

М. Дерябина



настольная книга

**САМОЙ ОБАЯТЕЛЬНОЙ
И ПРИВЛЕКАТЕЛЬНОЙ**

ТОЛСТУШКИ

Annotation

Имея эту книгу у себя перед глазами, вы наконец-то сможете облегченно вздохнуть и навсегда избавиться от комплексов неполноценности, которые внушаются глянцевыми журналами и ТВ.

Вы сможете не просто принять себя такой, какая вы есть, а сможете ПОЛЮБИТЬ себя и начать ВОСХИЩАТЬСЯ собой!

Автор не призывает заниматься обжорством и махнуть рукой на спортивный зал!!! Если хотите совершенствоваться – это только приветствуется. Эта книга для всех,

– кто хочет очаровывать, вдохновлять, соблазнять, блистать и радоваться жизни;

– кто хочет узнать секреты женщины «шикарных размеров» и использовать себе на благо те черты и формы, которыми наградила их природа;

– кто хочет знать, как правильно выбрать партнера. Впрочем, о чем еще эта книга – смотрите сами!

- [Марина Дерябина](#)
 - [Вступление](#)
 - [Избавляемся от стереотипов](#)
 - [Пышка лучше, чем худышка](#)
 - [Худеть или не худеть – вот в чем вопрос](#)
 - [Зависимость от еды](#)
 - [Здоровое питание](#)
 - [Веселый нрав – основа обаяния](#)
 - [Они меня считали некрасивой](#)
 - [Секреты привлекательности толстушки](#)
 - [Гардероб толстушки](#)
 - [Интимная гигиена для толстушки](#)
 - [Косметика](#)
 - [Гиподинамия, стрессы и как с ними бороться](#)
 - [Уютный дом толстушки – залог здоровья и семейного благополучия](#)
 - [Лучший подарочек от толстушки, или искусство дарить подарки](#)
 - [Мужчина глазами женщины](#)
 - [Великовозрастное чадо](#)

- [Ловец](#)
 - [Мужчина-приз, или Признаки альфонса](#)
 - [Провокатор](#)
 - [Имитатор](#)
 - [Если ваш новый партнер в разводе](#)
 - [Школа соблазнения для толстушки](#)
 - [Любимая толстушка](#)
 - [Для полного счастья](#)
 - [Идеальная жена для идеального мужа](#)
 - [Если вы друг к другу охладели](#)
 - [Интимные секреты самой обаятельной и привлекательной толстушки](#)
 - [Психология женских измен](#)
 - [Все будет в шоколаде!](#)
 - [Послесловие](#)
-

Марина Дерябина
Настольная книга самой обаятельной и
привлекательной толстушки

Вступление

Как я рада, что вы взяли в руки эту книгу! Наконец-то вы сможете осознать, что быть толстушкой – это удовольствие.

Как сказала моя подруга, и я ей безгранично благодарна за эту фразу: «Не толстушки, а женщины шикарных размеров». Я хочу немного перефразировать ее слова. Мы не женщины шикарных размеров, мы ШИКАРНЫЕ женщины. Вот это про нас! Еще бы! Мы имеем роскошное тело, шикарную грудь, и одежда у нас не дешевая. Просто потому, что не бывает дешевой одежды для шикарных женщин. А значит, для мужчин иметь с нами дело – дорогого стоит.

Чувствуете, как растет ценность в собственных глазах, а заодно и в глазах мужчин? Чем больше они вкладывают в наше завоевание (и эмоций, и денег тоже), тем больше они нас ценят. К тому, как нас – толстущек воспринимают наши мужчины, я еще вернусь на страницах этой книги. Собственно, для того ее и написала, чтобы другая половина человечества изнемогала от желания и падала бездыханной у наших пухленьких ног.

Ведь полные женщины, вопреки телевизионной пропаганде, намного сексуальнее «гремящих костями» топ-моделей. Когда я вижу «тростинок», ходящих по подиуму в модных купальниках и сверкающих собственными ребрами, мне их искренне хочется покормить! Сами подумайте, ведь эти женщины настолько несчастны, потому что им постоянно приходится себе в чем-то отказывать. Отказывая себе хоть в чем-то, люди чувствуют себя неудовлетворенными. Они не могут делать только то, чего сами хотят, а делают то, чего от них хотят другие. Они не могут позволить себе вкусно поесть или подолгу нежиться в постели с любимым... Им же надо соблюдать диету, постоянно потеть в тренажерных залах, чтобы потом обнажать свои кости, слегка прикрытые кожей.

А еще, эти дамочки все без исключений «злючки». В общем-то, я их понимаю. Сама перепробовала море разных диет. Всякий раз, когда «садилась» на очередную диету, я становилась раздражительной, обидчивой. И это тоже понятно. Во-первых, диета – это стресс для организма, и для нашей нежной женской психики очень серьезное напряжение. Во-вторых, когда мы себя в чем-то ограничиваем – мы лишаемся удовольствия быть собой.

Вы думаете, мне помогли эти бесчисленные диеты? Ну... временный эффект путем героических усилий все-таки достигался. Зато потом мои

килограммы возвращались с «братьями и сестрами», что огорчало до глубины души. Мне было искренне жаль собственных усилий, которые в конечном итоге оборачивались еще большими проблемами (с пищеварением, например, а гастрит от такого питания – не редкий гость в организме).

Потом мне стало крайне неприятно выслушивать «сочувственные» речи своих менее пышных знакомых, которые не хотели быть собой, а стремились стать похожими на все тех же топ-моделей. Они ведь даже не осознавали, что теряют собственную индивидуальность, свою изюминку, которая должна быть в каждой женщине. Вся их критика и сочувственные речи меня сильно обижали... до поры до времени.

До тех самых пор, пока я не осознала, какая я все-таки сладенькая пышечка, красивая, умная, да к тому же невероятно сексуальная. И теперь, если от бестактных критиканов слышу: «толстая», я им тут же отвечаю: «Не толстая, а шикарная!» В конечном итоге, совсем не тонкая талия делает меня сексуальной, а особый блеск в глазах и, конечно же, знание некоторых секретов, которые я и собираюсь раскрыть в этой книге, ведь женщину делает соблазнительной далеко не внешность.

Избавляемся от стереотипов

Уверена, каждую из вас одолевало какое-то странное чувство негодования, при виде соблазнительной красоты в рекламном ролике, в сравнении с которой вы казались себе далекой от совершенства. А ведь это не что иное, как программирование вашего (и моего тоже) сознания на то, чтобы быть «как она». Нам с вами навязывают чужой образ, лишают индивидуальности, изюминки.

«Заботливые» подружки вам (как и мне в свое время) наверняка предлагали чудодейственные средства для похудения или какие-то там травяные чаи, сжигающие жиры. Это я теперь над ними иронизирую, особенно после того, как на десятке разных коробочек, предложенных мне в аптеке, читала одни и те же рекомендации: «В период использования чудо-чая откажитесь от калорийной пищи, жареного, жирного и т. п.».

Разве вы не видите, какой это абсурд? Если я откажусь от сахара, мучных изделий, жареной и жирной пищи примерно на месяц, то я и без их чудо-чая запросто похудею! Вот только надолго ли... Хотя это уже другой вопрос.

Я также уверена, что открыв первый попавшийся женский журнал, вы обнаружите рекламу, посвященную различным средствам для похудения. Там непременно нарисуют при помощи компьютерной графики двух теток. Точнее, одну, а если еще точнее – две разные фигуры с одним лицом. Вот, мол, такая пышная я была раньше, а теперь я такая худая. И мы с вами периодически попадаемся на этот обман, созданный талантливым дизайнером.

Однажды я решила проанализировать рекламу препаратов для похудения. И вот такая «симпатичная» картинка у меня вырисовалась: нас активно пытаются накормить снадобьями сомнительного действия из каких-то далеких стран с малоизвестными названиями. Наверное, и страны для рекламы специально подбираются такие далекие, что наши пышки туда точно не поедут, чтобы собственными глазами увидеть, где это все произрастает, в каких условиях производится.

В общем, вместо того чтобы подарить себе хорошую косметику, различные пенки и соли для ванн или поехать к морю, я отдавала свои денежки на различные «чудо-таблетки» в надежде похудеть. Думала, может, хоть тогда меня перестанет «пилить» собственная мама и на каждой вечеринке родственники и знакомые перестанут критиковать мои пышные

формы. Сколько нужных вещей для дома могла бы приобрести за эти деньги! А сколько впечатлений могла получить, потратив их на путешествия! Я веду к тому, что чаще всего мы с вами становимся жертвами рекламы, навязанных нам стереотипов.

Вы знаете, а ведь критикуют нас в основном женщины!!! От мужчин я слышала и слышу только приятные слова в адрес моего роскошного бюста или очень даже больших и круглых бедер, да мягкого как подушка животика.

А ведь мы стараемся похудеть для того, чтобы понравиться МУЖЧИНАМ, но слушаем при этом советы ЖЕНЩИН. Вот такой парадокс получается.

Пышка лучше, чем худышка

Когда я вижу очень уж худую женщину, с поджатыми губами, у меня сразу и без колебаний возникает ассоциация: «тощая – стерва». Недавно задумалась, почему я их считаю стервами-то, а? Вечером того же дня ответ пришел сам собой. Я наткнулась на книжку с детскими сказками, на которых и сама была воспитана и детей воспитываю.

Вспомните отрицательных героев сказок: Кощей Бессмертного, Бабу Ягу... Они же все были тощими. И потом, слово «худой» на древнерусском языке означает «плохой». Обувь «прохудилась» – пришла в негодность значит.

Все в тех же сказках добрые люди были тучными, полными. А богатые вообще худыми быть не могли! Полнота была символом благополучия. И свахи в первую очередь замуж выдавали пухленьких женщин, т. к. считалось, что они могут родить здоровых детей. А тощие до середины 60-х годов вообще не были в цене, их в основном считали больными. Это после появления манекенщицы Твигги стало модным быть тонкой, звонкой и прозрачной. Вот и развился у нескольких поколений комплекс «Барби».

Только за границей нынче «прозрели» и даже стали устраивать настоящие конкурсы красоты среди толстушек.

Вспомните, кто занял второе место в конкурсе «Мисс Англия-2008»? А вы знаете, что Хлоя носит 56 размер одежды (не смотрите на то, что пишут в СМИ, в Англии 50 размер равен нашему 56).

В Америке ожирение приобрело национальные масштабы. Там порой чтобы передвигаться люди пользуются специальными «ходунками». Американский производитель средств по уходу за кожей «Dove» в различных глянцевах журналах предложил читательницам-толстушкам прислать свои фото и написать историю о себе. А затем самых обаятельных пышек сняли для рекламных плакатов со средствами по уходу за телом «Dove». И что вы думаете??? Количество продаж у компании за три месяца выросло в пять раз!

Это говорит о том, что благодарные покупатели увидели не «точеных моделей» на рекламных вывесках, рядом с которыми они чувствовали себя несовершеннолетними, а настоящих женщин, каковыми и сами являются. Вот вам результат, и как видите – положительный.

Я часто общаюсь с мужчинами и на работе и в командировках. Конечно, заходит у нас речь и о женской внешности. Как оказалось, не

только я, но и многие мужчины считают худых женщин настоящими стервами. Еще бы! У них столько энергии уходит на придирки и капризы, что в жиры она отложиться не успевает.

К тому же многие мужчины считают, что толстушки – это женщины с мягким и нежным характером. Говорят, «хорошего человека должно быть много». И главное, что отмечают мужчины, – пышки их всегда накормят. Помните народную мудрость: «Путь к сердцу мужчины лежит через желудок»?

Я не знаю ни единой пышки, которая бы не умела вкусно готовить. Лично я люблю принимать гостей, и мне всегда их хочется порадовать изысканными блюдами. И я этим очень горжусь. Ведь меня никто не посмеет назвать плохой хозяйкой, а уж тем более – стервой.

Когда я собирала материал для этой книги, внимательно наблюдала за нашими пышными знаменитостями. И к своей безмерной радости обнаружила, что не только я одна горжусь своими формами, не только у меня есть море поклонников мужчин, жаждущих исполнить любое желание без ограничений. Известная телеведущая – Руслана Писанка говорит, что только в детстве у нее были комплексы по поводу внешности. Она с детства была пухленькой, но когда стала девушкой – увидела, что может, еще как может (!!!) нравиться мужчинам. И чтобы подчеркнуть свою женственность, она стала одеваться подчеркнуто сексуально. А когда к Руслане пришла известность, у нее появилось столько поклонников, что...

Чуть больше пяти лет назад Руслана познакомилась со своим любимым Иваном, и этот человек принимает ее такой, какая она есть.

Еще одна знаменитая русская пышка – Наталья Крачковская. Да-да, та самая мадам Грицацуева в фильме Леонида Гайдая! Она постоянно твердит, что мужчины хотят глазами, а берут-то руками! Даже поговорку на этот счет приводит: «Возьмешь в руки – маешь вещь!» Конечно, мужчина будет восхищаться какими-то изящными красотками на картинках или в кино, но любить-то будет ту, что ближе к телу. Например, Машу или Дашу, которая сидит рядышком, у которой и грудь, быть может, восьмого размера, и ножки, быть может, не от шеи растут, а чуть ниже талии, как, впрочем, и должно быть у всех нормальных людей. Все полненькие очень даже аппетитные, а любовь у мужчин... можно сказать идет через желудок. Мужчина от общения с вами получает такое же удовольствие как от вкусной еды (сдобной булочки или свежего пряника).

И если вы себя комфортно чувствуете в своем теле – это самое главное! Полюбите себя такой какая вы есть, и вас сразу же полюбят мужчины. Ведь они относятся к вам именно так, как вы сами к себе

относитесь.

И если у вас в душе еще есть какие-то сомнения, представьте ситуацию: идут по улице две женщины лет пятидесяти. Одна пухленькая, румяная, кожа на лице у нее гладенькая, прямо «кровь с молоком». А рядом с ней идет подруга, которой тоже около пятидесяти лет, но она худенькая, с бледным лицом, отдающим зеленцой, да и морщин у нее столько, что внешне она выглядит как печеное яблочко. Как вы думаете, кем залюбуются мужчины? Той, что вся в морщинах? По-моему, более привлекательна та, что имеет пышные формы и гладкую нежную кожу, да к тому же, ухожена.

Для большей убедительности хочу привести любимую фразу Натальи Крачковской: «10 % мужчин любят полных женщин, а остальные 90 % – очень полных».

Вы наверняка слышали о популярной писательнице детективов Татьяне Устиновой. Она тоже прекрасная пышечка. Ей неоднократно задавали вопрос о том, не собирается ли она похудеть? Так она очень твердо отвечает, что ей комфортно в своем теле. И к тому же она любима, у нее прекрасная семья. А что еще нужно для полного счастья? Кстати, героини в ее детективах всегда отличаются завидными пышными формами. И это нравится читателям, а особенно ее героини приходятся по душе мужчинам. Так кому же мы стремимся понравиться?

Раз я завела речь о знаменитых толстушках, не могу не вспомнить нашу легендарную Аллу Пугачеву. Вы только посмотрите, как она хороша! Разве она испытывает недостаток в поклонниках? Разве вы видели в ней какие-то комплексы? А сколько мужей у нее было, вы считали? И все ее искренне любили. Так что не в весе дело, а в том, что собой представляет женщина.

Худеть или не худеть – вот в чем вопрос

Я против навязанного нам мнения, что все женщины должны худеть. Не все килограммы и сантиметры нам нужно убирать, потому что среди нас есть такие дамы, которым худеть вредно для здоровья. Я тоже к ним отношусь. Я – так называемая генетическая толстушка, потому что папа у меня... ну очень упитанный мужчина. И мне от него по наследству досталась такая роскошь. Так что мне сама природа прописала быть в теле. Уверена, что и среди вас, мои дорогие читательницы, тоже море генетических толстушек.

Все мои попытки уменьшить вес дают противоположный результат. Чаще я после длительного процесса похудения набираю еще больше килограммов, чем было. И к тому же во время диет я начинаю страдать головными болями, сильными перепадами давления. Потому что мой вес – это не следствие переедания, а мой родной генетически заложенный вес. И когда я попала на прием к врачу-эндокринологу, она сказала, что я должна прекратить войну со своим телом, чтобы не навредить здоровью.

Что происходит с организмом во время диет?

Для начала я бы хотела напомнить, что массу тела составляет не только жир. Почему-то вступая в борьбу с лишними килограммами, мы напрочь забываем, что у нас есть кости, соединительные ткани, мышцы, и, наконец, жир.

Итак, вооружившись до зубов всевозможными справочниками, практическими руководствами, не забыв при этом очистить холодильник от вредных продуктов, мы выходим на тропу войны с лишними килограммами. Прожив месяц в полуголодном состоянии мы с умилением смотрим на весы. Минус четыре – это победа! Победа, только над чем?

Знаете, в чем самая главная ошибка «вечных худельщиц»? Они категорически отказываются выполнять физические упражнения. Уж лучше отказаться от любимой шоколадки или кофе с молоком, чем 10 минут покачать пресс или выделить всего полчаса на пресловутую утреннюю зарядку. Мы предпочтем полчаса понежиться в постели под теплым, уютным одеялом.

Героическими усилиями, ограничениями в еде, через месяца три мы добиваемся того, что объемы уменьшаются на несколько размеров. С радостью обновляем гардероб. Теперь покупаем не то, что подойдет, а то, что хочется, причем на три размера меньше. А дома, примеряя обновки,

обнаруживаем, что кожа обвисла. Вес-то уменьшился, но фигура не улучшилась! И желудок странно реагирует на приемы пищи. А еще, в награду за блестящие результаты, мы периодически балуем себя сдобными булочками или шоколадками. «Подумаешь, одна булочка! Она ничего не испортит». Еще как испортит! Сведет на нет двухнедельные ограничения в еде.

А теперь давайте посмотрим на себя с другой стороны. Нет, не сбоку и не сзади! Мы должны посмотреть на свои мышцы. Ведь это они родимые помогают нам двигаться. Я сейчас скажу заезженную фразу, но она как нельзя кстати: «Движение – это жизнь!»

Что же происходит с мышечной массой во время строгих диет? Правильно, она уменьшается! Но это не повод для радости. Потому что при голоданиях мы не жир сгоняем, а уменьшаем вес за счет сжигания собственной мышечной массы. То есть уничтожаем собственные белки. Потому что извне они перестают поступать. Откуда же организму для нормального функционирования взять необходимые ему белки? Из мышц. Жир на внутренних органах и подкожный жир остаются на месте. Более того, без нагрузок истощенные мышцы атрофируются, и если ими не заняться вовремя – обязательно сыграют злую шутку.

Если до голодных диет вы весите 100 кг, жир от всей этой массы составляет только 30-35 %. Природа позаботилась, чтобы именно жир защищал от травм и переохлаждения внутренние органы.

Вот что происходит в организме, если мы худеем без физических нагрузок: мышцы и жир уменьшаются одновременно. Значит, если при жесткой диете вы потеряли 4 кг, то на эти 4 кг приходится 2,7 кг мышечной массы и 1,3 кг жира. Так с чем же вы боролись? Но хуже всего при возвращении к привычному питанию, когда вы, казалось бы, добились нужных результатов. Всего за неделю возвращаются с трудом утраченные килограммы, но возвращаются в виде жира. Как вы думаете, почему, культуристы или «качки», бросая тренировки, мгновенно заплывают жиром, становятся дряблыми толстяками? Все по той же причине. Место мышечной массы занимает жир.

Итак, верный способ накопления жира – голодание.

Поэтому, прежде чем опробовать на себе очередную новомодную диету, – проконсультируйтесь с врачом. И не забудьте, что устойчивого результата добьется лишь та из вас, кто решится сочетать ограничения в пище с физическими нагрузками. Но борьба с лишним весом скорее нужна тем, у кого он достиг критической отметки. Когда ожирение стало проблемой, появилась одышка, а передвижение без посторонней помощи и

вовсе невозможно. Тогда надо под присмотром специалиста исключить из питания лишние продукты, но обязательно увеличить физические нагрузки. Иначе вес вернется.

Дабы не заканчивать эту главу на столь печальной ноте, напомним, что у толстушек всегда гладкая эластичная и нежная кожа, прикосаться к которой одно удовольствие. У толстушек всегда хорошие волосы и ногти. Мы можем позволить себе декольте, можем гордо продемонстрировать свою грудь. Ах, как мужчины заглядываются на эту ложбинку посередине...

Кстати, за счет того, что на нашем теле достаточно жира, мы не страдаем от переохлаждения зимой. Мы очень хорошо держимся на воде. А я очень люблю водные процедуры, и когда случается окунуться в море – плаваю в свое удовольствие. Да и редкие походы в бассейн для меня тоже сплошное наслаждение.

Зависимость от еды

Находясь под впечатлением одной из телепередач, я вдруг почувствовала потребность ограничивать себя в еде. Нет, на сей раз о диете я не думала, но решила есть только тогда, когда это и в самом деле необходимо, никаких «перекусов».

