижения и позы, которых вам лучше всего избегать, если, конечно, вы хотите выглядеть привлекательно для окружающих (и в первую очередь для мужчин!). Плохо смотрятся все закрытые позы. Не важно, стоите вы или сидите, главное – как вы это делаете. Если ваши руки скрещиваются на груди или животе или ваши ноги крепко переплетены, то это говорит о том, что вам неуютно, закрываетесь от всего мира. Это вполне объяснимо: у человека области живота, груди и гениталий являются самыми слабыми, и потому, скрещивая руки или ноги, он тем самым закрывает их от возможного удара. Животные, чувствуя опасность, тоже прячут живот: прижимаются к земле, ошетиливаются и т. д. Выходит, своей закрытой позой вы демонстрируете всем и каждому, что готовы к защите. Но зачем вам это нужно? Людям совершенно незачем знать, что вам неловко, неуютно или страшно; держитесь так, чтобы никто и не подумал по вашему внешнему виду, что вам не по себе! А для этого просто перестаньте закрываться и примите открытую позу. Вашу неуверенность в себе откровенно демонстрируют нервные жесты и движения, как-то: постукивания пальцами по столу, покачивание ногой, методичное покусывание ногтя, почесывание и т. д. Как вы

догадываетесь, человек, нервничая, совершает определенные действия, иной раз даже не осознавая того, что делает. Но окружающие-то замечают все, и им становится ясно, что к чему! Поэтому если вы не хотите, чтобы все вокруг разглядели ваше внутреннее беспокойство, то постарайтесь избавиться от этих нервных жестов. Это достаточно трудно сделать, так как барабанить пальцами по столу или мелко подрагивать ногой могло войти у вас в привычку, а дурные привычки, как всем известно, живучи. И все же попробуйте – вот увидите, отказавшись от нервных жестов, вы не только окружающих убедите в том, что у вас с нервами все в абсолютном порядке, но и действительно станете гораздо увереннее в себе! Это парадокс: уверенность в себе так или иначе проявляется в жестах человека, однако если сознательно использовать эти самые жесты, появится и уверенность. Не стоит сжимать руки в кулаки, потому что подсознательно люди не доверяют тому человеку, который прячет ладони от взглядов окружающих. Это, если так можно выразиться, закрытая поза рук: когда вы скрещиваете руки, вы тем самым защищаете нежную область живота, а сжатые в кулак пальцы «охраняют» вашу ладонь. Попробуйте расслабиться и разжать пальцы, откройте ладонь, и пусть она постоянно находится в пределах видимости; таким образом вы убедите всех вокруг в своей честности и искренности. Но об этом ниже.

Некрасиво и нелепо смотрятся позы превосходства – это типичная поза авторитарного руководителя, как правило, мужчины, но иногда и женщины допускают подобную вольность. Может быть, вы видели классический вариант этой позы? Босс откидывается на стуле или в кресле, закинув руки за голову и «уронив «на них голову»; кроме того, он кладет ногу на ногу и в такой позе победно и высокомерно смотрит на окружающих. Своей позой начальник сообщает всем вокруг, что он лучше всех, что его превосходство над окружающими несомненно. Женщина, сидящая в такой позе, – не приятное зрелище (надеюсь понятно, что не может быть и речи о том, чтобы сесть так в юбке, только в брюках). Это неженственно, а значит, не может быть привлекательно.

#### **«Положительные» телодвижения и позы**

Начнем с открытых поз. Они, в противоположность закрытым, демонстрируют уверенность человека в себе, его независимость и свободу. Однако открытая поза – это не значит расхлябанная или развязная, нет; просто в этой позе человек чувствует себя сильным и спокойным, его руки не скрещены на груди или животе, ноги не сплетены, щиколотки не прижаты плотно одна к другой. Если вы будете стоять, чуть расставив ноги и свободно держа руки вдоль тела или перед собой, или сидеть, слегка расслабив тело и удобно расположив руки и ноги, то окружающие посчитают вас уравновешенной и уверенной в себе женщиной, которая уверена в том, чего хочет в жизни, и может добиваться своего. Это замечательно, если вы будете производить на людей подобное положительное впечатление.