Весь день занят работой, но частые перерывы коллег на кофе или чай заставляют меня постоянно отрываться от дела и поддерживать их компанию.

Вдруг стала замечать, что большая часть дня связана с едой. Меня, как и многих из вас, с детства приучили хорошо кушать. Где-то глубоко в подсознании сидела мысль, что испытывать голод вредно: можно ослабеть или даже заболеть. Когда мне в нежном возрасте хотелось чего-нибудь съесть, родители или няньки в лице бабушек и тетушек в любом месте и в любое время «добывали» для меня еду. Помню, даже в первом классе я на карусели или в кино ходила с печеньем или пирожком. С тех пор выработалась привычка постоянно что-то есть. Мой желудок всегда должен быть сытым и удовлетворенным, чувство голода подсознательно вызывало панику.

Когда я шла с работы, постоянно думала о том, есть ли что-то съедобное в холодильнике. Естественно, я шла в ближайший супермаркет за продуктами. Поднимаясь в лифте, соображала, что из всего этого сейчас приготовлю. Вспоминая жизнь с родителями, заметила, что у них в холодильнике всегда было что-то вкусненькое и сытное, не только на случай, если кто-то проголодается, но и на случай внезапного прихода гостей. Отпускать гостя голодным в нашей семье не принято. Я эту привычку усвоила как дважды два. Разговор с подругой без еды не клеится, да и на работе никакие дела без еды почему-то не решаются. Получилось, что моя озабоченность едой стала занимать большую часть жизни. Это не значит, что я все время хотела есть. Просто я боялась, что кому-то кроме меня захочется поесть, а мне угостить будет нечем. Теперь уже я добывала еду для своих друзей, подруг, членов семьи в любое время и в любом месте.

И вот желание поесть стало возникать не потому что я голодна, а от нечего делать, ведь я практически не бываю голодной.

После того, как я стала, что называется, «ловить себя за руку», когда собиралась отправить в рот очередной кусок или конфету, поняла, что

испытываю какой-то стресс. Это совершенно не связано с голодом. Тогда приходилось чем-то отвлекать себя от мыслей о еде. Коллеги собираются чаевничать, а я бегу из кабинета «по срочным делам», чтобы ароматы кофе и печенья не вызывали желания поесть.

Уже через неделю я с легкостью стала воздерживаться от лишней еды. Просто еда для меня долгое время была чем-то вроде развлечения, к тому же вызвала приятные эмоции. Пока я ем – мне хорошо, никаких стрессов и негативных эмоций. А когда еда переваривается, мне уже как-то лень обдумывать новый проект и вообще лень что-то делать, я впадаю в какое-то забытие. Вроде не сплю, а состояние сонное. Так и хочется сказать: «После сытного обеда полагается поспать».

Вот когда я поняла как толстушки «заедают» любые проблемы, усталость или вообще развлекают себя при помощи еды. Скучно? Съела пирожное и вроде повеселела.

Знаете, как я поборолa зависимость от еды? Просто очистила свой холодильник. Если ко мне приходили гости не я для них наготовливала, а они сами приносили с собой еду, которую сами же и съедали. Я ограничивалась чашкой чая без сахара. Должна сказать, за месяц борьбы с пищевой зависимостью я похудела на 10 кг. Это без каких-либо диет. Питание было строго в определенное время и без «перекусов». Но если у меня все-таки возникало желание побаловать себя чем-то – это был зеленый чай с лимоном и без сахара.

Для многих из нас еда стала целым ритуалом, требующим и больших денежных затрат, сил, и эмоций. Ведь сначала надо купить какие-то продукты, потом из них что-то приготовить, потом красиво украсить, потом подать на стол и ждать одобрительной оценки. Я так старалась, разве можно не оценить мои старания? А без культа еды появилось море свободного времени, которое я с удовольствием трачу на написание статей и книг, появились дополнительные средства, которых хватило на покупку моей первой машины. При этом я не голодала, а всего лишь соблюдала определенный режим питания.

Здоровое питание

Не пугайтесь, я не буду давать скучных рекомендаций о диетах, потому что сама перепробовала все, или почти все, но результаты были минимальными. В начале книги я говорила о том, что являюсь генетической толстушкой. А вы и без меня наверняка уже читали и про клизмы, и про голодания и прочие издевательства над собственным телом.

Я сейчас попрошу вас сесть, расслабиться и прислушаться к своему организму, чтобы узнать, как себя чувствуют и что пытаются сообщить ваши желудок и кишечник. Уютно ли им, нет ли дискомфорта? А уж если появились болезненные ощущения и прочие неудобства – самое время обратить внимание на то, ЧТО мы едим.

Если вы просто чувствуете свой пищеварительный тракт, даже не испытывая особых неудобств, на хорошую оценку ваш организм может не рассчитывать. Даже небольшие неполадки в системе пищеварения автоматически замедляют процессы в организме и уничтожают все наши усилия по здоровому питанию. Это все равно, что наливать воду в сито. Практически ничего из того, что вы съели, не попадет в кровь, потому что стенки тонкого кишечника, где и происходит всасывание полезных веществ, забиты продуктами отхода. Получается вместо насыщения организма питательными веществами, витаминами, вы держите его в режиме полуголодного существования. Знакомое ощущение? Когда вы полчаса назад съели какой-нибудь бутерброд, а голод так и не утолился. Но самое страшное – когда организм зашлакован, своевременно не выведенные продукты отхода остаются в кишечнике и там гниют. Очень часто это явным образом сказывается не только на нашем самочувствии, но и на состоянии кожи.

Хотите проверить, как обстоят дела с организмом?

Тогда предлагаю небольшой тест. Отвечайте «да» или «нет» на следующие пункты:

1. Я испытываю сложности со стулом.
2. Опорожнение кишечника не происходит без приема слабительного.
3. После еды я часто ощущаю чувство тяжести.
4. В области печени я чувствую тяжесть, неприятные ощущения.
5. У меня частые изжога, отрыжка.
6. У меня практически нет аппетита.
7. У меня всегда волчий аппетит, я не наедаюсь.

8. Я испытываю болезненные ощущения в области желудка, кишечника.

9. У меня неприятный запах изо рта.

10. У меня обложен язык.

11. У меня часто болит голова.

12. Я часто испытываю усталость.

13. Мне всегда холодно.

14. Я мало ем, но все равно толстею.

15. У меня большой лишний вес.

16. У меня много хронических заболеваний.

А теперь берем в руки карандаш.

«5» – если у вас по всем пунктам «нет»,

«4»—один-два положительных ответа на пункты 6, 11, 12,

«3» – 3-4 положительных ответа,

а если вы ответили «да» хотя бы на один из пунктов 2, 7, 8, 14, 15, 16 – можете сразу ставить себе «2»!

Какие результаты? Что получилось?

Стиснув зубы, ставим себе неудовлетворительную оценку и идем дальше. Следующая глава напрямую связана с предыдущей.

Поддержание веса

Вот уж на какую тему написано море книг, океаны статей, а если зайдете в любую поисковую систему Интернета, то найдете там бесчисленное количество сайтов, посвященных диетам.

Вы никогда не задумывались, почему этих диет, этих комплексов физических упражнений так много? Наверное, потому, что не работают они так, как хотелось бы!

А сейчас надо бы определить по таблице свой оптимальный вес и выставить себе очередную оценку.

Оценка «5» будет в случае отсутствия лишнего веса (нам с вами это не грозит), «4» – превышение веса не более чем на 5 кг, «3» – от 5 до 10 лишних кг, более 10 – «2», а «1» – превышение веса на 15 и более килограммов.

Не пугайтесь, с лишним весом тоже можно жить. И мы с вами яркое тому подтверждение.

Следующий шаг к здоровому питанию – это защита клеток от свободных радикалов.

Что же такое «свободные радикалы»? Постараюсь объяснить без научных терминов. Расскажу о них так:

Помните, кто такие пираньи? Верно, злые и вредные рыбешки, которые расселились по морям и океанам, уничтожая живую плоть. А что они делают с телами? Правильно, съедают. Что им остается? Питаться как-то надо. Вот они и питаются живыми кровью и плотью. Точно так же ведут себя свободные радикалы, питаюсь клетками нашего организма.

Таблица 1

Женщины, килограммы

рост	СЛОЖЕНИЕ		
	крупное	среднее	мелкое
147	47–54	44–49	42–45
150	48–56	45–50	43–46
152	50–58	46–51	44–47
155	51–59	47–53	45–49
157	52–60	49–54	46–50
160	54–61	50–56	48–51
162	55–63	51–57	49–53
165	57–65	53–59	51–54
168	58–66	55–61	52–56
170	60–68	56–63	54–58
173	62–70	58–65	56–60
175	64–72	60–67	57–61
178	66–74	62–69	59–64
180	67–76	64–71	61–66
183	70–79	66–72	63–67

То есть свободные радикалы – атомы кислорода, растерявшие свои электроны, и теперь они отнимают такие же электроны у других молекул – наших здоровых клеток, забирая таким образом кислород. Долго ли мы без кислорода протянем? Но проблема на самом деле гораздо глубже. Молекулы, потерявшие кислород, сами становятся вредоносными, и сами начинают отбирать кислород. Цепная реакция. Вот почему свободные радикалы – главный враг нашей красоты. И защититься от них не просто. Они есть везде – в сигаретном дыму, некачественном питании, образуются под воздействием стрессов, солнца, электромагнитных излучений и т. д.

Зачем я вам все эти страшилки рассказываю? Вы сейчас сами все увидите, когда пройдете очередной тест и поставите себе очередную оценку.

1. Вы курите или часто находитесь в прокуренных помещениях.

Таблица 2

Мужчины, килограммы

рост	СЛОЖЕНИЕ		
	крупное	среднее	мелкое
157	57–64	54–59	51–55
160	59–66	55–60	52–56
162	60–67	56–62	54–57
165	61–69	58–63	55–59
168	63–71	59–65	56–60
170	65–73	61–67	58–62
173	67–75	63–69	60–64
175	69–77	65–71	62–66
178	71–79	66–73	64–68
180	72–81	68–75	66–70
183	75–84	70–77	67–72
185	76–86	72–80	69–74
188	79–88	74–82	71–76
190	88–91	76–84	73–78
193	83–93	78–86	75–80

2. Вы много времени проводите за рулем автомобиля.

1. Редко бываете на свежем воздухе.

2. Питаетесь в основном полуфабрикатами.

3. Едите мало овощей и фруктов.

4. Часто находитесь в стрессовом состоянии.

5. Ваша работа связана с вдыханием вредных веществ или пыли.

6. Вы пьете воду из-под крана, а не отфильтрованную или родниковую.

7. Вы не используете в питании дополнительные витамины и минералы.

8. Вы живете в зоне высоковольтных сетей, интенсивного движения транспорта.

9. Вы много времени проводите перед экраном телевизора и компьютера.

Обращаю ваше внимание, что оценку «5» сможете себе поставить лишь в том случае, если отрицательно ответили на все вопросы.

1-2 положительных – оценка «4»;

3-4 положительных ответа – оценка «3».

Ну, и дальше по порядку.

Что же делать? Правильно питаться, чаще бывать на свежем воздухе. Только воздух действительно должен быть свежим, а не обильно снабженным выхлопными газами.

Читая эту главу, вы уже неоднократно натыкались на рекомендацию: правильно питаться. А что это такое – правильное питание?

Вот мы и подобрались к ответу на этот вопрос. Недаром говорят: «Обжора роет себе могилу зубами».

Для нормальной жизнедеятельности нам с вами нужны:

1. Белки, как животные, так и растительные.
2. Углеводы, в том числе и клетчатка.
3. Витамины.
4. Минеральные вещества.
5. Вода – основной компонент, ведь наше тело на 80 % состоит из воды.

Белки. Они являются строительным материалом для наших клеток, мышечных волокон и прочих тканей организма. Плюс ко всему белки регулируют все процессы, происходящие в организме, от образования жизненно необходимой энергии до вывода отходов. Если вы неправильно питаетесь, особенно, если часто голодаете – именно белки становятся основным питательным веществом организма. Я об этом уже рассказывала в предыдущих главах.

Белки состоят из аминокислот. Есть такие аминокислоты, которые в организм могут попасть только с пищей. Биологи их называют «незаменимыми». Другие аминокислоты сами вырабатываются в нашем организме. Наиболее ценными источниками белков являются молоко, яйца, мясо и рыба. В растительных белках не хватает как раз «незаменимых» аминокислот, поэтому грамотное сочетание продуктов животного и растительного происхождения помогает организму получить нужные пропорции аминокислот.

Для нормального функционирования женского организма необходимо 55-60 % белков животного происхождения и 40 % белков растительного происхождения. Ну, если вы приверженка вегетарианства – помогите своему организму дополнительными веществами в виде витаминов и биодобавок. Иначе, работая в авральном режиме, организм начнет давать сбои.

Идеальным вариантом получения белка извне может быть 4-6-разовое питание. Потому что за один прием пищи организм в состоянии усвоить только 30-50 г белка. И потом «дробное питание»—лучший способ

сохранения веса. Потому что вся пища переваривается, нет излишков, которые обычно откладываются в жиры.

Жиры. Тоже очень важный компонент питания. Даже не пытайтесь лишить организм жиров! Во-первых, некоторые жиры помогают усваиваться витаминам, во-вторых, при умственных и физических нагрузках являются основным питательным веществом. Нелюбимый толстушками подкожный жир не дает организму переохладиться и предохраняет внутренние органы от повреждения.

Наибольшая ценность жиров для организма заключается в том, что они содержат необходимые нам жирные кислоты, которые как раз являются «незаменимыми» и поступают внутрь только с пищей.

Главным источником жиров являются растительная пища, растительные масла. Где-то 25-30 г растительного масла обеспечивает необходимую суточную дозу для получения жирных кислот. Жиры необходимы нам для синтеза гормонов и витамина D. Если вас рекламисты запугали наличием холестерина в жирах, знайте, что даже холестерин необходим для нормального функционирования организма. Суточная доза холестерина должна быть 0,3-0,5 г.

Больше всего холестерина содержится в яйцах (0,57 %), в сырах (0,28-1,61 %), в сливочном масле (0,17-0,21 %). В мясе тоже есть холестерин (0,06-0,1 %), и в рыбе он имеется (0,3 %)

Нормальное количество жира в сутки равно 80 г. Если вы едите меньше 25 г жира – страдает кожа, выпадают волосы, снижается сопротивляемость организма инфекциям, и самое опасное – нарушается обмен веществ. Вот вам и причины появления как избыточного веса, так и излишней худобы.

Углеводы. Углеводы – это основная часть нашего рациона. Норма углеводов для здорового питания – 400-500 г в сутки. Превышение этой нормы зачастую способствует образованию жировой ткани.

Углеводы нам необходимы, т. к. они выполняют защитную функцию (поддерживают иммунитет), пластическую функцию (составляют большую часть клетки, способствуют выработыванию нуклеиновых кислот, переносящих генетическую информацию), особую роль играют углеводы в регуляции обмена веществ.

Углеводы делятся на простые и сложные. Простые – это фруктоза, сахароза, глюкоза. Сложные – гликоген и крахмал. А еще к углеводам относится клетчатка – так называемые пищевые волокна. Глюкоза является одним из главных источников энергии для нервных клеток, сердца, мышц и других органов.

Глюкоза и фруктоза содержатся в ягодах, фруктах.

Для нормального функционирования нашему организму очень нужен крахмал, который содержится в крупах, картофеле, хлебе, макаронах.

В процессе пищеварения почти все углеводы превращаются в глюкозу и уже в виде глюкозы поступают из кишечника в кровь.

И самая сложная группа углеводов – это пищевые волокна. Они почти не усваиваются, но стимулируют деятельность кишечника. Кстати, именно клетчатка связывает холестерин, соли тяжелых металлов, различные токсины и выводит их из организма. Для нормального функционирования организма достаточно в день съедать 30-40 г продуктов, содержащих клетчатку.

При всей полезности клетчатки не стоит ею увлекаться, т. к. для выведения ее из организма требуется много воды. А если вы потребляете недостаточно жидкости – вам грозит несварение желудка или вздутие кишечника.

В среднем человеку необходимо 5-8 г углеводов на 1 кг массы тела.

Витамины. Пожалуй, это самые необходимые соединения, без которых невозможна нормальная работа человеческого организма.

При недостатке или переизбытке витаминов организм начинает болеть.

Существуют жирорастворимые и водорастворимые витамины.

К жирорастворимым относятся витамины А, D, E, K. Они усвоятся организмом только при наличии жира в пище.

К водорастворимым витаминам (их называют ферментовитаминами, так как они активно помогают работе ферментов) относятся витамины группы B, C, P, PP, H, N.

Витамин А—надежный помощник в сохранении зрения и способствует восстановлению кожи, ногтей, волос.

Он содержится в продуктах животного происхождения: печени, сливочном масле, яичном желтке, а также в некоторых продуктах растительного происхождения: в моркови, ягодах.

Витамин D содержится в рыбьем жире, немного витамина D есть в молоке и твороге. Недостаток витамина D нарушает обмен веществ, из организма активно вымываются кальций и фосфор, что приводит к разрушению костной ткани.

Витамин E помогает выводить свободные радикалы, очищает организм от вредных веществ. Он содержится в злаках и зеленых овощах.

Витамин K нужен для нормализации состава крови. Недостаток витамина K приводит к болезням печени, желчного пузыря, возникают

кровотечения.

Этот витамин содержится в зеленом горошке, рыбе, мясе.

Витамин С содержится в аскорбиновой кислоте, свежих овощах и фруктах, а также в цитрусовых, сладком перце, укропе, петрушке, шпинате, смородине, томатах. Недостаток этого витамина вызывает усталость, ослабляет работу сердечно-сосудистой системы. Кстати, он отлично помогает справиться с простудами, поэтому в межсезонье не помешает принимать витамин С в качестве профилактики.

Минеральные вещества. Для нормального функционирования нашего организма нам нужно около 30 минеральных веществ. Они делятся на микроэлементы и макроэлементы.

Макроэлементы входят в состав тканей, мышц, крови, обеспечивают солевой баланс в организме. К ним относятся кальций, фосфор, магний, натрий, калий, хлор и сера.

Микроэлементы входят в состав гемоглобина, гормонов и ферментов. Жизненно необходимыми признаны следующие микроэлементы: железо, медь, марганец, цинк, кобальт, йод, фтор, хром, молибден, ванадий, никель, олово, кремний, селен.

В пище содержится недостаточное количество минералов, поэтому нам часто приходится восполнять их искусственно, т. е. принимать препараты, содержащие минералы.

Вода. Она, пожалуй, составляет основу жизни. Жаль, не многие знают, что для вымывания всех вредных веществ из организма нам необходимо выпивать 1,5-2 литра воды в сутки. Я не имею в виду чай, соки и прочие напитки. Нам нужна простая питьевая вода. Те, кто когда-то пробовал выпивать по 1, 5 или 2 литра воды в день, отмечали, что вода помогает регулировать вес. Поэтому и диетологи обращают особое внимание на потребление воды.

Если вы пересмотрите свой дневной рацион, сможете не только улучшить самочувствие, но и заметно преобразиться, а некоторым из вас, особенно тем, кто отдает предпочтение высококалорийной пище даже удастся избавиться от лишних килограммов.

Когда-то я думала, что похудеть можно только если отказаться от сладостей (т. е. исключить из питания углеводы). Но откуда мне было знать, что углеводы при расщеплении дают организму жизненно необходимую энергию даже при недостатке кислорода? Я и предположить не могла, что при 10-минутной ходьбе тратится 10 г углеводов, а при умственной работе уничтожается 80 г накопленного в печени гликогена. Когда гликогена не хватает в печени, он изымается из мышц. Мышцы тают

на глазах, а жиры-то остаются. Вот он дисбаланс в организме. Однако избыток углеводов организм активно перерабатывает в жир.

Тогда мне подумалось, что нужно отказаться от жирной пищи. Ой, на какие ухищрения приходилось идти, чтобы готовить еду без жира. Пища казалась пресной, сухой и почти безвкусной. Зато результаты почти сразу отразились на моей фигуре. Но острый недостаток жиров в организме привел к серьезным гормональным нарушениям. Налицо нарушение обмена веществ. А это уже не шутки. Без помощи врачей не обошлось.

Поэтому не экспериментируйте над своим организмом. Лучше проконсультируйтесь с опытным диетологом, который поможет подобрать наилучший рацион питания, необходимый вашему организму. Тот рацион, что идеально подошел моей подруге, оказался совсем неприемлемым для меня. Поэтому, если я вам распишу рацион моего питания, составленный при помощи моего диетолога, – это еще не значит, что вашему организму он тоже подойдет.

А когда вам взгрустнется и при виде очередной худышки, улетающей пирожные за обе щеки, захочется возмутиться, ведь такие как она едят все подряд, а вы только выпьете чашечку чая с печеньем или съедите конфетку, как юбка утром сходится с трудом. Обидно, конечно.

Попробую вас утешить. Не огорчайтесь, потому что у женщин, которые едят, что хотят и не толстеют, как правило, это до поры до времени. От неправильного питания они все равно располнеют.

У меня была школьная подруга Аня. Когда-то она была первой красавицей. Я тоже считала ее эталоном красоты и горько вздыхала, сравнивая свое пышное тело с ее модельными параметрами. Ноги почти «от шеи», грудь шикарная, лицо красивое, волосы ухоженные... Ее достоинства можно было бы перечислять до бесконечности. Самую большую зависть вызывало, что от нее все мальчишки были без ума и часто из-за нее дрались.

Когда на 8 марта класса с седьмого ее засыпали подарками и цветами, а мне даже открытки не дарили, от зависти приходилось до крови кусать губы. В общем, парни по ней с ума сходили, а девочки завидовали и набивались к ней в подруги. Дружить с Аней – значит обратить на себя внимание хоть одного ее ухажера.

Я тоже мечтала стать ее подругой. Она на каждой перемене ела сладости.

Когда нам было по 16 лет, мы с родителями переехали в другой город. Недавно Аня нашла меня на одном известном сайте. Я ее не узнала! Совсем не узнала. Я даже не поняла, с какой стати она мне написала. Я

ответила: «А Вы, собственно, кто?»

Она расстроилась, что я ее не помню. Мы ведь в одной школе учились, я к ней даже в подружки набивалась.

Когда я поняла КТО это, сказать, что я была в шоке – это ничего не сказать. От ее прелестей и модельной фигуры ничего не осталось. Это была невероятно толстая тетка (да простят меня толстушки, но на фото она выглядела раза в три больше меня), с сожженными краской волосами, избитой прыщами кожей, заплывшими глазами. Она перестала быть красавицей! И следить за собой совершенно перестала.

Вот вам пример того, что если человек питается как попало и поначалу выглядит прекрасно – это не будет длиться вечно.

Хорошо, оставим в покое школьную подругу. У меня в запасе есть другой пример.

Моя бабушка по отцовской линии врач. Она говорила, что, по статистике, люди, склонные к полноте, живут дольше. Почему? Потому что они правильнее питаются и следят за собой (о тех, кто не уделяет себе внимания, мы сейчас не говорим)! Люди, склонные к полноте, не могут себе позволить есть что придется. Они считают глупым не есть весь день, а потом на ночь объедаться слишком калорийной пищей. Они не станут есть жареную картошку со свиной вырезкой перед сном. Вот почему они живут дольше! И, конечно, болеют гораздо меньше, уж поверьте врачебному опыту моей бабушки, да и моему личному опыту тоже!

Пищевые стимуляторы

От того, что мы едим и в каких количествах, напрямую зависит и наше самочувствие.

Как-то к нам в офис пришла эффектная дама лет 25. Вид у нее был вымученный.

– На работу как на каторгу? – игриво поинтересовалась я.

– И не говорите. Вроде нагрузка небольшая. Сиди себе пиши, а сил нет. Раньше по 5-6 чашек кофе выпивала – немного оживала, а сейчас и это не помогает, – вздохнула она.

У нас в отделе все люди начитанные, живо снабдили гостью собственными рецептами, стимулирующими мозговую деятельность.

В последнее время фармацевтическая промышленность изобрела кучу лекарств – стимуляторов, всевозможных энергетиков, но помогают ли они?

Мне, например, для написания книги тоже приходится чем-то себя

стимулировать. Поначалу я, как и многие из вас, «налегала» на кофе с шоколадом. То ли кофе нынче не тот, то ли шоколад не настоящий... В общем, эффекта было мало, зато лишние килограммы не заставили себя ждать. Отстучав очередную десятку тысяч знаков на компьютере, я готова была уснуть прямо перед монитором. Особенно тяжело дается умственная работа в период межсезонья, когда на улице серость и слякоть. В сон клонит уже от одного взгляда в окно.

А хорошо бы выпить какую-то там таблетку и работать сутками без усталости. Действительно хорошо? В принципе такие таблетки и пищевые добавки есть, но как они влияют на организм?

Вам и не специалист расскажет, что любые химические препараты (будь то таблетки или биодобавки), даже если они и призваны мобилизовать силы организма, одни органы лечат, другие калечат. Все эти стимуляторы получают из растений, но при усиленной химической обработке. А вдруг они вызовут аллергию? Раньше не было столько аллергиков, потому что в организм в основном попадали натуральные продукты, а сейчас куда ни глянь – везде ингредиенты, идентичные натуральным.

Ну, хватит о грустном. Я поделилась своей нелюбовью к химии только для того, чтобы подвести вас к разговору о растениях, стимулирующих мозговую деятельность, поддерживающих организм в тонусе.

Так как я начала разговор о кофе, давайте посмотрим, сколько кофеина содержит одна чашка этого натурального (заварного) напитка.

Итак, судя по этикеткам, на которых производители обязаны писать состав продукта, в 200-граммовой чашке натурального кофе должно быть 30-60 мг кофеина (в зависимости от сорта). В такой же чашке с заваренным крупнолистовым зеленым чаем содержится 50-80 мг кофеина. В 100-граммовой плитке горького черного шоколада содержится 20 мг кофеина. По данным института питания, лечебная суточная доза кофеина для человека составляет 50 мг. То есть именно 50 мг нас бодрят, стимулируют мозговую деятельность, помогают «ожить» при повышенной сонливости. А превышение дозы дает обратный эффект – это в худшем случае, а в лучшем вовсе перестает действовать. Любая, пусть даже самая здоровая и полезная пища, и тем более химический препарат вызывают у нас эффект привыкания. Вот, казалось бы, принимает человек суточную дозу для того, чтобы взбодриться, а спать все равно хочется! Просто организм привыкает к регулярному потреблению кофе. Некоторые «кофеманки» рискуют выпивать по 5-6 чашек в день, напрочь забывая, что создают перегрузку для сердечно-сосудистой системы, которая у нас – толстухек и так

работает в аварийном режиме.

Возможно, и на меня кофе с шоколадом перестали действовать, т. к. я к ним привыкла. Пришлось покопаться в справочниках и поискать альтернативу бодрящему напитку среди даров природы.

Почему я обратилась именно к растениям? Во-первых, потому, что их действие намного мягче всевозможных химикалий. Во-вторых, они нормализуют деятельность организма. В-третьих, каждое растение имеет избирательное действие на какой-либо орган или нервную систему. Поэтому формула «одно лечим, другое калечим» с растениями не работает.

Представляете, ведь допингами могут быть не только таблетки. Международная комиссия Олимпийского комитета отнесла к допингам эфедру, чилибуху, мордовник, а потому запретила их к применению.

Первым стимулирующим средством оказался лимонник. Я пошла в аптеку за **листьями лимонника** – родственника **женьшеня**, а там мне в придачу предложили **заманиху** и **леuzeю**. Если листья и плоды этих растений в равных долях заварить кипятком – их вполне можно использовать вместо зеленого чая. Кстати, листья и плоды этих растений используют для приготовления салатов, а древесина может пригодиться в приготовлении натуральных косметических масок и ванн.

Следующим стимулирующим средством оказалась **радиола розовая (золотой корень)**. Оказывается, многие садоводы-огородники выращивают ее на дачных участках. Радиола по своим свойствам лишь чуточку уступает женьшеню.

Прежде чем «оживить» организм при помощи указанных выше растений, проверьте нет ли у вас аллергии на них. С аллергией шутки плохи. А тем толстушкам, которые решат воспользоваться моими советами, скажу, что вводить в свой рацион природные стимуляторы надо постепенно, для начала добавьте их по столовой ложке в чай. Иначе вы «шокируете» свой организм, и не известно как потом он запоет. «Хотели как лучше, а получилось как всегда». Давайте начнем с малого, зато добьемся лучших результатов.

Тонизирующий салат

Чтобы приготовить тонизирующий салат из листьев заманихи, левзеи, лимонника, радиолы розовой или лимонника, надо взять их молодые листья. То, что продается в аптеках, годится только для травяных чаев. Можете добавить листья природных стимуляторов в салат из моркови, свеклы или капусты. Заправлять лучше небольшим количеством оливкового масла и соком одного лимона. Идеальный вариант – обойтись совсем без соли. Хотя гурманы могут воспользоваться различными

приправами.

«Салат летний»

30 г мелко порезанной крапивы, 10 г листьев лимонника, 20 г листьев одуванчиков, 1 маленькая луковица, 1 столовая ложка оливкового масла и 50 г сметаны. Тщательно вымытые листья мелко порезать, помять руками или деревянной ложкой, чтобы они выпустили сок, а потом заправлять маслом и сметаной. Можно добавить немного соли.

Тонизирующий коктейль

Тому, как заваривать травяной чай, я вас учить не буду. А вот как в домашних условиях приготовить витаминный, тонизирующий коктейль – расскажу с удовольствием.

«Апельсиновые грезы»

0,5 стакана натурального апельсинового сока

0,3 стакана молока

1 чайная ложка сока лимона

2 чайные ложки сока из плодов лимонника

2 чайные ложки меда

Все это смешать, можно принимать охлажденным, а можно и немного подогреть – так напиток лучше усвоится. Принимать этот коктейль желательно утром натощак. Вкус, конечно, на любителя, но польза от него огромная.

Таблетки для похудения

Опять этот лишний вес! Когда он достигает критической отметки, с ним надо бороться, пока мы не превратились в биомассу, способную передвигаться только при помощи специальных ходунков. У наших толстущек, к счастью, преобладает «здоровая полнота», делающая женщин круглыми, но не безразмерными.

И вот, когда отметка на весах перевалила за сотню, женщины бегут в аптеку, чтобы купить волшебные таблетки для похудения, вместо того чтобы пересмотреть свой рацион и сделать питание сбалансированным. Обращаю ваше внимание, я говорю не о диетах, а веду речь о сбалансированном употреблении в пищу белков, жиров и углеводов.

Все препараты для лечения ожирения должны продаваться по рецептам. Кстати, в европейских странах и в США так оно и есть. А у нас можно приобрести их в аптеке и без рецепта врача. Неконтролируемое распространение средств для похудения часто наносит гораздо больший

вред здоровью толстух, чем пресловутые диеты. Увы, система распространения лекарственных препаратов, сопровождаемых мифами об их безвредности, в России оставляет желать лучшего.

Однако реклама этих средств в СМИ ограничена, да и работники аптек не приветствуют покупку таких препаратов «по совету подружки». Ей-то может и помогло, но откуда вы знаете как ваш организм отреагирует на «чудо-препарат для похудения»?

Вообще-то лекарства для лечения ожирения можно пересчитать по пальцам – их немного. Одна группа этих препаратов основана на центральном механизме действия: образуется цепочка химических реакций в головном мозге, активизируются области, ответственные за чувство насыщения, которое наступает раньше, чем обычно. В результате человек насыщается малым количеством пищи. Опасность кроется в нарушении этих механизмов и в появлении побочных эффектов, которые потребуют клинического лечения при несоблюдении дозировки. Вторая группа препаратов основана на препятствии перевариванию пищи, здесь происходит воздействие на желудочно-кишечный тракт.

Эта группа вызывает более серьезные побочные действия и даже способствует развитию рака прямой кишки. Хотя обе группы препаратов дают определенный эффект (иначе их бы не выпускали), но применять их следует под неустанным контролем врача.

А теперь поговорим о биологически активных пищевых добавках (БАД). Большинство людей не видят разницы между лекарствами и БАД, а ведь это кардинально разные группы препаратов. БАД не являются лекарствами, поэтому продаются бесконтрольно, но их действия сомнительны и не всегда доказаны. Лекарство применяется для лечения заболевания, именуемого «ожирением», а БАД по всем международным стандартам может использоваться только для профилактики появления лишнего веса, но никак не для коррекции фигуры! Поэтому формулировка «БАД для снижения веса» – это самый настоящий обман. Однако производители и распространители пользуются нашей жадной быть стройными и доверчивостью женщин (чаще всего на уловки производителей этих препаратов попадают именно женщины), бойко торгуют БАД, состав которых не поддается проверке. Чем нам грозит применение БАД? Хорошо, если применение этих средств не окажет никакого вреда организму, его обменным процессам – это будет наиболее благоприятный вариант развития событий. К сожалению, довольно часто возникают расстройства систем организма: разлаживается работа желудочно-кишечного тракта, мочевыделительной системы, могут быть

нарушения сна, расстройства внимания, раздражительность или заторможенность и т. п.

Обычно БАД содержит в составе какие-то компоненты для регуляции работы желудочно-кишечного тракта – слабительные средства, а также мочегонные средства. Поэтому эффективны БАД только в период их приема, а стоит прекратить их применение—лишние килограммы возвращаются быстрее, чем хотелось бы. У толстушек от применения подобных «средств для похудения» остаются на память расстройства пищеварения, а иногда и более серьезные нарушения, например, синдром раздраженного кишечника: боль в кишечнике, запоры или поносы, излишнее образование газов и т. д.

Итак, если вы захотите воспользоваться волшебными таблетками, сулящими быструю потерю веса, – подключите здравый смысл! Здоровье потерять легко, кстати, за кровно заработанные деньги, а потом купить его за те же деньги уже не получится!

Веселый нрав – основа обаяния

Настоящие толстушки умеют радоваться жизни! Среди моих подруг, которым нравится быть толстушками, нет ни единой «зануды». Веселый нрав – он очень привлекает мужчин. Да вы вспомните известную юмористку Елену Степаненко – она же фейерверк радости!

Один из моих поклонников постоянно говорит, что не может налюбоваться тем, как пышные дамы двигаются. Они словно лебедушки плывут и вызывают своими плавными движениями бурные сексуальные фантазии. Вы же знаете, что большинство мужчин могут думать о сексе 24 часа в сутки.

Крайне редко среди пышных женщин можно встретить фригидных или тех, кто совершенно не любит секс. Но многие отказывают себе в этой радости только из-за необоснованных комплексов.

Нормальные мужчины с огромным энтузиазмом откликаются на сексуальные желания женщин и получают несравненное удовольствие от того, что их хотят.

Меня всегда интересовали тайные желания мужчин. Как-то я решила поинтересоваться, с какими женщинами мужчины предпочли бы заниматься сексом, если бы у них был выбор, – с полными или худыми? Я решила провести анонимный опрос на самом посещаемом сайте знакомств в Интернете. И к моему удивлению, а вместе с ним и к безмерной радости, прямо как в анекдоте: 90 % мужчин в своих сексуальных фантазиях видят себя... с толстушкой, пышкой, потому что только их в глубине души считают настоящими женщинами. А на худышек предпочитают посмотреть со стороны.

Получается, что вопреки всевозможной рекламе, пышные женщины на уровне подсознания у мужчин ассоциируются с несказанным удовольствием. Вот почему мы с вами в более выигрышном положении, потому что на нас скорее женятся, чем на стервозных худышках. Мы с вами – настоящие женщины, а худышкам даже название жуткое придумали: «унисекс».

Они меня считали некрасивой

Сколько себя помню, мне всегда говорили и тетушки и бабушка, и даже мама, что я жирная и меня никто такую не полюбит. Вот почему, они часто подчеркивали, я должна учиться получше, чтобы со мной хотя бы поговорить было интересно. И я училась – изо всех сил «грызла гранит науки». Только комплекс «гадкого утенка» во мне прижился и расцвел лучше самого изысканного весеннего сада.

Когда мне было семнадцать, мы с родней отмечали какой-то летний праздник на даче. Все как положено: шашлыки, печеная картошка, море разных «вкусностей». Пока мама и бабушка накрывали на стол, я и моя тетя, с которой разница в возрасте у нас всего 12 лет, решили поиграть в бадминтон.

Она – типичная худышка, можно смело ее параметры назвать «модельными». Наверное, потому ей легко давалась игра, и она с легкостью подпрыгивала, чтобы отбить воланчик. А я через пять минут таких усердных прыжков чувствовала, что начинаю задыхаться. Тогда тетушка подошла, ткнула меня ребром ракетки в бедро и сказала:

– Маринка, с этим надо что-то делать! Срочно! Могу записать тебя в свой спортивный клуб на «степ-аэробику».

Я в слезах и отчаянии согласилась. Решила на следующий день отправиться в спортзал.

С первого раза в университет я не поступила, поэтому нужно было искать работу, чтобы не болтаться без дела целый год. Но тетушкам и всей остальной родне удалось меня убедить, что с таким «уродством» в виде пышных форм, как у меня, трудно будет найти приличную работу. Так что стимул для усердных занятий все-таки был.

На даче я горько вздохнула и приняла волевое решение записаться на «аэробику с элементами степа для тренировки всех групп мышц». Как мне объяснили – этот комплекс упражнений рекомендуется женщинам и девушкам любого уровня подготовки.

Поначалу занятие было даже забавным: тетеньки разной комплекции разбрелись по просторному залу, звучала ритмичная музыка. Нашей тренерши пока не было. Я вспомнила, что перед тренировкой спортсмены как-то разминаются. Чтобы было легче начинать упражнения вместе со всеми, я с серьезным лицом немножко попрыгала, представляя, что скоро стану «пушинкой» и во время прыжков больше не буду создавать столько

грохота. Хотя на фоне остальных толстушек я выглядела очень даже мило. Уже с нетерпением я ждала тренера – хотелось поскорее приступить к занятиям, чтобы после них мне искренне сказали:

– Марина, какая ты красивая!

Наконец-то пришла (нет, даже не пришла, а прискакала налегке) тренерша – низенькая, но хорошо накачанная женщина. Подошла к каждой из толстушек и дала несколько ценных указаний. Мне тоже досталось: дала несложные упражнения и попросила в первый раз не переусердствовать, как это обычно случается с полными энтузиазма новичками.

Пять минут ритмичных движений под музыку, бег, чередуемый с прыжками... Мне даже нравилось. Сама удивлялась – почему это я сюда раньше не пришла? Думалось, все-таки надо спортом заниматься! А настроение как поднялось!

Через десять минут внутри начало расти легкое недоумение – это что, все занятие в таком темпе будет? Мне тогда казалось, что я, в отличие от остальных толстушек, способна на большее.

Хотя минут через двадцать я стала чувствовать усталость. Вокруг меня было море пышек с красными лицами, напоминающих «женщин-терминаторов», вышедших на тропу войны с собственным весом. Я словно в замедленном кино наблюдала, как они машут ногами и с жутким грохотом прыгают на своих местах. Тогда мне подумалось, что мы совершаем настоящий подвиг, продолжая это уже переставшее быть веселым занятие. А наша тренер всех подбадривала:

– Веселее! Не сбавляем темпа!

Если в начале занятий я представляла себя воздушным шариком, то сейчас мне казалось, что я баллон наполненный водой, который в любой момент может лопнуть. Ноги и руки двигались так тяжело, что мне казалось, сделай я еще хотя бы один мах ногой – так она отвалится. Но раз взялась за дело – надо его довести до конца, во что бы то ни стало!

Через полчаса тренерша веселеньким голосом сказала:

– Приготовили коврики! Выполняем упражнения для брюшного пресса.

Я помню только, с каким облегчением вздохнула: наконец-то хоть ненадолго смогу прилечь. Оглянулась вокруг и увидела как лица «женщин-терминаторов» повеселели. Наверное, они тоже обрадовались смене ритма.

Упражнения с прессом оказались настолько трудными, что через пять минут я стала упрашивать тренершу позволить мне встать на ноги и продолжить степ. А она тетенька бывалая и неумолимая... Одним словом – стерва! Небольшая передышка и еще один подход к упражнениям для

пресса. Как никогда раньше я чувствовала свой животик и даже то, как мой утренний чай плескался внутри.

Но это еще не конец занятия! Наша крепенькая тренерша решила напоследок подготовить женщин к постельным упражнениям и предложила выполнить отжимания. Я раньше думала, что это мужские упражнения, а женщинам и на спине будет хорошо. Представьте – была такой наивной.

Дамочки в зале стали издавать недовольные звуки, но тренерша нашла подход: она сказала, что та из нас, кто при отжимании слегка коснется грудью коврика на полу, будет признана обладательницей самой красивой груди в группе, а значит и будет назначена первой красавицей. Не хотелось мне кому-то уступать звание первой красавицы спортзала. Если дома меня не считали красивой, так хоть тут мне хотелось услышать обратное!

У меня хватило сил лишь навалиться грудью на коврик, а обратно подняться уже не могла. Две добрые толстушки оттащили меня на скамейку и плеснули в лицо холодной водой. Какое это было блаженство!

Тренерша сказала, что мы все молодцы и она ждет нас через два дня, чтобы продолжить... Я подумала: «Не дождетесь!»

Какая все-таки была тренировка... О, это незабываемые ощущения! Свою первую тренировку я запомнила на всю жизнь! Выходя из зала, думала, что буду рассказывать о ней внукам. Но, видимо, опять погорячилась – ведь первыми ее узнали вы – мои читательницы.