Раскрытые ладони продемонстрируют всем вашу искренность и готовность прийти на помощь. Внимательно просмотрите телерекламы, в них этот жест широко используется: «стоматологи советуют» нам жевать только «Орбит», потому что это «самая лучшая жевательная резинка, которая отбеливает зубы!», – и при этом демонстрируют нам ладони. Этот жест как бы говорит: «Нам скрывать нечего, мы говорим правду, поверьте нам!» То же самое проделывают и политические деятели, выступая перед народом, – так и мелькают на экране их раскрытые ладони (правда, иной раз все прочие жесты кричат о том, что верить этим людям нельзя!). Лучше примите на вооружение это замечание – хотите вызывать в людях доверие к себе, не прячьте от них ладони.

### **Правило № 40. Используйте свою интуицию**

*Конечно, любая женщина хотела бы обладать хорошей интуицией. Но далеко не у каждой есть способность предвидеть какое-либо событие. Даже если у вас совершенно не развито чувство интуиции, не стоит обманывать окружающих и утверждать, что шестое чувство часто помогает вам по жизни. Поверьте, что в вас много других достоинств, которые могут привлечь мужчин.*

Многие женщины уверены, что у них прекрасно развита интуиция. Они думают, что способны с легкостью понять мысли мужчины. Но совсем не все женщины обладают хорошей интуицией, некоторые просто хотят присвоить себе это качество, хотя оно у них почти отсутствует. В таком случае, не стоит врать себе и всем. Если у вас не очень хорошо развита интуиция, вы можете найти много других качеств, помогающих вам принимать правильное решение, например, рассудительность. В любовных отношениях вы нисколько не потеряете, если вместо интуиции разовьете какие-либо другие качества. Если вы будете каждый раз

после неприятных событий утверждать, что вы предчувствовали это заранее, то это будет выглядеть смешно. В таких случаях все поймут, что вы преувеличиваете. Такие высказывания никто не будет принимать всерьез. Вы будете выглядеть нелепо. Лучше делать акцент на тех положительных качествах, которые действительно принадлежат вам. Любая умная женщина сможет очаровать мужчину, не зависимо от того, есть у нее интуиция или нет. Возможно у вас есть интуиция, но вы не догадываетесь об этом. Скорее всего она просто не достаточно развита. Поэтому говорите о своей интуиции только в том случае, когда она действительно вам помогает. Интуиция должна подпитываться конкретными знаниями, основываться на базе реальности, только в этом случае она будет хорошей путеводной нитью для вас.

Если у вас интуиция не срабатывает, так пусть вашим поводырем в этом мире станет здравый смысл! Наблюдайте за людьми, учитесь видеть не только то, что лежит на поверхности, но и то, что скрыто в глубине, то есть самую суть вещей. Этому можно научиться.

Верьте в себя и себе, прислушивайтесь не к чужим речам, а к своим чувствам. И если у вас не развита интуиция, то и развивайте ее.

## **Правило № 41. Успокойся, расслабься, не волнуйся**

*Если вы постоянно будете нервничать, то рано или поздно у вас случится срыв. Вам разве это надо? Успокойтесь, не волнуйтесь по пустякам – чтобы не произошло, это не стоит потраченных нервных клеток. Лучше все хорошенько проанализировать и спокойно все решить.*

В наше непростое время женщине совершенно необходимо предпринимать усилия, чтобы защититься от постоянных стрессов. Хороший способ добиться этого и выпустить накопившуюся отрицательную энергию – научиться расслабляться. На любое негативное воздействие организм отвечает напряжением, и мы начинаем «включать» эмоции. Однако всегда существует выбор: принимать все неприятности на свой счет или просто пропускать их мимо. Чтобы экономнее расходовать энергию, научитесь владеть собой и успокаиваться.