На следующее утро я не могла подняться с постели. Было такое ощущение, что мою тушку вытащили из-под катка для укладки асфальта. И я решила, что таким образом бороться со своим телом НЕ МОГУ! Уж лучше откажусь на время от мяса и моего любимого шоколада – чтобы на работу взяли, а там дальше видно будет. А абонемент в спортзал подарю своим разлюбезным тетушкам. Пусть попробуют на себе всю прелесть движений и узнают, каких красота требует жертв!

Три дня я героически ограничивала себя в еде. Любимая юбка стала великовата. Затем я пошла на собеседование. Фирма расширилась, набирался целый штат новых сотрудников. Я пошла в отдел кадров в полной уверенности, что секретаршами берут только длинных и тощих девиц с ярко накрашенными губами и длинными ногтями, а мне если что-то и светит на этой фирме, так не больше, чем курьер (должность «девочки на побегушках»). К удивлению, тогда в отделе кадров находился исполнительный директор (это я позже узнала, что он начальник). Он только получил назначение на должность, и ему требовалась секретарша. Мужчина средних лет спросил меня, умею ли я грамотно писать деловые

письма? Я с легкостью сказала «да» и улыбнулась. Тогда начальник игриво сказал, что ему приятно будет иметь в сотрудницах таких миленьких и улыбочивых девочек. Вот так я получила должность секретаря в крупной фирме, где проработала до следующего лета. И мне никто ни разу не посмел сказать, что я некрасивая, или напомнить о том, что я толстушка. Ведь строгий исполнительный директор сам меня выбрал в секретарши.

На работе хоть ненамного, но моя самооценка все-таки повысилась. Жаль, что до конца от комплекса «гадкого утенка» в то время не избавилась. Этот комплекс имеет очень глубокие психологические корни.

Комплекс «гадкого утенка»

Если вы в глубине души считаете себя некрасивой – боюсь, в вашем подсознании живет комплекс «гадкого утенка». В этой части хотелось бы поговорить о типичных «гадких утятах», которым давным-давно пора почувствовать себя прекрасными лебедушками.

Напомню еще раз любимую фразу психологов: «Все мы родом из детства». Так и комплекс «гадкого утенка» уходит корнями в глубокое детство.

Не буду далеко ходить за примером – начну с себя. В нашей семье был довольно-таки странный эталон красоты: женщина должна быть высокой (я бы сказала долговязой), смуглой худышкой. Такому эталону соответствовала внешность моей бабушки по материнской линии и моих двух тетушек. Я, как уже говорила ранее, была больше похожа на отца. И лет эдак с семи помню как на семейных торжествах неоднократно моей маме вслух высказывали «любимые» тетушки, что у них всех дети как дети, и мама наша очень даже ничего, а вот мы с сестрой просто «уроды» какие-то.

Мама поначалу пыталась нас защищать. Но мы с сестрой росли и все больше становились похожи на родню отца. Если сестра с детства была худышкой, то я всегда отличалась пышными формами. И на мою долю больше всех выпадало всевозможных придирок и замечаний. Помню, как много раз рыдала перед зеркалом, потому что совсем не была похожа на маму, бабушку и на обеих тетушек, но ничего с собой поделаться на тот момент не могла.

Вот так поселился в моем подсознании комплекс «гадкого утенка». В семье я чувствовала себя изгоем. Много времени особенно в подростковом возрасте проводила наедине с собой в рассуждениях о моей несчастной

доле, потому что всех любят мальчики, а я такая... Одним утешением была учеба. Училась я всегда с особым рвением. Пока все девочки-старшеклассницы бегали на дискотеки, я уже пыталась прочитать Шопенгауэра.

В общем-то, психологией я интересовалась скорее для того, чтобы как-то преодолеть свою непохожесть на остальных и стать такой же, как они. Только чем больше я читала психологической литературы, тем больше понимала, что быть непохожей на других очень даже выгодно. Ведь в любых компаниях, где все девчонки с одинаковыми фигурами, в одинаковой одежде, да еще с волосами, выкрашенными в одинаково-модный каштановый цвет, похожи на фабричных штампованных кукол, а я на их фоне заметно выделялась, потому мне порой доставалось гораздо больше внимания, чем им.

Это была лишь предыстория. Во взрослой жизни мне неоднократно приходилось встречаться с настоящими красавицами, но слишком уж скромными и страдающими комплексом «гадкого утенка». Кстати, крайне редко по-настоящему красивая девушка/женщина сама себя считает таковой. И все потому, что мать или ближайшее окружение девушки с детства либо из зависти, либо по каким-то иным причинам (например, несоответствия девочки принятым в семье эталонам красоты) внушали ей, что она недостаточно красива. Та в свою очередь сначала замыкалась в себе, а потом изо всех сил старалась заслужить любовь и признания своего микросоциума. Вот я вас и подвела к особенностям поведения «гадких утят». Попробуйте внимательно вчитаться в то, что я написала ниже, возможно, вы и себя узнаете...

Обычно в общении с людьми (особенно с противоположным полом) «гадкие утята» ведут себя слишком робко и неуверенно. Если они и попадают в какой-то коллектив, то стремятся найти себе «покровителя», который бы их направлял в жизни. Такой же подход у них и к выбору сексуального партнера. «Гадкие утята» всегда настолько благодарны любым знакам внимания, что готовы ради человека, обратившего на них внимание, пойти на любые жертвы.

Чаще всего эти люди бесконфликтны, так как боятся, что во время споров и ссор кто-то обязательно заденет их «за живое» и негативно выскажется об их внешности. Любое критическое замечание они воспринимают как трагедию. Обычно мира в своей микросреде «гадкие утята» добиваются за счет постоянных уступок в ущерб собственным интересам. Их ближайшее окружение настолько привыкает к бесконфликтному поведению, что любой протест со стороны «гадкого

утенка» воспринимает как бунт, который немедленно следует подавить. Что, впрочем, всегда удается. Эти люди с самого детства замкнуты и пессимистичны. Когда возникает какая-то ссора или конфликт, как правило, «гадкие утята» всю вину берут на себя.

Эти люди гиперответственны и постоянно стремятся заслужить любовь своих близких.

Чаще всего «гадкие утята» – творческие личности. Творчество компенсирует их мнимые недостатки. Кстати, в процессе творчества они достигают невероятных высот, и если их кто-то признает – только тогда начинается исцеление от зловредного комплекса и появляется надежда на счастье. Всем своим видом показывая неуверенность, «гадкие утята» провоцируют ближайшее окружение на обидные высказывания в свой адрес.

«Гадкие утята» – настоящие страдальцы. Именно среди них можно встретить настоящих мазохистов. Но если вы захотите помочь одинокому человеку с таким комплексом, он в благодарность будет вам постоянно навязываться, искренне не понимая, почему вы не можете посвятить ему все свое время. «Гадкие утята» слишком обидчивы. И если они почувствуют, что в какой-то момент вы стали им меньше уделять внимания, без конфликтов оставят вас, но при этом будут себя считать отвергнутыми. На самом деле, «гадкие утята» не столько гонимы, сколько считают себя таковыми. При разводе «гадкие утята», как правило, остаются без имущества и даже не пытаются бороться за свои права.

Вот такая грустная вырисовывается картинка. Но выход есть – это любовь. Нет, сейчас я не имею в виду любовь к вам вашего партнера, которому вы отдаетесь без остатка (хотя это иногда помогает), а любовь к себе, к своему телу, своей внешности. Только когда вы полюбите себя, вы сможете избавиться от ненужных комплексов, и ответная любовь вашего мужчины не заставит себя долго ждать.

Для того чтобы узнать, насколько вы себя любите, давайте с вами проведем небольшой психологический тест, который, возможно, станет первой ступенькой в преодолении ваших комплексов относительно собственной внешности. Ответьте себе откровенно на приведенные ниже вопросы, и вам многое станет ясно:

– Что вам мешает жить, из-за чего вы больше всего страдаете ежедневно?

– Что вы умеете делать хорошо (и даже лучше всех)?

– Чего вы не умеете делать, но желаете научиться, чтобы изменить собственную жизнь?

– Насколько важна для вас ваша профессия? Или вы занимаетесь «нелюбимым делом»?

– Какое место в вашей жизни занимает любовь к мужчине?

– Какое место в вашей жизни занимает любовь мужчины к вам?

– Что для вас важнее: карьера или семья?

– Что вы подразумеваете под словами: «счастье», «любовь», «секс»?

Ну как, ответили? И что вы обо всем этом думаете? Вам нужно меняться? Если вы считаете, что нужно, в этой книге вы найдете самые большие секреты женской привлекательности и... они вовсе не во внешности.

Страхи и предрассудки. Мифы о шикарной женщине

Говорят, что женщина должна быть домовитой, хозяйственной и аккуратной.

Не спорю, аккуратность – хорошее качество, но почему аккуратности требуют только от женщин? Я люблю аккуратных мужчин. Безалаберность еще никого не делала привлекательным.

У вас не хватает времени следить за порядком? Кому это мешает? Если вы хотите стать аккуратной, только чтобы свекровь «не ела поедом» или чтобы муж не придирался – боюсь, до шика с блеском вам далеко. Хорошо бы приучать себя к порядку, глядя на свое отражение в зеркале. Вот вы купили роскошные лаковые туфли, элегантное платье и шляпку, надели все это великолепиие, а теперь оглянитесь вокруг! Приятно ли прогуливаться в дорогом наряде по свалке? Если в квартире нет порядка – это уже свалка.

Не пугайтесь, все не так страшно. Просто уделяйте больше времени и внимания не только собственной внешности, но и вашему дому. Но если вы настолько заняты, что на мытье полов или вытирание пыли совсем нет времени и сил – наймите домработницу. Совсем не обязательно говорить об этом свекрови и собственному мужу. Договоритесь с домработницей о времени – пусть приходит тогда, когда ни благоверного, ни его мамы нет дома. Если у вас возникают сомнения, что вы шикарная женщина – аккуратность поможет не только приучиться к порядку, но и полюбить себя. Ведь любящая себя женщина не станет жить в бардаке, правда?

Говорят, шикарная женщина должна абсолютно всем нравиться.

Так не бывает! Вы ведь не денежка, чтобы всем нравиться. Даже фотомодели, улыбающиеся нам с обложек глянцевого журналов, далеко не

всем нравятся. Просто примите это к сведению и перестаньте беспокоиться, доказывая всем вокруг, что вы лучшая. Вы старались всем нравиться, тратили на это море сил, но заработали себе депрессию и прибавили к своей комплекции еще пару-тройку килограммов. Хотя желание нравиться – совершенно естественно для любой женщины. Вполне естественно желание выглядеть хорошо и даже еще лучше, чем хорошо. Но откуда у вас взялось желание нравиться абсолютно всем? Оно сродни зависимости от чужого мнения, а у шикарной женщины всегда есть свое.

Говорят, толстушка не может быть карьеристкой.

Это миф. Правда, если вы захотите всем нравиться, то не сможете быть карьеристкой, потому что начальниц обычно недолюбливают. А если вы не чувствуете себя шикарной женщиной и с ужасом рассматриваете свое отражение в зеркале, откуда в вас возьмется уверенность в себе, так необходимая карьеристке? И потом, у любой карьеристки есть конкурентки. И если вы их в чем-то превзошли – вы им не нравитесь по определению.

Шикарная женщина не упускает возможности сделать карьеру и при этом остается собой. Запомните, в жизни нет никаких препятствий, кроме одного: ваших страхов. Довольно много полных и шикарных женщин достигают высот в отдельных областях наравне с мужчинами.

Говорят, мужчины не любят умных женщин.

Может, кто-то и не любит. Командовать глупыми и покорными проще всего. А мужчину хлебом не корми – дай покомандовать. Однако время когда нами командовали позади. Сейчас эту глупую политику воплощают в жизнь недалекие мужчины, кстати, из страха перед умными женщинами. Но если вы женщина, и тоже считаете, что командовать парадом жизни должен мужчина, – подойдите к зеркалу, посмотрите на себя. У вас все в порядке с самооценкой?

В реальности мужчины ставят женский ум на первое место, а потом уже красоту, и только третье место занимает ее хозяйственность (потому что в крайнем случае можно нанять домработницу). Ведь если женщина постоянно подчиняется мужчине, выполняет все его прихоти, получается она имеет меньше прав на счастье... Я с этим не согласна! А вы? Шикарная женщина или женщина шикарных размеров ищет себе не господина, а партнера. А какое же может быть партнерство с глупостью?

Говорят, быть одинокой неприлично.

Женщина, конечно, нуждается в партнере. Но этого мало. И если у шикарной женщины не сложились отношения с одним партнером, она не

заливает подушку слезами, а отправляется на поиски нового.

Миф о том, что быть одиноким неприлично, активно пиарит та же категория граждан, что и идею о счастье женщины в детях.

Если вы одиноки, то вы, вероятно, очень разборчивы в отношениях, ведь кто попало вам не нужен, а те, кто уже определился, страдают от мужа алкоголика или повесы – это в лучшем случае, в худшем – тащат на себе дом и пытаются прокормить отъявленного тунеядца. Хочу порадовать шикарных толстушек: у вас гораздо больше шансов найти именно того, кто вам нужен, чем у тех, кто уже окольцован. И пусть они считают себя пристроенными, зато у вас есть возможность выбора. Мужчина обращает внимание только на ту женщину, которая его уже выбрала из страха получить отказ. Большинство мужчин, как бы они ни пытались доказать обратное, трусливее зайцев. Так что же неприлично в вашем одиночестве?

Секреты привлекательности толстушки

Первый секрет женской привлекательности – естественность.

Будьте собой, не стремитесь стать похожей на кого-то. Самым сильным раздражителем в общении с человеком является его закомплексованность. Я понимаю, что за один день сбросить с себя все комплексы невозможно, но вам поможет еще один секрет, которым спешу поделиться: все человеческие комплексы – это ВЫДУМКИ, на которых мы заикливаемся.

Попробуйте хоть день не думать о своих лишних килограммах, о том, что приносит вам страдания, или не общаться с человеком, который напоминает о ваших недостатках, и вы поймете, что я права.

Суть первого секрета привлекательности в том, что нужно полюбить себя такой, какая вы есть. Жизнь показывает, пусть даже некрасивая, но жизнерадостная женщина, имеющая в арсенале завидное чувство юмора, намного привлекательнее стройной, симпатичной, но закомплексованной и неуверенной в себе красотки.

Вторым секретом вашей неотразимости должна стать ИЗЮМИНКА, присущая только вам. Кстати, изюминка может быть лишь у человека, способного вести себя естественно и приветливо. Думаю, что изюминкой в каждой женщине может стать ее целеустремленность, когда она знает чего хочет, а не мечется из стороны в сторону, подобно маятнику. Когда женщина уверена в себе, в ней чувствуется некий жизненный стержень – о ней говорят, что она обаятельна, и совсем не важно, какой у нее вес.

Третьим секретом неотразимости является способность чувствовать собеседника, особенно, если это мужчина. Мужчины очень ценят способность женщины выражать сочувствие и понимание. Но я предостерегаю вас от крайностей: не стоит всецело подчиняться желаниям партнера и постоянно идти у него на поводу. Во всем хороша золотая середина.

И **четвертый секрет** женской неотразимости—умение одеваться. Ваша одежда – это сообщение, которое вы посылаете окружению. То, как вы одеты, во многом отражает и ваше настроение, влияет на ваше поведение.

А теперь давайте подробнее поговорим о манере одеваться.

Гардероб толстушки

Каждая женщина, знающая себе цену, прекрасно понимает истину: одеваться нужно так, чтобы у мужчин возникало желание поскорее нас раздеть, т. е. при помощи одежды подчеркивать свою сексуальность.

Во все времена «по одежке встречали». Да и теперь во многом от того, как вы одеты, зависит то, какое вы производите впечатление на окружающих.

Опрятная, чистая и со вкусом подобранная одежда – это часть образа женщины. А мы все жаждем быть обаятельными и привлекательными, значит, и одеваться нам следует сексуально.

Начнем с выбора нижнего белья.

Белье – это то, с чего начинается наше одевание по утрам и то, что производит самое яркое впечатление на мужчин при интимной близости. От того, насколько комфортно мы чувствуем себя в нижнем белье, зависит и наше поведение... Мужчина относится к женщине бережнее, если она учитывает его мнение в выборе белья.

Я обычно выбираю белье очень высокого качества, обязательно эластичное, которое немножечко подтягивает меня и при этом не стесняет движений.

Начну, пожалуй, с бюстгалтера. Вы знаете, бюстгалтер – хоть он и небольшой, но довольно сложный элемент одежды. На нем всегда очень много швов, резинок, «косточек», но именно он делает нашу грудь привлекательной.

Кстати, бюстгалтер изобрели в конце 19 века. До этого женщины носили утягивающие корсеты. Первые лифчики были очень просты: на грудь надевалась небольшая полоса кружевной или просто красиво вышитой ткани с застежкой в виде пуговицы или с завязками на спине. Этот предмет женской одежды носили замужние женщины и только родившие молодые матери.

Подбирая и примеряя бюстгалтер, я стараюсь посмотреть, не врезается ли он в тело, удобно ли в нем двигаться, и главное – не деформирует ли он мои прелести. При большой груди лучше всего выбрать бюстгалтер на косточках, с очень широким «пояском» и широкими бретелями, т. к. узкие могут и не выдержать веса груди.

И, конечно же, лучше выбирать белье из хлопка. Сейчас очень много модных, оригинальных моделей предлагается самыми разными

производителями.

Чего нужно избегать толстушкам – так это ажурного белья. Оно хоть и красиво смотрится со стороны, на теле же показывает все изъяны, более того, делает его неоправданно больших размеров (у нас ведь и так с размерами все в порядке, правда?).

Подбирая бюстгальтер, к нему нужно выбрать и эластичные трусики. Вот к трусикам особое требование – они должны быть ТОЛЬКО из хлопка. Полные женщины постоянно потеют (особенно летом), а если они к тому же носят синтетическое белье, которое не дает телу «дышать», то через часа два-три белье впитает телесные выделения, смешает их с запахом резины (я так синтетику называю). Тогда уже никакие дезодоранты не помогут, и ароматизированные прокладки на каждый день тоже не помогут. Ничто так не отталкивает человека, как неприятный запах, исходящий от тела.

Выбирайте симпатичные трусики, с какими-то вышивками, бантиками или стразами. Все блестящее возбуждающе действует на мужчин. Ну а самыми сексуальными цветами нижнего белья наши мужчины считают черный, красный, белый и экзотическую расцветку белья под хищных зверей (тигр, леопард). Только бежевый цвет белья ни один мужчина почему-то не считает сексуальным.

Идеальным вариантом для толстушки будет выбор грации, прародителем которой были корсеты. Она и удобна и сексуальна. Полуграции тоже подойдут.

И об утягивающих панталончиках стоит сказать несколько слов. Особенно они необходимы тем, у кого слишком объемные ноги. Панталончики тоже можно подобрать со вкусом. Вот здесь ажурная резинка будет смотреться очень кстати.

Следующим этапом в одевании толстушки будет повседневная одежда.

Для начала хочу напомнить слова великолепной Фаины Раневской: «Не бывает полных женщин, бывает тесная одежда!» Так вот, перед тем как мы с вами отправимся выбирать себе стильную одежду, нам необходимо узнать свой точный размер.

Неспроста я заговорила о размерах. Знаю и по себе и по подругам, что приходя в магазин, мы спрашиваем одежду эдак на два-три размерчика меньше, чем имеем в реальности. Ну, стесняемся что ли перед продавцами выказывать такие большие объемы. А это одна из самых серьезных ошибок.

Во-первых, если одежда меньше в размерах, то она не только

выглядит плохо, но и подчеркивает недостатки. Во-вторых, может в самый неподходящий момент лопнуть от натяжения. Увы, такие конфузы в жизни тоже случаются. Поэтому давайте договоримся быть честными наедине с собой, и будем покупать одежду точно соответствующую нашим размерам.

А теперь условимся на время забыть о всевозможных балахонах. Конечно, они свободные, конечно, они прячут (но вовсе не уменьшают) часть нашей фигуры. Но они такие бесформенные, что и мы в этом одеянии сами выгядим если не бесформенными, то просто квадратными. Интересно, вы видели где-нибудь сексуально выглядящий квадрат? И я тоже не видела. Слава Богу, у толстушек, каких бы они ни были размеров, ВСЕГДА есть что подчеркнуть! У кого-то – шикарные покатые плечи, у кого-то восхитительная и зовущая грудь. Давайте будем акцентировать внимание на наших прелестях и выгодно подчеркнем их одеждой.

И еще, на время забудем о рюшечках и оборочках. Они кокетливы, но пусть их носят «тростиночки» и девочки-школьницы.

В последнее время модельеры наконец-то обратили внимание и на нас — шикарных женщин. Теперь для нас появились и эстетичные брючки. На смену черным однообразным «балахонистым» костюмам пришли яркие расцветки, которые не только радуют глаз, но и освежают женщину.

Какую фактуру ткани выбирать – в конечном итоге решать вам. Но я отдаю предпочтение натуральным тканям, потому что они «дышат». Конечно, я позволяю себе и эффектную синтетику хорошего качества, но в ней тяжело выходить целый день.

Для начала определим, какой фасончик сделает из толстушки эффектную женщину.

Думаю, лучше всего постараться вытянуть нашу шикарную фигуру по вертикали, так мы будем выгядеть и выше и элегантнее. Для этого нам понадобятся однотонные ткани или тонкие вертикальные линии края. Сначала нам надо добиться зрительного удлинения ног.

Здесь придет на помощь обувь на каблуках. Я не предлагаю всем поголовно покупать туфли на шпильках, прекрасно осознавая, что с большим весом долго на них не выходить, но туфли с зауженным носком и небольшим каблукчком сделают вас немного выше. Кстати, в туфлях, пусть на небольших, но каблукках у вас и осанка поправится, и походка будет более легкой, а значит и более женственной.

Теперь попробуем увеличить длину ног за счет короткого пиджака или блузки. Короткого – значит заканчивающегося на линии бедер. Низ, скрывающий пухленькие ножки, у нас будет состоять из длинной, т. е. очень длинной юбки, можно свободного края, даже с тремя-четырьмя

разрезами (как говорит мой муж – это самый сексуальный вариант юбки, так как чуточку приоткрывает ноги, а дальше можно подключать фантазию). Вместо юбки смело можете использовать и прямые брюки (только не бриджи – они как раз зрительно укорачивают ноги).

У верхней части одежды есть свои особенности. Нас может сделать выше блуза, свитерок или пиджак, которые заканчиваются на ягодицах. Но можно воспользоваться и максимально возможной длиной блузок или пиджаков, которые будут чуть выше колена – они тоже зрительно удлиняют торс.

А теперь о том, что подчеркнет нашу грудь, – о вырезах, которых не нужно стесняться. Самый оптимальный вариант – это V-образный вырез, который выгодно открывает грудь и подчеркивает ложбинку. Не носите воротников «под горлышко», как чопорные старушки. Избегайте вырезов типа «лодочка». Они хороши для женщин с тонкой длинной шеей.

Старайтесь выбирать одежду с четко выдержанными формами. И не покупайте бесформенные «мешковатые» изделия. В них теряется вся ваша женственность. И еще одна моя маленькая рекомендация: избегайте пестрых цветастых одежд. Нет, если воротник или лацканы будут в цветочек, а все остальное изделие однотонное – это придаст вам шарма. Но пестрые цветастые платья делают из шикарной женщины настоящую бабулю, которой только и остается сидеть на скамеечке перед подъездом, да семечки щелкать.

Вы наверняка знаете, что поперечные полосы, а также полосы по диагонали визуально делают вас необъятными. Такой же эффект будет и от очень широких полосок делового костюма. Поэтому и от них мы тоже откажемся.

Ну, а дальше полагайтесь на свой вкус. Если у вас не получается кардинально изменить свою внешность при помощи одежды, можно прибегнуть к помощи опытных стилистов. Они запросто создадут вам новый образ.

И не забывайте о прическе. Лучше всего воспользоваться услугами хорошего парикмахера, который подберет и прическу и цвет волос, идеально подходящий вашему типу лица, чем ставить на себе «домашние эксперименты».

Не забывайте и об ухоженных ногтях. Кстати, нарощенные ногти, вошедшие нынче в моду, совсем не привлекают мужчин, а наоборот – мужчины боятся как бы вы их не расцарапали до крови в порыве страсти.

И в завершение образа нужно подобрать изысканные ароматы духов. Только прошу вас, откажитесь от дешевой парфюмерии. Я уже говорила,

ничто так не отталкивает, как неприятный запах. Не покупайте «тяжелые» ароматы. Они создадут вокруг вас «давящую» атмосферу.

А лучше всего проконсультироваться со специалистом и после того, как вы выберете себе новую сексуальную одежду, обувь, сделаете прическу, маникюр и макияж – в таком шикарном виде можете обратиться к консультанту по парфюмерии. Вам помогут выбрать ВАШ аромат, завершающий образ.

Кстати, мужчина в первую очередь запоминает аромат женщины, а уж потом ее красоту, ум, чувство юмора, сексуальность и прочие прелести.

Можете обратиться к модным журналам, в которых наконец-то стали уделять внимание и нам – толстушкам. Жан-Поль Готье создал специальную коллекцию элегантной одежды для толстушек. И российские модельеры тоже обратили свой взор на полных женщин. Московский модельер Наталья Якунина считает, что пышные формы – наиболее благодатная почва для создания оригинальной одежды. Она, кстати, одна из первых стала приглашать на подиум пышных моделей. Так что стиль «унисекс» отходит в далекое прошлое. Теперь модны пышечки-толстущечки. Ну, совсем как мы с вами.

Интимная гигиена для толстушки

Пожалуй, наше роскошное тело требует к себе не меньше внимания, чем тело грудного младенца. Все те же опрелости и высыпания, а местами даже растертые до болячек участки кожи.

Поэтому, чтобы нам с вами всегда выглядеть безупречными и ухоженными, а как следствие – обаятельными, привлекательными и желанными, позволю себе дать несколько рекомендаций, относительно ухода за пышным телом.

Думаю, то, что душ надо принимать как минимум два раза в день, – вам говорить не нужно, но что сделать после душа, чтобы тело дольше оставалось свежим, – полезно знать каждой толстушке.

Начнем с того, что душ надо принимать контрастный. После теплой воды полезно облить себя холодной. Это уменьшит потоотделение в течение дня. Затем хорошенечко вытереться. Не надевайте сразу же белье, и тем более халат. Позвольте себе принять воздушные ванны. Пусть тело немного подышит, а заодно и хорошенечко обсохнет.

Если вы душ принимаете утром и собираетесь на работу, воспользуйтесь детской присыпкой (есть, конечно, и парфюмированный тальк в продаже, но он имеет устойчивый запах, который, смешиваясь с туалетной водой, создает впечатление, что это не тело, а «ходячая парфюмерная фабрика»). Присыпку лучше распределить между складок. Она имеет еле заметный нежный запах и, смешиваясь с дезодорантом, придаст особый аромат вашему телу. Мой муж говорит, когда чувствует аромат присыпки на моей коже: «От тебя мамой пахнет!». На уровне подсознания он помнит, что мама использовала присыпку, чтобы избежать опрелостей на коже сынули. Ему это доставляет удовольствие, а меня делает более желанной.

Для ног я всегда (и зимой и летом) использую особый дезодорирующий крем с триклозаном, который уменьшает потоотделение и сохраняет ступни ног свежими даже если мне приходится много ходить.

Теперь об антиперспирантах. Я предпочитаю (и вам предлагаю) использовать сухие дезодоранты – перспиранты, которые не оставляют следов на теле и к тому же имеют очень тонкий ненавязчивый аромат (например, яблочка). И уже после выбираю духи или туалетную воду, гармонично сочетающиеся с моим стилем и настроением.

А еще я всегда в сумочке с собой ношу влажные гигиенические

салфетки, которые помогают и лицо освежить в течение дня, и для интимных мест – очень полезная вещь. Тогда я не испытываю желания попасть в душ в обеденный перерыв (особенно летом).

О том, что нужно пользоваться дышащими гигиеническими прокладками на каждый день, думаю, говорить не нужно. Лучше их менять несколько раз в течение дня. Тогда вы сохраните ощущение свежести.

И самое главное – постоянно делайте эпиляцию в подмышечных впадинах и в интимных местах. Можете даже сделать интимную стрижку – это всегда радует мужчин. Не только же худышкам пользоваться таким потрясающим изобретением цивилизации. Изобразите там кленовый листок, перышко или звездочку. Ваш партнер это оценит. А для вас огромная польза будет еще и потому, что нет волос, на которых задерживается неприятный запах.

Поговорим о вечерней гигиене. Конечно, после работы скорее хочется смыть усталость. Тут нам опять поможет контрастный душ. Но если вы готовитесь к интимной близости с любимым, лучше понежиться лишние минут 10 в теплой ванне с ароматическими солями. Во-первых, соли очищают все ваши поры. Во-вторых, нежный аромат впитывается в кожу и делает вас более желанной.

После ванны тщательно оботритесь полотенцем и попробуйте втереть в кожу ароматическое масло, но чтобы его аромат не отличался от запаха соли для ванн.

Косметика

Каждая женщина, если она еще не потеряла интерес к жизни, жаждет выглядеть привлекательной.

Здесь ей на помощь придет целый арсенал косметических средств. Причем хочу остановить ваше внимание не на декоративной косметике и ярких красках, а на использовании различных кремов, тоников, скрабов и масок, ароматических солей, масел и водных процедур.

При регулярном применении они дают блестящий результат, а вы становитесь ухоженной женщиной. Глядя на вас – привлекательную особу, порой можно и не заметить лишних килограммов. Все ваше естество будет говорить: «Я красива».

Для того чтобы косметика была эффективной, вам надо определить свой тип кожи. Кожа бывает сухой, нормальной и жирной. Довольно часто встречается и смешанный тип кожи.

Для того чтобы определить свой тип кожи, предлагаю после умывания воспользоваться тонкой бумажной салфеткой. Подождите пока влага исчезнет с лица и промокните кожу салфеткой.

Если кожа сухая – на салфетке могут остаться отмершие частички или же вся поверхность бумаги останется сухой и чистой.

Нормальная или кожа смешанного типа оставит на салфетке несколько маленьких жирных пятнышек.

Жирная кожа обязательно оставит на салфетке заметные жирные следы при протирании лба, носа и подбородка.

Наша задача при регулярном применении косметических средств сделать кожу гладкой, упругой и эластичной. При правильном уходе можно замедлить старение кожи. Что для этого нужно? Очищать, питать, увлажнять и массировать. Только не от случая к случаю, а регулярно. Вам ведь не приходит в голову от случая к случаю чистить зубы или мыть руки, так почему к собственной коже такое пренебрежительное отношение?

Напоминаю, что все косметические процедуры с кожей делаются после ее тщательного очищения. А также полезно знать, что наносить косметические средства следует особым образом, по так называемым кожным линиям.

Нижняя линия – от подбородка до мочки уха.

Средняя линия – от уголков рта до ушных раковин.

Верхняя линия – от носа до височных впадин.

Лоб, нос и шея тоже требуют тщательного ухода. Не забывайте, что наносить кремы или маски, да и вытирать кожу следует легкими массирующими движениями.

Правила ухода за кожей

Долгое время для меня слова «уход за кожей» означали лишь нанесение питательного крема на лицо и руки. На этом весь уход заканчивался.

Повзрослев, я стала замечать: коже явно чего-то не хватает! Еще бы! Сначала ее тщательно трут мочалкой с мылом, потом тщательно сушат полотенцем. Не удивительно, что она стала шелушиться и (о ужас!) рано стареть. Хотите верьте, хотите нет, но меня заставили задуматься о коже первые морщины.

Вам повезло больше, потому что сейчас в вашем арсенале есть не только эта книга с полезными советами, которые я приведу ниже, но и неограниченное количество всевозможных косметических средств.

Однако не увлекайтесь новинками нашей (и зарубежной) парфюмерно-косметической индустрии. Лучшую косметику все же нам подарила природа.

Надеюсь, вы уже определились с типом кожи. А теперь самое время подыскать ей подходящие средства.

Горячая вода и мыло сильно пересушивают кожу, а обезвоживание – это первый шаг к старению. Поэтому после ванны, уже после того как вы тело тщательно оботрете полотенцем, обработаете проблемные места (складки) присыпкой, на остальные участки можете нанести детское масло для нежной кожи. Оно хорошо увлажняет и быстро впитывается. Раньше, когда в продаже не было такого изобилия масел, использовали подогретое подсолнечное масло. Оно тоже хорошо впитывается, делает кожу мягкой и эластичной. Но при всей доступности этого средства есть большой недостаток: тело становится липким. К нему прилипают ворсинки от полотенца, одежда и вообще, кому приятно, когда к телу все липнет? Поэтому подогретое подсолнечное масло хорошо лишь, когда под рукой нет ничего более подходящего.

Существуют бальзамы и жирные кремы для кожи тела. Их следует наносить после тщательного очищения, т. е. после применения скрабов. Когда поры кожи забиваются потожировыми выделениями – скраб надежный помощник в чистке. Но использовать его нужно не чаще раза в

неделю, т. к. в состав скрабов обычно входят твердые вещества (измельченные косточки и соли), при частом применении они могут снять не только отмершие клетки и потожировые выделения, но и повредить уже очищенную кожу.

После использования скраба не спешите сразу смягчать кожу кремом или бальзамом. Дайте ей подышать минут пять.

Питательные кремы для тела следует наносить легкими круговыми движениями. Они легко впитываются.

Руки словно крылья

Взглянув на руки женщины, можно определить не только ее возраст, но и род ее занятий. Поэтому руки нуждаются в уходе гораздо больше, чем лицо и тело.

Удручающе выглядят руки с мозолями, заусенцами и мелкими трещинами. Иметь такие руки – значит подвергать себя опасности. Ведь через трещины в кровь может попасть какая-нибудь инфекция.

Чтобы предотвратить появление трещин при выполнении домашних дел, позволю себе дать несколько рекомендаций:

1. Перед мытьем посуды или ручной стиркой надевайте резиновые перчатки с хлопчатобумажной подкладкой. Понимаю, что в них неудобно, но ради собственной красоты можно немножко потерпеть, правда? Некоторые люди и не на такие жертвы идут.

2. Не давайте рукам сохнуть на открытом воздухе. Гораздо хуже, если вы воспользуетесь сушкой с горячим потоком воздуха. После мытья вытрите руки насухо и по возможности нанесите на них быстро впитывающийся питательный крем.

3. Для мытья рук лучше используйте мыло-крем или жидкое мыло, которое не пересушивает кожу. После использования антибактериального мыла не забудьте нанести крем для рук.

4. Перед сном следует делать массаж для рук, начиная от кончиков пальцев, заканчивая основанием запястья.

5. Раз в неделю следует делать теплые ванночки для рук с добавлением какого-нибудь ароматического масла. Перед погружением кистей рук в теплую воду, насыпьте в посуду несколько гладких камешков. Так вы под водой сможете помассировать пальцы, перебирая камни пальцами. Кроме того, медленное перебирание гладких камней или бусинок помогает успокоить нервы.

6. Можно делать ванночки для ногтей, добавляя в теплую воду немного йода и ароматической соли. Во-первых, это укрепит ваши ногти, во-вторых, предотвратит появление грибка.

Для неухоженных рук с трещинами, ранками, мозолями подойдут теплые ванночки с отваром чистотела и шалфея.

Вскользь я уже упомянула о ногтях. Теперь самое время поговорить о маникюре. Ни одна ухоженная женщина не позволит себе показаться на людях без маникюра. Не расстраивайтесь, если у вас пока нет личной маникюрши или два раза в неделю посещать маникюрный зал для вас пока дорого. Я предлагаю решить эту проблему самостоятельно.

Для начала запасемся новыми хорошо заточенными маникюрными ножничками. Принеся из магазина маникюрные ножницы, не забудьте обработать их мыльным раствором. Вот здесь как нельзя кстати будет антибактериальное мыло. Вымыв ножнички, не забудьте их вытереть насухо хлопчатобумажной тканью.

Перед началом домашнего маникюра, удалите остатки лака специальной жидкостью, желательна без ацетона (ацетон растворяет не только лак, но и роговые пластины ногтей, которые потом неприятно слоятся). Затем можно подрезать ногти до удобной длины и придать им форму при помощи пилки. После того, как вы подпилили ногти, совместите приятное с полезным: сделайте соляную ванночку, положите в теплую воду несколько гладких камешков или больших бусин и перебирайте пальцами содержимое ванночки. Подержите руки в воде минут 10. Затем вытрите их насухо, а уж потом можете приподнять кутикулу вокруг ногтей тупой лопаткой. После теплой ванночки кутикула стала мягкой, поэтому удалить ее при помощи острых ножниц с закругленными концами будет очень легко.

А теперь самое приятное – раскрашивание ногтей. Сейчас модно наносить рисунки на ногти – здесь уже можете фантазировать сколько угодно.

Ароматерапия для толстушки

Я интересовалась этой темой, кое-что испробовала на себе. И впрямь помогает.

Возможно, вы не придаете большого значения тому, какими ароматами наполнено ваше жилище, но я помню, как сильно изменилась моя жизнь с мужем после появления в доме аромалампы, после того как

мы стали экспериментировать с ароматическими ваннами.

Мы прожили вместе год, супружеские отношения стали какими-то обыденными. Некогда страстный, просто безумный секс превратился для обоих в обычное исполнение супружеских обязанностей. Но все изменилось, после того как я поехала на выставку производителей парфюмерии и косметики. Там грамотные специалисты в области ароматерапии рассказали, как обоняние влияет на нашу сексуальность, настроение, самочувствие и как один только запах может побудить к творчеству, интенсивной работе, или просто поднять настроение. Причем эффект будет очень сильным и ни с чем несравнимым.

Я узнала, что эфирные масла могут существенно облегчить решение проблем со здоровьем и самочувствием. Производители ароматов используют многовековой опыт человечества для привлечения друг к другу мужчины и женщины. Если бы ароматы не имели такого действия на противоположный пол, мы бы не пользовались парфюмерией, правда? Естественные индивидуальные ароматы можно усилить с помощью эфирных масел, повысив тем самым сексуальную привлекательность.

Некоторыми из них я и воспользовалась. Представьте, что таким образом я смогла вернуть не только прежние интимные отношения, но и полностью изменить нашу жизнь, а заодно поправить здоровье! Конечно, я прямо своему мужу не рассказываю в чем дело. Он полагает, что раскрыл во мне женщину и ни на кого в мире меня не променяет. А я, создавая уютную обстановку дома, периодически использую разные сочетания привезенных с выставки эфирных масел и от того какой аромат я выбрала зависит будет ли у нас бурный вечер, или квартира наполнится тишиной и спокойствием.

Поэтому, милые толстушки, чтобы вы стали самыми любимыми, желанными для своих мужчин, хочу вам предложить излюбленные мною ароматы для создания уютной домашней обстановки.

Ароматные масла и соли можно применять для **ингаляции**. Когда концентрированные ароматы попадают на рефлексогенные точки носа, оказывают прямое воздействие на дыхательные пути, подают импульсы головному мозгу, устраняют застойные и воспалительные явления в организме.

Аромалампы помогают освежить и даже очистить воздух в помещении.

Обычно в тарелку аромалампы наливается вода, в которую добавляется несколько капель ароматического масла, после чего под тарелкой зажигается свеча. За счет подогревания и испарения воды воздух

наполняется ароматом. Только ароматизировать помещение надо при закрытых окнах и дверях. Прежде чем экспериментировать с ароматами, проверьте, нет ли у вас на них аллергии. Иначе даже самые лучшие начинания могут закончиться в больничной палате.

Компрессы. Ароматические вещества, находящиеся в маслах, легко проникают через кожу и способны оказать благотворное воздействие на больной орган или сустав. Всасываясь в лимфу, масла оказывают противовоспалительное и даже обезболивающее действие.

Массаж. Пожалуй, этот вариант использования ароматических масел можно поставить в один ряд с ароматическими ваннами. Чаще всего в 10 г массажного масла добавляют несколько капель ароматического, в зависимости от предпочтений клиента. Так ароматические масла помогают улучшить кровоснабжение и обменные процессы в организме.

Настал момент, когда я могу рассказать вам о своем любимом применении ароматов. Кто знает, может, вы такие же любительницы водных процедур?

Обожаю понежиться в **ванне!**

Вы знаете, **ванна** может серьезно влиять на самочувствие! Все зависит от того, как мы принимаем водные процедуры.

Если принимать ванну с ароматическими солями **апельсина и грейпфрута** – это отличный способ всегда поддерживать в себе бодрый дух, хорошее настроение и, как следствие, отличное самочувствие. К тому же аромат апельсина служит прекрасным жаропонижающим средством. Очень помогает, когда настроение никудашное...

Вы страдаете от головных болей? Можно обойтись и без анальгетиков. Достаточно принять теплую ванну с ароматом **базилика**. Кстати, базилик помогает избавиться от бессонницы, а еще этот чудесный аромат в сочетании с **кориандром, лавандой** или **эвкалиптом** становится настоящим антисептиком. Если во время уборки квартиры распылить ароматы базилика и эвкалипта – они справятся со многими болезнетворными бактериями не хуже хлорки.

Может, вам захочется добавить в ванну несколько капель **имбиря**? Тогда знайте, что Авиценна использовал имбирь как средство, улучшающее память. К тому же современные ученые утверждают, что имбирь возбуждает половое влечение и рекомендуют использовать этот аромат мужчинам, имеющим проблемы с потенцией.

Самое сильное антибактериальное действие имеет масло **можжевельника**. Его прикладывают к свежим гноящимся ранам. Ванны с маслом можжевельника помогают облегчить протекание болезней легких.