Самой простой способ снять напряжение – упражнения по релаксации. Выберите время, удобно сядьте, расслабьтесь. Представьте, что нет такой силы, которая могла бы сейчас выбить вас из колеи. Тренируйтесь до тех пор, пока не почувствуете, что защищены от внешних воздействий внутренним покоем. Запомните это состояние. На работе и дома мысленно возвращайтесь к нему. Вскоре вы заметите, что многие проблемы окажутся несущественными или разрешимыми без отрицательных эмоций. Зато значительными и важными станут приятные мелочи жизни, которые вы перестали замечать: солнце за окном, голоса детей, туманное утро. Чем больше накапливается хороших впечатлений о мире, тем дальше отступает стресс.

Еще одним методом, позволяющим успокоиться, расслабиться, отгородиться от отрицательных эмоций, является медитация, то есть умственное действие, направленное на углубленное сосредоточение психики человека.

В психологическом плане медитацию связывают с устранением влияния отрицательных эмоций на психику человека. Однако не стоит думать, что научиться медитации легко. Как утверждают восточные мудрецы, медитация – это состояние ума и души, к которому стоит стремиться. Как показывают исследования последних лет, люди, хотя бы изредка уделяющие время медитации, гораздо менее подвержены стрессам и другим заболеваниям, связанным с нервным перенапряжением. Эти люди гораздо проще решают жизненные проблемы как социального, так и личного плана, их не так-то легко вывести из состояния равновесия, а тем более разозлить.

Разработаны методики индивидуальной и групповой активности музыкотерапии и сочетания музыки с аутогенной тренировкой. Лечение музыкой, в отличие от медитации и аутогенных тренировок не требует особых умений и навыков, дополнительных средств. Все, что вам нужно – это магнитофон и любимая кассета. Как показывают исследования в этой области, уже с первых аккордов любимой мелодии у человека повышается настроение, увеличивается вера в себя, свои силы, отрицательные эмоции отходят на второй план.

Особое значение в преодолении стрессовых состояний имеет окружающая среда. По статистике, у каждого человека, есть такое место, где он ощущает себя по-настоящему счастливым, где он испытал положительные эмоции. Возвращение в это место каждый раз способно вызвать бурю новых чувств, отодвинув вчерашнюю проблему на второй план.

Подобная сфера психотерапии имеет название терапия средой – один из методов социотерапевтического воздействия.

## **Правило № 42. Сделайте акцент на губы**

*Женские губы являются признаком сексуальности. За ними надо ухаживать и через некоторое время они станут вашим главным достоинством. Останется только привлечь к ним внимание с помощью красной помады или капельки блеска – и тогда внимание представителей сильной половины человечества вам обеспечено.*

Женские губы должны притягивать взгляд мужчины; именно с этой целью женщины выделяют рот помадой и подчеркивают его красоту блеском, всевозможными блестками. Можно покусать губы, чтобы они стали краснее и слегка припухли, это выглядит симпатично и сексуально, есть такая хитрость. А некоторые модницы приклеивают над верхней губой маленькую черную или коричневую мушку (или делают татуаж) – она привлекает мужское внимание и волей-неволей заставляет мужчин смотреть на женский ротик. Но все это косметические уловки, мы же говорим о сексуальных жестах; есть много способов, позволяющих женщинам продемонстрировать мужчине красоту и вызывающую чувственность своего рта, и я вам расскажу о них.

К примеру, можно – это классический вариант, вы, конечно же, знаете его! – облизать губы кончиком языка. Желательно сделать это быстро и изящно, пусть мужчина думает, что у вас пересохли губы (от волнения или возбуждения). Однако не забывайте о том, что ваша цель не смочить губы, а привлечь к ним взгляд мужчины. Пусть смотрит на ваш рот и думает о поцелуях. А еще психологи считают, что вид языка, осторожно раздвигающего губы, ассоциируется в мужском сознании с женскими половыми органами, что тоже льет воду на вашу мельницу. Единственное, что вам не следует делать, – это полностью вываливать язык наружу и обильно смачивать губы слюной; это неэстетично.