Теплые ванны с можжевельником отличное средство для лечения мочеполовой системы.

Для неуверенных в себе людей идеальны ванны с маслом **сосны** (можно заменить ароматической солью). К тому же, если аромат сосны распылить в воздухе во время влажной уборки, в нем погибнут многие вирусы, передающиеся воздушно-капельным путем. Это вместо прививки от гриппа.

Тем, кто страдает грибковыми инфекциями, хорошо бы регулярно принимать ванны с маслом **чайного дерева**. Если вы страдаете стоматитом – прополощите несколько раз рот с добавлением трех капель масла чайного дерева на 10 г воды.

Ванны с отваром **шалфея** уравнивают душевное состояние, прогоняют головные боли, депрессию, излечивают от крапивницы. Шалфей хорошо помогает при болезнях горла. Говорят, женщинам такие ванны помогают излечиться от бесплодия.

Ароматическое масло **бергамота** получают из несъедобных плодов бергамотного дерева, при помощи холодного прессования. Бергамот прекрасно помогает снять спазмы, обрести аппетит, имеет антигрибковое действие.

Валериана. Вам хорошо известно это растение как успокоительное средство. И в самом деле, несколько капель масла валерианы успокаивают нервные клетки, лечат бессонницу, заболевания сердечно-сосудистой системы. Отличное средство для тех, кто страдает гипертонией и тахикардией. Между прочим, валериана благотворно влияет на щитовидную железу. А также помогает при астме, мигрени, эпилепсии, и даже конъюнктивите. Иногда врачи рекомендуют массаж с маслом валерианы в климактерический период.

Гвоздика. Ароматическое масло гвоздики получают из высушенных на открытом воздухе бутонов, которые обрабатывают паром и прессуют.

Специфический аромат гвоздики используют для улучшения памяти, улучшения работы желудочно-кишечного тракта. Ингаляции с ароматом гвоздики помогают облегчить дыхание при туберкулезе. Отвары из бутонов помогают бороться с кишечными паразитами. У отваров есть еще одно применение: их используют для лечения чесотки, обработки гноящихся ран. Аромалампа с каплями гвоздичного масла летом в вечернее время поможет избавиться от мошки и комаров.

Ароматы **душицы обыкновенной** помогают усмирить психопатов! Ингаляции с душицей избавляют от сильного кашля, а растирания с применением масла душицы помогают в лечении суставов. Ванны с

отваром душицы обыкновенной помогают избавиться не только от стресса, но и от целлюлита – самой главной проблемы толстушек! Однако душица противопоказана беременным.

Жасмин. На востоке жасмин считается королем ароматов. Обладает антистрессовым, расслабляющим действием. Идеальный вариант для принятия ароматической ванны после напряженного трудового дня. Отличный ароматизатор воздуха, улучшает настроение. Кстати, именно жасминовое масло используют как основной компонент афродизиаков. Эфирное масло жасмина наиболее часто встречается среди композиций изысканных французских духов.

Иланг-иланг. Этот аромат часто используется для создания эротической обстановки, улучшает потенцию у мужчин. Улучшает кровообращение, ускоряет обмен веществ, устраняет головную боль, помогает при гипертониях. Отвары из дерева иланг-иланг помогают при лечении гнойников.

Кедр. Отвары и настойки из кедра выводят камни и шлаки из организма, лечат ревматизм, артриты, гнойные раны и ожоги. Кедровое масло, добавляемое в кремы, омолаживает кожу. Аромат кедра помогает избавиться от вирусных инфекций, и даже аллергии.

Ароматическое масло **кипариса** получают из шишек, листьев и молодых побегов. Ингаляции помогут при туберкулезе. Кипарисовые компрессы эффективны при варикозе. Ванны с эфирным маслом кипариса помогают при нарушении работы яичников. Аромалампа с маслом кипариса придет на помощь при гриппе, раздражительности, головных болях.

Кориандр. Обычно его применяют как приправу к блюдам. Тогда он улучшает работу желудка, помогает улучшить пищеварение, улучшает память. Любительницам диет аромат кориандра поможет избавить организм от пищевых стрессов и переутомления. Масло кориандра добавляют в мази и применяют при ревматических болях. Хорошее противомикробное действие масло кориандра дает в сочетании с маслом базилика.

Корица – отличное средство, используемое в кулинарии, к тому же стимулирует кровообращение, улучшает сердечно-сосудистую деятельность, облегчает работу желудка. Применение масла корицы в аромалампах помогает при астматическом кашле, повышает потенцию у мужчин, на женщин тоже оказывает возбуждающее действие. Раньше, когда еще не было такого изобилия лекарств и биодобавок, корицу рекомендовали меланхоликам, лицам, страдающим депрессией, и

угасающим старикам.

Лаванда. Ванны с маслом лаванды устраняют перевозбуждение, стрессы, бессонницу, лечат циститы, заболевания мочеполовой системы. Компрессы с лавандой применяются при шелушении кожи, отлично помогают избавиться от зуда при укусах насекомых, Масло лаванды, добавленное к крему, подойдет любому типу кожи. Отвары при полоскании волос помогают устранить их ломкость.

Ароматы лаванды прекрасно помогают избавиться от головных болей и даже являются профилактическим средством от инсульта, усиливают сопротивляемость организма вирусным инфекциям.

Отвары лаванды применяются при очистке организма от шлаков и токсинов.

Лавровое масло оказывает противомикробное противовоспалительное действие. Толстушкам лавровый лист поможет при нарушении обмена веществ. Ванны с лавровым маслом помогают восстановиться женщинам в послеродовой период. Ванны с лавровым маслом эффективно лечат воспаления, являются профилактическим средством от рака кожи, помогают избавиться от ревматической боли.

Масло лимона в составе кремов помогает отбелить кожу, сводит веснушки и пигментные пятна. Поможет толстушкам, имеющим видимый сосудистый рисунок на теле, избавиться от него при регулярном наружном применении. Отлично помогает восстановить ногтевые пластины. Поэтому ванночки для рук с добавлением нескольких капель лимонного масла незаменимы при гигиеническом маникюре.

Ванны с маслом лимона нормализуют температуру тела, облегчают дыхание, избавляют от трещин, экзем, оказывают бактерицидное действие. Аромалампа с маслом лимона может заменить таблетки от головной боли, поможет избавиться от тошноты, улучшит настроение. При использовании лимонного масла для массажа можно улучшить состояние кожи и избавиться от целлюлита.

Мандарин. Масло мандарина – отличное средство для ухода за кожей лица и тела. Устраняет растяжки и мелкие морщины. Маски с мандариновым маслом и маслом авокадо являются отличным тонизирующим средством, избавляют от нездорового румянца.

Масло мандарина – отличное средство для эротического массажа. Оказывает сильное возбуждающее действие.

Для принятия ванн кроме масел и солей могу порекомендовать и травяные сборы.

Сбор 1

Приготовьте 0,5 стакана душицы обыкновенной, 0,5 стакана сухих листьев крапивы, 0,3 стакана цветков ромашки или листьев черной смородины, 0,5 стакана мяты. Такой травяной сбор заливают горячей водой настаивают 5 минут, а затем выливают в горячую ванну.

Прием ванны не должен превышать 15 минут. Во-первых, травяной сбор поможет вам снять усталость, во-вторых, он вполне может заменить ингаляцию при простуде. И в конечном итоге после травяной ванны улучшаются кровоснабжение и ваше самочувствие. Появляются бодрость и хорошее настроение.

Не увлекайтесь травяными ваннами перед сном. Боюсь, после такой душистой ванны сон как рукой снимет.

Сбор 2

0,3 стакана почек и листьев березы, 0,3 стакана крапивы, несколько листьев большого лопуха, 0,5 стакана череды. Залить все кипятком, настоять минут 5. Затем настой вылить в ванну. Этот сбор помогает избавиться от гнойничков, угревой сыпи и раздражений на коже.

Если вы чувствительны к ароматам и решите воспользоваться ароматическими ваннами, помните, что погружаться следует в теплую воду.

Во время принятия ароматических ванн масла, травяные сборы или растворенная в воде ароматическая соль соприкасаются со всей поверхностью кожи, быстро ею всасываются и попадают в лимфатическую сеть организма, вымывая оттуда всевозможные токсины. Одновременно ароматы влияют на ваши легкие и даже на центральную нервную систему. Только не засиживайтесь в ароматизированной ванне дольше 15 минут. Во всем хороша «золотая середина».

Липосакция

– Представляешь, я все-таки записалась к нему на прием, – захлебываясь от эмоций, сообщила мне подруга. Кстати, она тоже толстушка, которой удалось попасть на прием к известному пластическому хирургу.

Она противница всевозможных диет, а о физических нагрузках и слышать не хочет. Мол, и так времени ни на что не хватает.

Утром завтракает чем придется и мчится на работу – в свою любимую бухгалтерию. Весь день проводит сидя за компьютером, периодически прерываясь на чаепития. Вечером на машине сквозь дорожные пробки

добирается домой, где наконец-то может полноценно поесть.

Вот ведь в чем загвоздка: Лида полноценно ест только вечером, а остальные приемы пищи приходится как раз на «перекусы». Она до сих пор не может понять, откуда появились ее 105 кг.

Поговорим о способе избавления от жира, выбранном Лидой.

Липосакция – это довольно сложная и болезненная хирургическая операция, позволяющая откачать жир в проблемных местах. Делается она под общим наркозом. К тому же, вопреки многообещающей рекламе, может иметь неожиданные последствия.

Если у вас аллергия – могут возникнуть осложнения с применением наркоза. Не забудьте сообщить врачам о своей аллергии, чтобы избежать анафилактического шока. Кстати, не все знают, что после наркоза сильно портятся кожа, ногти и волосы. Восстановление занимает несколько лет.

Вам откачают жир с проблемных мест. Чаще всего – это бедра и живот. Пообещают, что там жир больше не появится. По крайней мере, в ближайшие пять лет. Это безусловный плюс, если вы хоть чуточку прислушаетесь к рекомендациям врачей о питании в послеоперационный период. Но есть и побочные эффекты.

Первым и самым неприятным сюрпризом станет трех–четырёхнедельная отечность. У моей знакомой отеки не сходили три недели. Она ходила с опухшим лицом, с раздутыми как воздушные шарик ноги и все время стонала от боли.

Конечно, в послеоперационный период она наблюдалась у врачей. Все три недели ей кололи обезболивающее.

О какой работе или удовольствиях может идти речь, когда «все болит, ничего не помогает»? Как известно, красота требует жертв. Ради того, чтобы потом выглядеть стройнее и привлекательнее подруга героически терпела боль.

Знаете ли вы, что за одну липосакцию у вас могут откачать только три-четыре кг жира? Заодно и кожу подтянут, там, где она обязательно обвиснет. Опытные врачи вам расскажут, что любая операция, даже косметическая – это стресс для организма. Если убрать весь лишний жир сразу, еще не известно, как отреагирует организм на изменения. А врачи рисковать не любят. К тому же дорожат репутацией.

Скорее всего вам предложат повторить липосакцию через несколько месяцев, заодно подправить оставшиеся дефекты фигуры. Какая женщина откажется от заманчивого предложения приблизиться к совершенству? Примерно таким образом многих женщин «подсаживают» на пластические операции. Некоторые потом становятся одержимыми подобно игроманам

или алкоголикам.

Я не собираюсь вас отговаривать от пластических операций вообще и от липосакции в частности. Возможно, когда у человека вес становится угрозой здоровью, липосакция окажется оправданной. Но, прибегая к услугам пластической хирургии, не забывайте об индивидуальной реакции организма. Если кому-то данный способ похудения помог, это еще не значит, что он на все 100 % поможет и вам.

Но самое неприятное, когда после всех мучений ради внешней красоты ваш организм решит откладывать жир в неожиданных местах: у кого-то это может быть спина, у кого-то руки, у кого-то шея...

Прежде чем поддаться на уловки профессиональной рекламы и уговоры «бывалых подруг», обязательно проконсультируйтесь с врачом, найдите литературу, написанную специалистами, а уж потом принимайте решения.

Целлюлит

Уверена, что лет 15 назад вы и слова «целлюлит» не знали. А сейчас любой уважающий себя салон красоты готов предложить целый арсенал средств для борьбы с подкожным жиром. Дабы вас хоть как-то утешить, скажу, что целлюлит – это вовсе не заболевание, а потому не требует «лечения». Это всего лишь косметический дефект, с которым при желании (и наличии силы воли) можно бороться.

Целлюлит довольно часто встречается не только у толстушек. Им обременены и женщины нормального телосложения. Порой он проявляется уже в подростковом возрасте. А виной всему гормоны. Подкожная жировая ткань в организме женщины становится своеобразной мишенью для эстрогенов (женских половых гормонов). Эстрогены действуют на липоциты – клетки, содержащие жир. Самое неприятное – липоциты способны увеличиваться до любых размеров. Но это при нарушении обмена веществ.

Когда организм работает как часы, у нас под кожей нормальная циркуляция крови, т. е. все вредоносные вещества запросто выводятся наружу. Но когда липоциты увеличиваются в размерах – они сдавливают кровеносные сосуды и лимфатические узлы. Как результат—в организме «застревают» всевозможные токсины. Страшно подумать, сколько вредных веществ может вобрать в себя подкожный жир! Некоторые врачи считают, что наличие подкожного жира напрямую связано с появлением

хронических заболеваний.

В настоящее время известны четыре стадии целлюлита.

Первая и вторая стадии практически незаметны. На первых порах целлюлит можно принять за отек. Чувствуется какая-то припухлость, но кожа по-прежнему остается гладкой. Не спешите радоваться! Уже на первой стадии в женском организме происходит задержка жидкостей. А это тревожный симптом! Он не только сигнализирует о появлении жира, но и говорит о том, что в организме не порядок с обменом веществ.

На первой и второй стадиях побороть целлюлит довольно просто: нужно следить за выведением жидкости из организма. В этом нам помогут сауна (людям с гипертонией она противопоказана) и активный отдых. Самое время купить абонемент в спортзал. Но если для вас, как и для меня, занятия спортом – подвиг, можете ограничиться пешими прогулками. Только ходить нужно быстро, чтобы лишняя жидкость активно выводилась через кожный покров.

И третий, наиболее распространенный и доступный вариант – это горячие ванны. Однако они менее эффективны, чем движение. Когда ваш целлюлит перешел в третью стадию, организм уже не справляется с избытком жидкости, которая попадает в липоциты, раздувая их до невероятных размеров. Вот когда на «проблемных местах» появляется так называемая «апельсиновая корка». Тогда кожа перестает быть гладкой, а подкожный жир портит не только фигуру, но и настроение.

С четвертой стадией целлюлита знакомы женщины, вес которых превышает норму килограммов на пятнадцать-двадцать. Говорят, что четвертая стадия может быть опасной, если при расслабленных мышцах кожа выглядит бугристой, и напоминает не «апельсиновую корку», а сильно помятое ватное одеяло. Если при прикосновении к проблемным местам женщина испытывает боль – это уже серьезный симптом. Вот когда целлюлит из косметического дефекта превращается в патологию. Теперь, чтобы избавиться от подкожного жира, придется серьезно потрудиться. Медики считают, что образованию целлюлита способствуют нарушение обмена веществ, плохая работа щитовидной железы, плохая экология, вредные привычки, гиподинамия, избыток сахара в организме, пристрастие к вкусной еде.

Сейчас разработано много методов борьбы с целлюлитом. Самым распространенным и эффективным из них является **горячее обертывание** – используется термоодеяло, создающее эффект сауны. Популярны и другие виды обертываний: с использованием лечебных грязей, глины, морских водорослей или парафина. Не менее эффективны обертывания с

использованием меда. Однако людям, страдающим аллергиями лучше воздержаться от подобных экспериментов. Так можно избавиться от лишних 1,5-2 см.

Салоны красоты предлагают другой, не менее популярный способ избавления от подкожного жира: **мезотерапию**. В проблемные зоны через кожу при помощи тонких игл специалисты вводят препарат, индивидуально подобранный для клиентки. Считается, что этот препарат способен сжечь подкожные жиры. А уж пропорции чудо-средства подбирают исходя лишь из ваших характеристик. Способ дорогой и довольно мучительный.

Озонотерапия – еще один современный способ избавления от целлюлита. В места с избытком жира вводится соединение из трех атомов кислорода. Говорят, при застойных явлениях, препятствующих выводу токсинов из организма, в подкожной прослойке возникает острый недостаток кислорода. Тогда кислород, введенный искусственным путем, активизирует кровообращение и обменные процессы. Таким образом уменьшается количество подкожного жира. Этот метод часто используют для уменьшения объема бедер и избавления от «галифе».

Следующий, довольно распространенный метод борьбы с целлюлитом — **вакуумная терапия**. Вообще-то вакуумные процедуры относятся к разновидности массажа. Специальное вакуумное устройство сначала присасывается к коже ваших проблемных зон, а затем втягивает ее как насос. За счет подобного интенсивного воздействия разрушается жировая прослойка, да и кожа становится гладкой. Но для большей эффективности вакуумную терапию обычно чередуют с другими видами массажа.

Какие бы ухищрения ни предлагала современная индустрия красоты, полностью избавиться от целлюлита нельзя. И предотвратить его развитие тоже нельзя. Но сгладить целлюлитные неровности вполне возможно.

Начинать следует с правильного питания. Отложению подкожного жира активно помогают жареные блюда, жирное мясо, колбасы, жирные молочные продукты, острые приправы, мучные изделия, любые заменители вкусов и ароматов. Если у вас наследственная предрасположенность к полноте, но вы хотите выглядеть стройной, придется забыть о существовании вышеперечисленных продуктов. А также придется ограничить себя в потреблении кофе, газированных напитков и сладостей. Впрочем, здоровому питанию в этой книге посвящена целая глава.

Знаете ли вы, что в борьбе с целлюлитом вам поможет контрастный душ? Чередование горячей и холодной воды стимулирует кровообращение,

а значит активно сжигает жиры. Вы достигнете большего результата, если во время водных процедур будете активно массировать проблемные участки.

В борьбе с подкожным жиром вам наверняка захочется испытать на себе различные антицеллюлитные кремы. Прежде чем вы отправитесь в магазин косметики или даже в аптеку, прочтите следующую главу.

Мифы об антицеллюлитной косметике

Глянцевые журналы и ТВ усердно распространяют мифы об антицеллюлитной косметике. Якобы кремы, лосьоны предотвращают появление подкожного жира и убирают растяжки, снижают объемы тела и даже ликвидируют жировую прослойку.

Честно говоря, такая косметика не особо отличается от средств по уходу за телом, поскольку все компоненты, вводимые в ее состав, используются в косметической промышленности уже очень давно. Применение антицеллюлитных косметических средств направлено на улучшение микроциркуляции и кровообращения, укрепление стенок сосудов, улучшение лимфотока, нормализации водно-солевого обмена. Безусловный плюс в их применении заключается в том, что они обеспечивают полноценный уход за кожей, которая под влиянием окружающей среды и декоративной косметики может восстановить утраченную упругость, эластичность и нормализовать обмен веществ.

Я бы не рекомендовала использовать антицеллюлитные кремы сомнительного качества, продающиеся на рынках или даже в магазинах косметики. Лучше обратите свое внимание на так называемую лечебную косметику – ту, что продается исключительно в аптеках и чей эффект проверяется клиническими исследованиями, то есть под наблюдением врачей-дерматологов. Такая косметика относится к разряду космецевтической продукции, сочетающей в себе достижения фармацевтической промышленности и косметологии.

Эта группа косметических средств отличается от обычной косметики высокой концентрацией активных компонентов, многие из которых разрабатываются в научных лабораториях. Плюс ко всему она обладает гипоаллергенностью, отсутствием консервантов и потенциально опасных для кожи веществ. В общем, складывается довольно привлекательная картинка лечебной косметики, которая, конечно же, не является панацеей от изменений фигуры.

Как они работают? В первую очередь, антицеллюлитные косметические средства помогают улучшить состояние кожи, восстановить эластичность. За время постоянного применения и одновременного массажа отдельных участков тела и обеспечивается эффект уменьшения объемов. Поэтому полагаться только на действие активных компонентов косметики не следует. Надеюсь, вы понимаете, что устранение любого недостатка на коже (растяжек, целлюлита) – это сложный комплексный процесс, включающий в себя и спортивные нагрузки, и грамотное питание, и водные процедуры.

Но все эти средства, вместе взятые, дают результат лишь при длительном систематическом применении и носят в основном профилактический характер. Поэтому, если вы решили изменить объем талии или бедер при помощи антицеллюлитной косметики, многих из вас ждет разочарование. Да еще и реклама неестественно преувеличивает ее действие. Вывод: антицеллюлитные косметические средства – миф.

Макияж

Как-то мне пришлось ждать своей очереди к врачу в клинике. Пациентов приглашала толстушка-медсестра, одетая в зеленый брючный костюм, с соответствующим форме колпаком на голове. Ну толстушка, и что?

Однако привлекло мое внимание то, что даже под колпак она умудрилась сделать прическу, а не завязать куцый хвостик или «дульку» на затылке. Но и это еще не все. Какой у нее был макияж! Яркие-зеленые тени, густо обведенные карандашом глаза, четко очерченные губы были подкрашены коричневой помадой. Если бы я увидела эту даму на улице – решила бы, что она забыла смыть грим после клоунады на детском празднике. А вот в помещении ее макияж выглядел вполне прилично, более того, он гармонировал с обстановкой клиники и спецодеждой.

А как часто мы видим на улицах женщин, неумеренно пользующихся косметикой. Причем грешат этим или совсем юные девицы, которые чуть подросли и стали использовать всю косметику, да сразу, или толстушки, которые ярким макияжем стремятся отвлечь внимание от собственной фигуры, обращая взор на лицо.

Хотелось бы вас предостеречь от типичных ошибок толстущек.

Прежде чем мы поговорим о грамотном нанесении макияжа, давайте зададим себе вопрос: Зачем мы красимся?

Что быть красивее? Но ведь есть лица и без макияжа выглядящие миловидно. А может, чтобы нравиться мужчинам? Вот! Это уже ближе к теме.

Мы красимся для того, чтобы нравиться мужчинам. Но забываем, что мужчины воспринимают не нашу «боевую раскраску», а весь образ женщины в целом. Спросите своего мужа или друга, какого цвета была помада у вашей приятельницы, с которой вы общались целых полчаса. Он и не вспомнит. Зато если мужчину в ней что-то раздражало – он обязательно это запомнит, или если что-то понравилось – тоже запомнит. Но запомнит не цвет одежды или цвет волос, а то, что она ему просто понравилась. Это мы – женщины оцениваем собеседниц от кончиков волос до кончиков туфель. Так уж мы устроены.

Макияж всегда должен быть естественным. Есть еще одна важная деталь: макияж должен отражать ваше внутреннее я. Если вы по натуре робкая, застенчивая женщина, а визажисты вас окрасят под леди-вампа, вы будете себя чувствовать неуютно, словно заяц в волчьей шкуре. И мужчины, липнущие на красоту леди-вампа, познакомившись с вами ближе, будут сильно разочарованы. Они ведь рассчитывали увидеть другую женщину. Потом не удивляйтесь, если ухажеры, слетевшиеся на вашу наносную красоту вдруг разбегутся как тараканы, узнав, насколько внешний рисунок не соответствует внутреннему содержанию.

Старайтесь подбирать макияж, подходящий вашему типу внешности.

Техника нанесения макияжа

Как нам украсить себя при таких внушительных размерах и не выглядеть при этом клоунессой, экспериментирующей с гримом? Знаете, почему одни толстушки выглядят безупречно и притягивают к себе завистливые взгляды, а другие отчаянно маскируют дефекты, увеличивают глаза при помощи подводки, а результат получается обратным? Первым и главным шагом в нанесении макияжа должно стать чувство меры.

Второй шаг – выбор тонального крема или пудры. Покупать тональные кремы или пудру следует при дневном свете. Тогда вы не ошибетесь с оттенком. В хороших магазинах косметики вам с удовольствием предложат «пробники», чтобы вы смогли оценить качество продукции. Попробуйте нанести выбранный оттенок на кисть руки. Тон должен сливаться с вашей кожей. Будет большой ошибкой изменять цвет лица при помощи тонального крема. Даже если вы захотите придать лицу

эффект загара – подделку выдаст белая шея и такие же белые руки, да и со стороны подобный макияж выглядит отталкивающе.

Третий шаг – подбор карандаша для бровей. Если вы блондинка со светлой кожей, то использовать черный карандаш я бы не рекомендовала. Воспользуйтесь лучше коричневым или серым цветами. Они подчеркнут красоту бровей, при этом не будут бросаться в глаза словно сажа.

А вот брюнеткам черный карандаш очень даже пригодится.

Четвертый шаг – выбор туши для ресниц. Если вы пользуетесь карандашом, подводкой для глаз или тенями, ваш макияж сильно проиграет, если вы откажетесь от туши для ресниц. Даже если на некоторые образцы у вас аллергия, можно поискать в аптеках гипоаллергенную тушь. Без нее макияж кажется незавершенным, глаза без туши так и не станут выразительными. А нам – шикарным женщинам играть глазами нужно очень виртуозно. О том, как надо «стрелять глазами», чтобы попасть в самое сердце я научу вас чуть позже.

Подбирая тени для глаз, обращайте внимание и на цвет одежды, в которой вы собираетесь показаться на людях. Перламутрово-розовые тени с желто-коричневым свитером будут выглядеть очень странно.

Пятый шаг – акцент на деталях. Проявлением дурного вкуса считается одновременное подчеркивание яркими оттенками глаз и губ. Если вы ярко красите глаза, подберите нежный, едва заметный оттенок помады. Если же ярко красите губы – не злоупотребляйте тенями и подводкой. Достаточно будет туши для ресниц.

И шестой шаг – снятие макияжа перед сном. Понимаю, что после шумной вечеринки или тяжелого трудового дня не хочется тратить время на правильное снятие макияжа. Порой хочется добраться до подушки и отключиться. Но кожа вам не простит такого пренебрежения. Потому что к макияжу, который надежно закрывает поры, добавляется еще и городская пыль, с которой на нас оседает неизвестно сколько микробов. Кожа – это один из наших дыхательных органов. А если во время ночного сна вы не дадите ей подышать – к утру у вас могут появиться отеки или даже прыщи. Вам ведь это не нужно, правда?

Ну что, о возможных ошибках в макияже мы поговорили. Теперь самое время перейти к разговору о технике нанесения. Грамотно нанесенный макияж практически незаметен, зато создает впечатление красоты, ухоженности и тщательно скрывает дефекты.

Основой для макияжа может быть дневной крем или специальный питательный гель. После нанесения крема следует уделить особое внимание коже вокруг глаз. Нанесите имеющееся в вашем распоряжении

корректирующее средство вокруг глаз. Затем следует воспользоваться пудрой, идеально подходящей вашей коже. Все косметические средства (не важно, жидкие они или сухие) лучше наносить при помощи специальной губки. Пудра всегда должна быть светлее корректирующего тонального крема. Сейчас продается довольно много компактных средств типа «два в одном», когда к пудре добавляется немного воды и она запросто превращается в тональный крем. Дождитесь, когда тональные средства подсохнут и снимите остатки салфеткой. Излишки пудры легко снимаются пуховкой.

В последнее время стал популярным так называемый «дымчатый макияж». Эффект «дымчатости» достигается при помощи сильно растушеванных темных перламутровых теней или подводки. Чтобы получился модный дымчатый макияж нам надо растушевать переходы разных оттенков теней настолько, чтобы они стали незаметными.

Теперь выбираем цвет. Если у вас голубые или серые глаза, на ваших веках прекрасно будут смотреться голубые и фиолетовые оттенки.

Обладательницам карих глаз я бы посоветовала использовать коричневые или зеленые тени.

Светлые тени наносятся на уголки глаз, темные – как можно ближе к линии ресниц. Наложённые темные тени надо как можно лучше растушевать ватной палочкой или спонжем. Секрет дымчатого макияжа в том, что интенсивный цвет как раз находится у самых ресниц, а более светлые оттенки поднимаются к линии бровей.

После того, как тени нанесены и растушеваны, надо выбрать контурный карандаш для глаз. Можете воспользоваться черным, коричневым или синим, в зависимости от цвета наложенных теней. Аккуратно проведите линию карандашом по внешней границе ресниц и снова растушуйте ватной палочкой. Если вы сможете подвести и внутреннюю часть века – это сделает ваш взгляд нежным и глубоким.

Не забудьте о туши для ресниц. В дымчатом макияже ей отведена особая роль. Ресницы должны быть густо накрашены. Сначала наносится один слой, после того как он подсохнет наносится второй и даже третий. В конце аккуратно разделите слипшиеся ресницы и ваш дымчатый макияж закончен.

Кстати, при таком макияже не нужно пользоваться яркими помадами и румянами, чтобы не испортить эффект.

А теперь подмигните своему отражению в зеркале, улыбнитесь. Не сомневайтесь: вы – самая обаятельная и привлекательная толстушка! Разве кто-то сможет устоять перед обладательницей таких глаз, такого взгляда,

такой красоты? Значит, не зря старались, не зря потратили лишний час у зеркала.

Чем наполнить косметичку

Выходя из дома, уважающая себя женщина непременно прихватит с собой косметичку.

Полагаю, что тщательный макияж вы все-таки наносите дома, после утренних водных процедур, а не в машине, простаивая в пробках. Это неприлично и негигиенично.

На случай, когда осыпается тушь или съедается помада (по мнению экспертов одного глянцевого журнала любящая себя женщина за жизнь съедает 10-литровое ведро помады), в вашем арсенале должны быть средства, чтобы подправить положение. Вполне уместно носить с собой влажные салфетки для лица, помаду или блеск для губ. Но никак не набор теней и кучу косметических карандашей на все случаи жизни. Можно захватить маленький флакончик с туалетной водой. Но если вы пользуетесь дорогими ароматами, флакончик вам не понадобится, т. к. хорошая туалетная вода и особенно духи держатся довольно долго.

Я что-то забыла? Ах да, зеркальце! Ну, как же мы без него?

Можете прихватить пилку для ногтей. Ногти имеют свойство ломаться в самый неподходящий момент.

Только не носите с собой всю косметику, которой вы пользуетесь. Во-первых, зачем вам лишняя тяжесть? Во-вторых, все равно в походных условиях всем этим добром пользоваться не придется.

Гиподинамия, стрессы и как с ними бороться

В этой главе я бы хотела коснуться самой злободневной проблемы, которой стали стресс, повышенная утомляемость и отсутствие двигательной активности.

Прежде чем мы перейдем к разговору о стрессах и усталости, предлагаю пройти небольшой тест и проверить, действительно ли все так плохо?

Ответьте «да» или «нет» на следующие вопросы:

1. Ваша работа очень напряженная или ответственная и требует постоянного сосредоточения.

2. Вы водите автомобиль в большом городе.

3. Резкий хлопок дверью или сигнал автомобиля заставляют вас вздрогнуть.

4. Вы недавно пережили развод или расставание с любимым или переехали на новую квартиру (переезд часто связан с переживаниями).

5. Вас недавно уволили с работы, или зарплаты не хватает на самое необходимое.

6. Ваши отношения с мужем или другом оставляют желать лучшего.

7. Вы часто ссоритесь с домашними или друзьями.

8. Кто-то из ваших близких серьезно болен.

9. Вам приходится подолгу добираться до места работы на общественном транспорте.

10. Вы беременны или у вас маленький ребенок.

11. Вы часто плачете из-за пустяков, но ничего не можете с собой поделать.

12. Ваша кожа тусклая и сухая, шелушится, а ногти сильно слоятся и ломаются.

13. Вы страдаете кожными заболеваниями.

14. Вы живете в городе с многомиллионным населением.

Обратите внимание: пункты 12 и 13 неслучайны и ответ «да» говорит о резкой нехватке кальция, который усиленно вымывается из организма в стрессовых ситуациях! Именно кальций во многом ответственен за состояние кожных покровов и спокойной реакции на внешние раздражители!

Трудно представить жизнь современного горожанина без автомобилей, лифтов и прочих благ цивилизации, изобретатели которых изо всех сил стремятся облегчить нашу жизнь, сделать ее комфортной. Комфорт – дело хорошее, однако он развращает. Мы настолько привыкаем к возможности использования лифта, что даже на второй и третий этажи не утруждаемся подниматься пешком. А уж о том, чтобы пройти две остановки от супермаркета до дома с пакетиком продуктов я вообще молчу. Да что там супермаркет? Мы ведь лишний раз не поднимаемся с кресла, чтобы переключить телевизионный канал – не глядя жмем на кнопку пульта. Когда у нас в доме сделали домофон и электронный замок на дверях, я даже к входной двери лишний раз подходить перестала. Есть пульт дистанционного управления. Нажала кнопочку и «сим-сим» открылась.

Вот так и отвыкаем двигаться. Недостаток движений при хорошем питании становится одной из причин накопления лишнего веса. Ладно, если вы, как и я, с детства были пышкой, но когда полнота появляется от чрезмерного потребления калорий и недостатка движений – это обидно!

Не буду заострять внимание на набившем оскомину мнении о пользе движений. Тем более, на каждый мой аргумент вы готовы предъявить кучу контраргументов. Сразу посетуете на излишнюю занятость или избыток стрессовых ситуаций, после которых и так еле двигаетесь. Сдаюсь. Или почти сдаюсь. Потому как движения даже нам, толстушкам, очень нужны для того, чтобы нормализовать кровообращение, избежать отложения солей, и конечно, лишнего жира в самых незавидных местах.

В последнее время мне все чаще приходится общаться с «офисными дамами», у которых сидячая работа.

А знаете ли вы, что в Японии, Корее, Китае уже больше тысячи лет подбирают работников по... фигуре?

Мужские профессии мы пока рассматривать не будем, а вот женские...

Итак, давайте посмотрим, чем занимаются наши толстушки.

Если у вас покатые плечи, большая грудь и широкие бедра – вполне вероятно, что вы занимаете должность администратора салона красоты, продавца в гастрономе или медсестры. Я угадала? Просто пышки с такими соблазнительными формами на редкость общительны. Они быстро находят общий язык с самыми эмоциональными клиентами. Кто как не доброжелательная толстушка погасит конфликт еще до того как некий брюзга разразится триадой ругательств?

Розовощекие толстушки с правильными чертами лица, опять же с большим бюстом и уютным животиком могут оказаться обладательницами

творческих профессий.

Много толстухек и среди рукодельниц, которым приходится часами работать с мелкими деталями. А все потому, что они усидчивы и, в отличие от худышек, всегда доводят начатое до конца.

Женщины с яблокоподобными фигурами легко справляются с задачами, где нужна высокая точность. Не удивлюсь, если в вашей бухгалтерии хозяйничают именно толстушки. Благодаря способности мыслить аналитически, а также своей усидчивости они не допускают серьезных ошибок в расчетах, в то время как худышки вечно куда-то спешат, создают суету, нервничают, делают все на лету, а потому забывают перепроверить важные цифры.

Офисная работа – дело хорошее. Но даже если работодатель и позаботится о том, чтобы создать вам хорошие условия – вы не должны забывать о своем здоровье. И все-таки рискну дать несколько рекомендаций о том, как бороться с гиподинамией (гиподинамия – это недостаток движений).

Вы постоянно сидите за столом? Оторвитесь от компьютера! Сделайте несколько круговых движений головой сначала в одну, потом в другую сторону. Наклоните голову сначала вправо, потом влево. Ничего не болит? Отлично! Можете смело уткнуться в экран монитора и продолжить работу. Но если при наклоне головы вы почувствовали какое-то напряжение или головную боль – это тревожный симптом. Пора измерить давление или подняться с места и походить минут пять. Лучше подышать воздухом. А если и в этом случае головная боль не прошла – обращайтесь к врачу.

Коль у вас хорошая подвижность шеи, при круговых движениях головы нет хруста в шейных позвонках—вы готовы к любому умственному труду.

От работы с авторучкой или длительного постукивания по клавишам могут перенапрячься пальцы рук. Тогда самое время вспомнить разминку для первоклашек: «Мы писали, мы писали, наши пальчики устали...», а потом уж возвращаться к любимой (или не очень – это кому как) клавиатуре.

Помните, что в любой работе через каждые два часа надо делать небольшой перерыв, а еще лучше – переключиться на другой вид деятельности. Тогда эффективность труда повысится в десятки раз.

Только не путайте небольшие перерывы в работе с перерывами ради очередного приема пищи. Этого как раз делать нельзя! Того, что всевозможные «перекусы» негативно сказываются на вашей фигуре, повторять не нужно. А вот о том, что после приема пищи (будь то яблоко

или ароматный кофе) замедляется умственно-мозговая деятельность, думаю, сказать стоит. Вы становитесь плохим работником, потому что все силы организма будут брошены на переваривание принятой пищи. Лучше встаньте из-за стола, подвигайтесь. Пройдитесь по офису, выйдите на улицу, сделайте глоток свежего воздуха, чтобы насытить организм кислородом, разогнать застоявшуюся кровь, к тому же движения приведут в порядок «отсиженные» мышцы.

– Ой, я так устаю на работе, и дома дел невпроворот, – знакомая жалоба, правда? Надеюсь, жаловаться на постоянную усталость у вас еще не вошло в привычку. Прежде чем мы поговорим о том, как бороться с усталостью, пока она не перешла в хроническую стадию, давайте «разберем ее по косточкам».

Некоторые ученые считают усталость состоянием, близким к болезни. В последнее время пишут о так называемом синдроме хронической усталости. Когда утомляемость человеческого организма была подвергнута тщательным исследованиям, выяснилось, что организм утомленного человека расходует гораздо больше калорий, чем когда человек отдыхает. Вот почему нам рекомендуют давать организму физические нагрузки, чтобы хоть как-то нормализовать свой вес.

У женщин-толстушек повышенная утомляемость напрямую связана с месячными циклами. Вероятно, вы замечали, как в предменструальный период у вас повышается аппетит, при этом едва хватает сил выполнить работу, которую в любое другое время выполняете на раз-два. Вот тут от нашего взора и скрыто самое интересное. Если организм совершенно лишит усталости, давать ему слишком много возможностей для отдыха, он отреагирует неадекватно. Знаете почему? Потому что во время утомления нервная система мобилизует восстановительные процессы. А во время отдыха эти процессы «спят». Итак, чем сильнее усталость, после которой обязательно должен быть период отдыха, тем быстрее происходят восстановительные процессы в организме. После серьезной нагрузки происходит так называемый «ремонт» внутренних органов и тканей. Получается, что регулярное утомление, если оно чередуется с отдыхом, не разрушает, а восстанавливает организм.

Вы замечали, что после утренней зарядки, да и вообще после небольшой физической нагрузки откуда-то появляются силы, открывается «второе дыхание», да и настроение улучшается?

Толстушки мало об этом думают, потому что всячески избегают физических нагрузок. А вот спортсмены даже испытывают удовольствие, чередуя физические упражнения с периодами отдыха.

Предлагаю формулу «поменьше двигайтесь, побольше отдыхайте» отправить на свалку. Ведь именно физическая усталость лучше всяких медикаментов помогает бороться со стрессами.

Кто из вас не слышал о способах борьбы с депрессиями при помощи трудотерапии? Когда человек ощущает физическую усталость – ему уже не до депрессий, не до жалости к себе.

Но что бы я ни повторяла вслед за учеными, полностью оградить себя от стрессов все равно не получится. Самое интересное, что в стрессовых ситуациях у худышек пропадает аппетит, а у толстушек он становится «зверским». Чтобы хоть как-то себя утешить, мы стремимся «заесть» проблемы чем-то вкусненьким.

Что вы едите, когда вам плохо? Если испытываете тягу к шоколаду и прочим сладостям – вам явно не хватает положительных эмоций.

Когда вас постоянно мучает жажда – это признак повышенного содержания сахара в крови. Надеюсь, до сахарного диабета дело еще не дошло. А чтобы избежать неприятностей и вывести лишние вещества из организма – пейте простую воду (без газов и тем более без сахара). Кофе, чай для утоления жажды и для вывода лишних микроэлементов не годятся.

Если вас тянет на соленькое (беременность в расчет не берем) – в организме проблемы с кровообращением. Здесь как раз помогли бы пешие прогулки по свежему воздуху и изменение рациона питания.

А что делать, если на улице мороз или слякоть и выходить из уютного дома не хочется даже ради поправки собственного здоровья? Что делать, если ноги еле двигаются после напряженного трудового дня? Ответы на некоторые из этих вопросов я дам чуть ниже.

Как побороть усталость ног

Для толстушек борьба с усталостью ног особенно актуальна, даже если вы не носите высоких каблуков или тесную, неудобную обувь.

Придя домой, ни в коем случае сразу не ложитесь отдыхать – иначе на ногах могут появиться отеки, а утром даже любимые тапочки могут показаться кандалами.

Вам нужно сделать точечный массаж стопы. Можете это сделать пальцами рук или воспользоваться стандартными массажерами, благо их сейчас предостаточно.

Затем разотрите мышцы голени, выполните несколько «потряхивающих» и вращательных движений. На все про все понадобится

пять минут, зато ноги не станут раздражать вас болезненными ощущениями.

При необходимости можете повторять эти нехитрые упражнения каждый час. Тогда вы забудете, как отекают ноги.

Шоколадные процедуры

Увидели аппетитное слово в названии этой главы? Да, речь пойдет о шоколаде. Но сейчас мы не будем его есть, прибавляя к имеющимся килограммам еще один. Мы используем шоколад для ног.

Предлагаю попробовать шоколадную ванну для ног и ощутить себя королевой.

С некоторых пор салоны красоты стали предлагать довольно дорогую услугу постоянным клиенткам: обертывания с шоколадом, массаж с шоколадом, шоколадные маски и даже шоколадные ванны для ног.