Есть такой широко распространенный прием, рассчитанный на близкий контакт с предполагаемой жертвой – слегка приоткрытый рот и чуть влажные губы. Разумеется, важно соблюдать меру, вряд ли мужчина возбудится, если Вы рот откроете так, как обычно делаете это в кабинете у стоматолога. Так же и с губами – им достаточно влажно блестеть, слюна с них капать не должна, это не сексуально.

Другой вариант – чуть прикусить нижнюю губу и тут же ее отпустить. Жест этот похож на детский: ребенок от волнения или страха нередко прикусывает губку, при этом личико становится трогательно беззащитным, юным и неопытным. Если вы сумеете придать себе вид невинной девочки, то это очень хорошо – с одной стороны, мужчина будет испытывать к вам безотчетную нежность, а с другой – ваши губы привлекут его внимание и буквально вынудят его задуматься о сексе. Сочетание несочетаемого – это блестящая комбинация!

А еще неплохо смотрится прикосновение кончиков пальцев к губам. Однако это не должно выглядеть так, словно вы поправляете помаду или выковыриваете кусочек мяса из зубов. Просто легкое прикосновение – и все! Можно погладить губы подушечкой пальца или слегка нажать на нижнюю губку, чуть оттянув ее книзу и тут же отпустив. Выглядит это очень мило и трогательно, а если ко всему прочему вы еще и язычок на секунду высунете, то эффект будет полным. Мужчина не сможет оторвать взгляда от ваших губ.

Некоторым женщинам очень идет, когда они складывают губы в трубочку, от этого их лицо становится детски капризным и очаровательным. Однако не нужно использовать этот жест постоянно, ведь он довольно специфический, и вполне возможно, что именно вас он не украсит, а испортит. Потренируйтесь перед зеркалом, и вы сами поймете, принять ли вам этот способ демонстрации своих губ на вооружение или лучше вовсе отказаться от этого движения.

## **Правило № 44. Используйте подручные средства**

*Знали ли вы, что мужчину можно привлечь используя предметы, которые вас окружают. Но это трудная наука, которой надо учиться и учиться. Попробуйте и через некоторое время вы обнаружите, что ваши «игры» с предметами привлекают внимание мужчин.*

Можно интересно и с явной пользой для себя поиграть с каким-нибудь предметом цилиндрической формы; это может быть рюмка с длинной и гладкой ножкой, сигарета, карандаш, леденец на палочке, банан и т. д.



А уж если вы, улыбаясь и дразня мужчину, поиграете с бананом или леденцом на палочке, погружая лакомство в рот, дотрагиваясь до него язычком и страстно касаясь его губами, то мужчина будет смущен, возбужден и заколдован одновременно. Его мысли в этот момент запутаются и переплетутся между собой, и все они будут только о вас и о сексе. Не правда ли, забавно, что в подобное состояние мужчину можно ввергнуть с помощью самого обыкновенного банана, леденца или рюмки?

Еще одно серьезное испытание для мужских нервов – это поигрывание скинутой туфелькой. Опять-таки, атмосфера должна быть соответствующей, более или менее свободной, чтобы Вы не чувствовали себя скованно и зажато. Как будто ныряние и выныривание Вашей ступни из туфельки, что невероятно сексуально, оно может свести с ума многих мужчин, так как похоже на фаллические движения. Возможно, Вам пригодятся эти маленькие хитрости, однако помните, что это далеко не все, у каждой женщины непременно отыщется масса других не менее замечательных положений ног, от которых мужчины приходят в экстаз. В общем – ищите и экспериментируйте.

### **Правило № 45. Грудь вперед, зад назад!**

*Сколько высокопарных слов мужчины придумывали, чтобы описать красоту женской груди. Но кроме нее у женщин масса достоинств, которые можно показать, чтобы привлечь внимание. Главное знать их и умело демонстрировать.*

Мужчины живо реагируют на женскую грудь; думаю, это вам известно. Однако это не значит, что вы постоянно должны ходить с распахнутой на груди блузкой или все время поворачиваться к мужчине этой частью тела. Дело в том, что и округлая линия запястья, и нежное покатое плечо вызывают у мужчины вполне определенные ассоциации с вашей грудью, так что вам нужно умело пользоваться этим. Почаще демонстрируйте мужчине свои запястья, например во время курения (о цилиндрических предметах у вас во рту или в пальцах мы еще поговорим!), вертите какую-нибудь игрушку и т. д. Во-первых, мужчина будет очарован нежными линиями вашей руки (округлостью напоминающими грудь); во-вторых, поражен вашей хрупкостью (ведь ваше тонкое запястье так не похоже на его толстое и волосатое!). В любом случае, впечатление будет именно таким, на какое вы рассчитываете.

### **Правило № 46. Помани пальчиком**

*Вы думаете, что движения рук никак не могут привлечь мужчину? Вы ошибаетесь. С помощью ваших изящных пальчиков можно рассказать очень много. Можно привлечь или оттолкнуть используя лишь жесты рук. Вы не знали? Что ж учитесь и привлекайте таким легким и простым способом...*

Жесты, как говорилось выше, могут очень многое сказать о человеке, если не о характере, то о поведении в данную минуту. Потому внимательнее относитесь к своим телодвижениям, так как они могут раскрыть вас больше, чем бы вам хотелось.

При потирании большого пальца об указательный человек бессознательно показывает, что он ожидает от кого-то денег.

Скрещенные пальцы рук показывают разочарование и желание человека скрыть свое отрицательное отношение. Наиболее ярко это выражается, если локти рук стоят на столе, а скрещенные пальцы рук находятся на уровне лица. Когда сцепленные руки лежат на столе, это сигнализирует о среднем уровне выражения негативного отношения. Если же сцепленные руки опущены, то негативное отношение выражается в наименьшей степени: с этим человеком можно договориться. Когда нужно нейтрализовать этот жест, необходимо прибегнуть к тому, чтобы человек вытянул руки вперед и обнажил ладони.

Об уверенности человека в себе говорит шпилеобразное положение рук, то есть соединенные кончики пальцев направлены вверх или вниз в виде «шпиля». Человек держит руки шпилем вверх, когда говорит свои идеи, а шпилем вниз – когда слушает;

Человек, закладывая руки за голову в виде «замка», говорит этим жестом об уверенности в себе и о чувстве превосходства над другими. То же, но с захватыванием запястья другой руки символизирует, что человек расстроен и пытается взять себя в руки. Чем выше продвигается рука вверх, тем больше человек рассержен. Об очень плохом отношении говорит закладывание рук за спину с захватом локтя.

Выставление больших пальцев рук свидетельствует о властности и даже агрессивности человека. Кулак с выставленным большим пальцем, приставленный к груди, говорит о том, что человек абсолютно уверен в своей правоте. Большие пальцы, выглядывающие из задних карманов брюк, показывают, что человек пытается скрыть свое превосходство в данной ситуации.

Скрещенные на груди руки, при выставленном большом пальце, показывает то, что человек негативно относится к происходящему, и в то самое время считает свое мнение не только правильным, но и решающим. Если человек во время разговора указывает на кого-либо выставленным в сторону большим пальцем, это свидетельствует о негативном отношении, которое сочетается с насмешкой.

Когда человек говорит неправду, он инстинктивно прикрывает рукой рот либо прижимает большой палец к щеке. Возможно, при этом человек покашливает, желая замаскировать истинное значение этого жеста. Если же собеседник прикрывает рот рукой во время того, как слушает кого-то, это сигнализирует о недоверии к получаемой словесной информации.

Прикосновение пальцем к носу является замаскированной формой предыдущего жеста.

Уличить человека в неискренности может и потирание пальцем века глаза при стиснутой челюсти, натянутой улыбкой или отведенным в сторону взглядом.

Почесывание или потирание пальцем уха – модификация жеста маленького ребенка, который затыкает уши, не желая слушать говорящего. Этот жест свидетельствует о желании слушающего отгородить себя от воспринимаемой информации.

Человек, который положил палец в рот, сообщает, что он в состоянии сильного угнетения, что ему необходимо одобрение и поддержка.

Если слушающий подставляет руку, чтобы опереть на нее голову, говорящий должен постараться чем-нибудь заинтересовать такого человека, так как этот жест символизирует скуку и нежелание слушать.

Человек, который подпирает щеку сжатыми в кулак пальцами, а его указательный палец упирается при этом в висок, явно заинтересован получаемой информацией и оценивает ее. Если же этот жест сопровождается поддерживанием большим пальцем подбородка, это говорит о том, что слушающий критично оценивает поступающее сообщение, что у него негативные мысли по поводу воспринимаемого. Поглаживание пальцами подбородка свидетельствует о процессе принятия решения.

## **Правило № 47. Руки прочь от лица!**

*«Не трогай лицо» – говорили ли вам эти слова. Наверное, каждому в жизни приходилось их слышать. Что ж – это еще одно правило. Не прикрывайте рот, когда говорите, чтобы не испортить впечатление. Не теребите ваши сережки и не чешите постоянно нос. Подумайте как вы выглядите со стороны.*

Если говорить о конкретных жестах, то тут важно запомнить такую вещь: лучше поменьше касаться руками лица. Видите ли, если вы будете все время подносить руку к губам или носу, то ваш собеседник невольно усомнится в вашей правдивости! Он решит, что вы ему врете или что-то от него утаиваете, и, знаете ли, в девяти случаях из десяти он будет прав. Ваша рука выдаст вас, а этого нельзя допустить, верно? Значит, контролируйте себя! Вы можете спросить – но почему рука выступает в роли предателя, почему она настойчиво тянется к вашему лицу и тем самым показывает всем, что вы врете? Этот жест родом из детства: понаблюдайте за детишками, и тогда вы заметите интересную вещь – когда малыш скажет откровенную ложь, он тут же закрывает ладошкой рот, как бы пытаясь взять назад вырвавшееся лживое словцо. Взрослые, разумеется, ведут себя не столь прямолинейно, однако рука все равно пытается «поймать» ложь – но теперь этот жест маскируется под другие (вместо того чтобы закрыть себе рот, вы можете почесать нос или дотронуться до щеки!). Все просто и ясно. Не стоит подносить руки к лицу еще и по другой причине: есть определенные жесты, которые сообщают собеседнику о том, что вы находитесь в затруднительном положении или откровенно скучаете в его обществе. В первом случае это покусывание пальцев или костяшек или сдавливание переносицы кулачком, или подпираание подбородка. Воспользовавшись одним из вышеперечисленных жестов, вы тем самым сразу же дадите знать окружающим о том, что вас гнетет какая-то проблема. А вот если вы подопрете лицо кулаком или ладонью, то это расскажет всем о вашей скуке, и как бы внимательно вы при этом ни смотрели на собеседника, впечатление не будет лестным для вас, ведь ваше тело демонстрирует ваше истинное отношение ко всему происходящему! Так

что если вы не хотите казаться невежливой или чем-то озабоченной, поменьше подносите руки к лицу!

## **Правило № 48. Открой себя миру!**

*Хорошо верить в чудеса и в сказки, но, к сожалению, они не реальны. И если вы мечтаете найти своего мужчину, то ваше «заточение» в стенах собственной квартиры или не большие походы по улицам успеха не принесут. Действуйте. Посещайте места с большим скоплением народа, ходите в клубы, в рестораны. Проявляйте себя и не бойтесь мира и тогда, наверняка, ваш принц найдет вас.*

Почему то многие стеснительные девушки считают себя хуже других. Ученые выяснил, что современные девушки чаще всего отказываются от увеселительных мероприятий из-за комплексов. Почти все неуверенны в своей привлекательности. Вы тоже из этого числа? Но если вы постоянно будете сидеть на месте, выходя на улицу лишь за хлебом и то в ближайший магазин, встретите ли вы мужчину своей мечты? Вряд ли. Откройтесь миру, покажите, что вам интересно жить и вы хотите его постичь, тогда и жизнь наладиться. Наступит белая полоса и вы станете счастливой. Скрытность, замкнутость отпугивает. Окружающим начинает казаться, что вы нелюдимка. А разве такую характеристику вы хотели завоевать? Станьте коммуникабельной. покажите, что вы не стесняетесь и у вас нет комплексов.

Не стоит скрывать вашу отстраненность от мира за маской ироничности и равнодушия. Вы только рассмешите окружающих, так выглядеть, скорее всего, будете неестественно.

Сделайте так, чтобы от вчерашней тихони ничего не осталось. Или просто поменяйте некоторые действия, чтобы стать, в одной ситуации женщиной стеснительной, а в другой – полной решимости.

## **Правило № 49. Следи за своей походкой**

*Хотите, чтобы вас сравнивали с Мерлин Монро или Дженнифер Лопез. Чтобы вы, своей походкой завораживали и притягивали взгляды мужчин. Ничего сложного. Все можно достичь, путем не сложных приемов.*

Если вы одеваетесь со вкусом, знаете меру в макияже, свободно общаетесь, но походка ваша оставляет желать лучшего, то вам просто необходимо провести работу над своей походкой.

Если вы хотите стать привлекательной для мужчин, научитесь красиво ходить.

Элегантная и эффектная походка может украсить любую женщину.

Сначала необходимо научиться правильно держать спину. Для этого найдите большое зеркало, в котором вы бы отражались в полный рост. Затем расслабьтесь, поднимите подбородок – создайте иллюзию, что на голове у вас корона королевы.

Пусть грудная клетка будет прямо, не надо ее отклонять или наоборот выпячивать. Плечи должны находиться на одном уровне. Слегка втяните живот и напрягите ягодицы. Ступни поставьте параллельно друг другу. Проанализируйте ваши ощущения и оставайтесь в таком положении во время походки.

Теперь сама походка. Нога должна отталкиваться от земли (но не переборщите, чтобы не выглядеть «прыгающей» девушкой). Шаг начинается от бедра. Все ваши движения плавные, грациозные, без лишних жестикующий. На землю ставиться сначала пятка, а лишь потом носок. Старайтесь идти по прямой – нарисуйте в воображение невидимую линию на земле.

Когда будете проходить мимо зеркальных витрин оценивайте вашу осанку и держите себя в «тонусе».

Выйдите на улицу и посмотреть на проходящих женщин – каждая идет по разному. Вот одна. «выступает, будто пава», другая семенит, а третья идет походкой боксера. Походки разные, но мужчинам нравятся когда девушка идет красиво. О таких слагают стихи и песни. И порой простые движения – шаг левой, шаг правой – завораживают.

Используйте такой замечательный жест, как покачивание бедрами. Женщина может быть очень худенькой и обладать мальчишеской фигуркой, но если она умеет пройти перед мужчинами «от бедра», то успех ей гарантирован. Это не так просто, как кажется на первый взгляд, так как надо уловить ту тонкую грань, когда покачивание бедрами переходит в нечто иное, и ничего, кроме смеха, не вызывает.

Но если женщина действительно знает, что делает, то такая походка сводит мужчин с ума. Бедра при этом должны раскачиваться чуть сильнее обычного, как бы заставляя мужской глаз остановиться на всех выпуклостях и изгибах. Если мужчину не волнует женщина, идущая такой походкой, то это не мужчина.

Все действие должны войти у вас в привычку и выполняться на бессознательном уровне. Вам кажется, что проще не было? Ошибаетесь. Вы можете прийти пару метров, а потом забыться и продолжить прогулку вашей обычной, не всегда эффектной походкой.

## **Заключение**

В этой книге мы постарались рассказать вам о том, как следует вести себя, чтобы привлечь мужчину.

Женщине стоит лишь проявить инициативу, сделать первый шаг, показать, что она хочет получить от мужчины, и можете не сомневаться – все получится.

Сделать это не особенно и сложно, если учесть, что основанием любой мужской сущности служат его реальные психологические черты. Главное – определить их и играть по его правилам.