Нет, это не очередное сумасшествие богатеньких дамочек. Просто шоколад содержит масло какао, которое смягчает кожу, порой помогает избавиться от мозолей и «натоптышей», молочная кислота, входящая в состав шоколада прекрасно очищает кожу, ваниль, корица, мята, и ореховое масло придает коже эластичность и упругость. А если к растопленному шоколаду добавить немного отвара можжевельника – мы получим прекрасное противовоспалительное средство.

Итак, предлагаю вам королевский рецепт шоколадной ванны для ног:

4 столовые ложки какао порошка;

3 столовые ложки сухого молока;

100-граммовая плитка черного шоколада;

щепотка корицы (порошок можно заменить маслом);

щепотка ванилина

и 0,5 стакана отвара можжевельника (иногда его заменяют мятой, чтобы получить успокаивающий эффект).

Все это помешивая растворить в воде, довести до кипения и остудить до температуры тела. Готово! Осталось найти подходящую емкость, вылить туда шоколадную смесь и погрузить в нее свои ноги до тех пор, пока вода не остынет. Только не держите ноги в холодной воде, чтобы не простудиться!

После шоколадной ванны ноги омывают простой теплой водой и вытирают насухо. Эффект потрясающий! Не только снимаются отеки, усталость, но и поднимается настроение.

В моей копилке есть еще один шоколадный рецепт, который используют для омолаживания кожи рук и ног.

Возьмите сахар, растительное масло и немного горячей воды. Смешайте ингредиенты в небольшом тазике, а потом бросьте туда кубики шоколада. Опустите в тазик ноги (или руки) и ногами (или руками) растирайте кубики шоколада, пока они полностью не растворятся. Подержите ноги в шоколадной массе минут пять. Затем смойте шоколад теплой водой и насухо вытрите ноги. Справились? Вот и хорошо!

Только не забудьте, в данный момент мы используем шоколад для наружного применения! Так он нам принесет гораздо больше пользы в борьбе с усталостью.

Хотя вы и без меня знаете, что шоколад – это не простое лакомство. К тому же не только женщины являются его яркими поклонницами. О том, что съеденный кусочек шоколада стимулирует кровообращение, написано предостаточно. Для любителей сладенького я приготовила свои любимые шоколадные рецепты, с которыми вы познакомитесь в конце книги. Оказывается 100-граммовая плитка шоколада и бокал красного вина, принимаемые раз в неделю, способны продлить жизнь человека на целых 6 лет! Об этом говорят австрийские ученые, которые проводили исследования на протяжении 20 лет.

Изначально шоколадом считали горький черный пенящийся напиток из какао бобов. Первыми его попробовали ацтеки, которые использовали его как афродизиак.

А самый известный в мире любитель женщин – Казанова был уверен, что один из секретов его потенции прячется в чашечке горячего шоколада, каждое утро выпиваемого натошак.

Шоколад – отличное лакомство, потому что поднимает настроение. Вы, наверное, знаете, что шоколад содержит в себе фенилэтиламин. Это вещество вырабатывается в человеческом организме и его именуют «гормоном радости». Вот почему во время стрессов многие толстушки налегают на шоколад. Но здесь есть и обратная сторона: каждые 100 граммов съеденного шоколада помогают отложить в теле 100 граммов жира. А это уже проблема.

Уютный дом толстушки – залог здоровья и семейного благополучия

Для того чтобы ваше жилище или офис стали уютными, следует позаботиться и о правильном использовании цветов в интерьере. Цвет способен создавать настроение, успокаивать, возбуждать и радовать.

Например, модный в последнее время белый цвет стен и потолков не всем подходит. Один мой знакомый, когда приходит к нам в офис, не может спокойно усидеть в моем кабинете, т. к. ему белые стены напоминают больничные палаты, а дизайн белоснежного помещения он называет «чайниковым», потому что весь интерьер у него вызывает воспоминания о белых эмалированных чайниках.

В современных многоэтажках, как правило, стандартные прямоугольные квартиры. Прекрасно, если у вас достаточно средств и вы в состоянии пригласить дизайнеров, которые создадут в четырех стенах настоящую сказку. А что делать при скромных доходах? Хочется, чтобы было и чисто, и красиво, и уютно, а главное, чтобы созданный своими руками дизайн давал возможность хорошо себя чувствовать дома. Потому что именно с домашней обстановки начинаются все удачи или неудачи, богатство или долги, взаимная любовь или охлаждение чувств, здоровье или неведомо откуда появляющиеся «болячки».

Создавая интерьер, вы должны помнить, что цвета на вас, ваше самочувствие оказывают серьезное влияние. И если душа радуется уютному дому – вы обязательно будете счастливы. Только не забывайте, что постоянное ощущение счастья притупляет чувства. Поэтому для «встряски» жизнь вам обязательно приготовит трудности. Преодолевая какие-то преграды, вы непременно чему-то учитесь, познаёте себя, совершенствуетесь. И если на вашем пути вдруг возникнут какие-то проблемы, не забывайте о том, что безвыходных ситуаций не бывает.

Года три назад моя подруга Катя купила новую квартиру. Потом еще полгода собирала деньги на ее ремонт. Решила нанять опытного дизайнера и создать из квартиры шедевр с интерьером, похожим на те, что красуются в модных глянцевах журналах.

Катя нашла хорошего проектировщика, сделала предоплату и облегченно вздохнула:

– Теперь мой дом будет как на картинке!

Я поначалу пыталась возразить, ведь жить в квартире будет Катя с семьей, а не проектировщик. Значит, и в доме все должно быть не просто модно, стильно, но и удобно. Но Катя решила «довериться профессионалу» и получить ключи уже от обставленной квартиры. Она не вникала в мельчайшие подробности, связанные с проектировкой, оформлением и прочими дизайнерскими штучками.

Когда настал долгожданный день, она получила свою квартиру, что называется «под ключ», мы уже готовились к новоселью. Но у Кати в глазах не было радости.

Дело в том, что квартиру лишили всех внутренних дверей.

Только туалет с ванной закрывались, да входная дверь, ну еще и выход на веранду закрывался, а дальше – сплошные арки с ультрамодной отделкой.

Квартира выглядела шикарно, но скорее напоминала номер-люкс в дорогом отеле, чем уютное семейное гнездышко.

В общем, справили новоселье. Только Катя с дочкой больше времени стали проводить у меня.

Конечно, квартира была стильной и богатой, но она не дышала теплом семейного очага. Мы с подругой говорили об интерьерах и она обронила потрясающую фразу, которую я восприняла как наивысшую похвалу моему дому:

– Мне так нравится твое уютное гнездышко. Здесь каждая вещь на своем месте.

Мне и в самом деле кажется, что в моем доме все вещи родные и при этом нет ничего лишнего. Даже мягкие игрушки, подаренные друзьями, смотрятся симпатично на диване и мягких креслах.

Поэтому, дорогие мои, если вы поддались модным веяниям и доверились профессионалам, а сами не участвовали в создании интерьера, вполне могли оказаться в ситуации, когда вас «последний писк моды» раздражает. Вас не тянет домой. Тогда придется избавиться от вещей, вызывающих дискомфорт, и начать ремонт сначала. А это лишние расходы. Вот почему я не просто советую, а даже настаиваю на том, чтобы вы постоянно «вмешивались» в проекты нанятого дизайнера. Иначе родной дом будет не мил.

Правда, если вам повезет и вы найдете не просто дизайнера с отличным вкусом, но и тонкого психолога – он непременно постарается уловить ваш стиль, ваше настроение – тогда его работа будет ненеправильной.

Уютный дом должен дышать. В нем с порога должно чувствоваться дыхание, которое способно оказать влияние на ваше настроение, состояние

здоровья.

Давайте попробуем гармонизировать пространство вашего дома, который станет не просто уютным, но и надежной защитой от враждебного внешнего мира. И начнем это делать с подбора цветов.

Цвета в интерьере – основа основ. Благодаря гармоничному сочетанию цветов в помещении и состояние здоровья приходит в норму и настроение улучшается.

Неграмотно выбранный цвет обоев, карнизов и даже входных дверей не только говорит о нарушенном вкусе хозяев, но и способен отрицательно воздействовать на психическое и даже физическое состояние человека.

При помощи цветов и освещения можно визуально расширить или уменьшить комнату. Надеюсь, вы помните, что «родными» для восприятия человеческим глазом являются цвета, отражающие естественные оттенки природы. Поэтому в любом гармоничном помещении предполагаются светлый потолок и темный пол, символизирующие небо и землю.

Если вы попадаете в помещение с модным интерьером, где декораторы потолок окрасили черными или близкими к нему оттенками, уже минут через 40 пребывания в нем начнете чувствовать как потолок «давит на голову». А если останетесь там на шесть-семь часов – головная боль вам гарантирована. Очень сильно ощущают на себе «давление потолка» люди, страдающие клаустрофобией. А если вы вынуждены там работать, то вполне вероятно подвержены частым перепадам настроений, депрессиям.

Правильное сочетание светлых и темных оттенков с учетом их воздействия на пространство и на психику человека может не только исцелить обитателей помещения (надеюсь, вам известен термин «цветотерапия»), но и скрыть все изъяны, допущенные строителями.

Прежде чем окрашивать стены или выбирать обои особо модных расцветок, обратите внимание на то, что:

1. *Светлые пастельные оттенки* визуально расширяют помещение. Комната выглядит намного просторнее и потолки кажутся выше.

2. *Темные оттенки и яркие цвета* визуально уменьшают пространство, а темные потолки оказывают «давление» на обитателей помещения, ухудшают настроение.

3. *Розовый и оранжевый цвета* создают эффект линзы внутри помещения. Человеческому глазу кажется, что все предметы этих цветов по крайней мере на несколько сантиметров ближе их реального положения. А если использовать ярко-розовый или ярко-оранжевый и терракотовый цвета, пространство нашим подсознанием воспринимается угрожающим.

4. *Бледные оттенки желтого* радуют глаз и снижают агрессивность. Насыщенный желтый цвет сужает комнату.

5. *Холодные бледные тона* визуально отодвигают стены, тем самым расширяя помещение.

Освещение очень влияет как на пространство, так и на психику человека, на его самочувствие.

Вы и без моей подсказки знаете, что на солнце все живое наполняется энергией, растет, движется, а в темноте – замирает. Понаблюдайте за собой, своим настроением в яркий солнечный день и серый пасмурный. Уверена, что ваша работоспособность улучшается под действием солнечных лучей, а в серый дождливый день вас клонит ко сну.

Поэтому выбирая комнаты для гостиной, спальни, детской или рабочего кабинета, учитывайте их естественное освещение.

Любые обои, панели или даже мебель способны как отражать, так и поглощать свет. Предметы, освещенные искусственным светом, имеют совершенно другой вид при попадании на них солнечных лучей.

По утрам в ваши окна пробиваются ультрафиолетовые лучи. К полудню их свет набирает силу. Поэтому, занимаясь ремонтом в собственном жилище, помните, что комнаты с «южными» окнами будут слишком яркими. Здесь уместны и стены и мебель оттенков, поглощающих свет.

Если же к вам солнышко заглядывает перед закатом: весь интерьер будет иметь приглушенные оттенки.

«Северные» комнаты лучи солнца не балуют. Следовательно, если вы окрасите их в синий или голубой оттенки, ваши комнаты будут выглядеть унылыми.

Покупая различные, пусть даже самые модные светильники, старайтесь разместить их так, чтобы освещение было близким к естественному. Учитывайте, что прямые направленные в одну точку лучи света вызывают быстрое переутомление, потому что в природе не существует прямо падающих солнечных лучей. Они обязательно рассеиваются атмосферным слоем. Значит, купленные светильники должны рассеивать свет.

Если вы захотите равномерно осветить всю комнату, помещение визуально потеряет все контуры. Предметы не будут отбрасывать тени, а значит, подобное освещение будет «умертвлять» все пространство.

При световом и цветовом оформлении вашей квартиры учитывайте, что теплый свет (с оттенками красного) заставляет все предметы светиться, а холодный свет (оттенки синего) делает предметы темными, серыми.

А теперь давайте вместе попробуем выбрать цвета для ваших комнат.

Желтый. Улучшает настроение, идеально подходит для помещения, в котором вы хотите о чем-то договориться или же выиграть спор. К тому же светло-желтый цвет визуально делает помещение более просторным. Ярко-желтый оттенок слегка «сдвигает» пространство. В доме желтый идеально подойдет для рабочего кабинета, столовой и детской. Лучше всего использовать желтый в северных комнатах или в помещениях, которые призваны стимулировать мозговую деятельность.

Салатный, фисташковый. Оттенок, близкий к природному. При хорошем освещении вызывает радостное настроение, улучшает аппетит. Идеально подходит для комнат, в которых ведутся разговоры по душам.

Зеленый. Естественный природный цвет. Успокаивает, расслабляет, вызывает положительные эмоции, снижает артериальное давление. Прекрасно подходит для спальни или кабинета, особенно удачен в помещениях, где вам требуется концентрация внимания или расслабление.

Нежно-голубой. Хоть оттенок и холодный, но успокаивающий. Визуально сужает пространство. Идеально подходит для детской, гостиной, кухни, ванной и для помещений, которые должны подчеркивать чистоту.

Синий, цвет индиго. Успокаивающий, порой вводящий в оцепенение цвет. Делает помещение узким и низким. Прекрасно подходит для спальни, а также для комнат, в которых должен царить покой.

Фиолетовый. Создает торжественную обстановку, вносит ощущение таинственности, женственности. Помещение с фиолетовыми стенами оптически уменьшается. Однако сиреневый, лиловый оттенки визуально расширяют пространство. Фиолетовые оттенки идеально подходят для гостиных, мест, где бывает много людей.

Приглушенный красный. Как и фиолетовый, используется для создания торжественной обстановки. Визуально объем помещения не изменяет. Способствует разрешению споров, возникающих под воздействием ярко-красного, алого цветов. Возбуждает аппетит и сексуальные желания, подстегивает воображение. Идеально подходит для приемных, гостиных. В редких случаях может использоваться для спален, но больше двух недель в таких спальнях жить не рекомендуется, в противном случае вы обрекаете себя на постоянные нервные перегрузки, приближаетесь к депрессивным состояниям. И все же приглушенный красный помогает разбудить угасающую страсть.

Оранжевый. Пробуждает фантазию и сексуальность, улучшает аппетит. Все предметы в помещении с оранжевыми стенами кажутся

легкими. Улучшает настроение. Визуально сужает помещение. Наилучшим образом смотрится в кухне или детской.

Белый. Внешне расширяет пространство. Создает ощущение легкости и чистоты. Помогает ясному мышлению, снимает стресс. Подходит для помещений, в которых нужно показать изысканный вкус обитателей.

Серый. Может как уравнивать состояние, так и вызывать пассивность. Оптически делает помещение нейтральным. Используется везде, где требуется нейтральность в эмоциях. Идеален для приемных, прихожих. Избыток серого способен ввести человека в депрессию.

Прекрасно, если вы решили окрасить стены жилища однотонной краской. Только «однотонность» может быстро надоест. Предлагаю для разнообразия в интерьере вашего дома использовать симпатичные узоры. Правильно подобранные рисунки обоев помогут создать гармонию в вашем жилище.

Следует очень внимательно отнестись к подбору узоров для стен, ковров, пола. Чем крупнее рисунок, тем больше он скрадывает пространства, поэтому крупными узорами лучше не злоупотреблять.

Правильно подобранный рисунок и цвет стен еще не гарантирует здоровья и благополучия в вашем доме. Нужно грамотно относиться и к материалам, из которых изготавливают предметы интерьера. Не секрет, что различные химические составы далеко не всегда положительно влияют на здоровье.

Лучший подарочек от толстушки, или искусство дарить подарки

Я не знаю ни одной толстушки, которая бы не любила дарить подарки. Потому что мы дамы гостеприимные и сами любим ходить в гости. Но прийти к кому-то с пустыми руками кажется неприличным. А уж если близятся праздники – нам придется заняться шопингом ради поиска подарков.

Каждый подарок – знак внимания. В нем заключен тайный смысл.

Небольшой, пусть даже скромный сувенир, преподнесенный после тяжелого трудового дня, может создать праздник в душе. Но подарки нужно уметь дарить! И принимать их тоже нужно уметь.

Впечатление от пусть даже самого дорогого подарка, может испортить способ его преподнесения. Только представьте: ваш любимый купил долгожданные золотые часы. Принес домой и положил на журнальный столик. Когда вы вернулись с работы, он небрежно говорит, не отрываясь от телевизора:

– Там твой подарок на столе. Пойди – возьми.

Или еще хуже: молодой человек хочет выразить свою любовь и подарить шикарный букет роз. Вот вы подъезжаете к цветочному магазину, а ваш милый говорит:

– Пойди, выбери букет сама. Я оплачу.

Наверное, после такой манеры преподнесения у вас не только настроение испортится, но и ухудшится отношение к дарителю.

Чаще всего подарки бывают символическими. Даже при самой малой стоимости сувенир, сделанный со скрытым смыслом, обретает огромную ценность для того, кому он предназначен.

Подарки должны соответствовать возможностям, потребностям, характеру, интересам и вкусу того, кому они предназначены. Иногда при выборе подарка кому бы то ни было возникает вопрос: ЧТО ПОДАРИТЬ? Особенно трудно выбрать презент той или тому, у кого, казалось бы, все есть.

Официальные подарки

Деловым партнерам, начальникам, как правило, дарят строгие, но изысканные сувениры. Вот несколько возможных вариантов, не противоречащих деловому этикету:

- Цветы, как срезанные, оформленные букетом, так и в горшках.
- Художественно оформленная книга. Однако предварительно следует узнать, какую литературу любит ваш деловой партнер.
- Изысканное вино или дорогой коньяк в подарочной упаковке.
- Хрусталь или статуэтки.
- Большая коробка конфет.
- Канцелярские наборы, дорогие ручки с гравюрой или кожаные ежедневники.
- Картина, со вкусом подобранная к интерьеру офиса.
- Придумайте свой вариант. Чем бы вы хотели порадовать собственного босса? Но подарок не должен быть «обязывающим».

Подарки подругам, друзьям

Их делать легче, потому что вы знаете предпочтения ваших друзей.

Подарки со смыслом нужно не просто передать из рук в руки, а обыграть, чтобы вручение произвело впечатление и запомнилось надолго. Вот несколько примеров:

«*Дарим тебе тепло*» – преподнесите пару хороших перчаток, или шарф, или даже красиво упакованное одеяло.

«*Желаем тебе сладкой жизни*» – дарите торт, конфеты или любые другие сладости.

«*Подарок для радости в душе*» – гель для душа, моющие средства.

«*С пожеланием совершить множество открытий*» – подарите открывалку для бутылок. Очень оригинальный подход!

Подарки нам-любимым

Когда мужчина дарит своей возлюбленной какую-то вещь, он обязательно говорит посредством этой вещи то, чего не решается произнести вслух:

Духи. Когда мужчина сам выбрал для вас аромат – он говорит: «Ты самая сексуальная».

Туфли или колготки означают: «У тебя красивые ножки».

Вещицы с изображением сердца однозначно говорят: «Я тебя люблю».

Сумка или кошелек означает: «Ты деловая женщина».

Кухонная утварь, преподнесенная мужчиной, говорит: «Ты прекрасная хозяйка!». Однако, если вы слишком заняты работой, он намекает вам: «Я хочу, чтобы ты стала хорошей хозяйкой».

Кольцо: «Я хочу, чтобы ты стала моей женой!» Если вам дарит кольцо собственный муж, он говорит: «Я хочу, чтобы ты меня любила еще больше».

О том, как НЕ следует дарить подарки

1. С ценником или чеком после покупки.
2. Не рекомендуется сопровождать подарки словами:
 - Прости, что дарю такую мелочь, не смогла найти ничего другого.
 - Знаешь, какой это дорогой предмет? Знаешь, сколько это стоит?
 - Я уже подарила такую вещицу своим знакомым – им очень понравилась!
 - Вообще-то я покупала это себе...
 - Я понимаю, что подарок оставляет желать лучшего...
 - Теперь ты будешь, как все приличные люди.
 - Я лучше знаю, что тебе нужно.

И напоследок, перед тем как покупать что-то, задайте себе эти вопросы:

- Хотела бы я получить этот предмет в подарок?
- Что друг или подруга будет с ним делать? Не отправит ли в мусор?

Если вы точно знаете ответы на эти вопросы – смело покупайте презент, упаковывайте, придумывайте сопутствующие слова или даже стихотворение.

Мужчина глазами женщины

Как известно, для женщины мужская внешность – это не самая привлекательная черта. Главное, КАК мужчина к женщине относится. Именно по отношению к женщине я и оцениваю настоящего мужчину передо мной или так себе... одно название.

До того, как я встретила со своим милым и горячо любимым мужем, мне пришлось и шишек набить и повидать такие экземпляры, которые и мужчиной назвать можно с огромным трудом. Но, как ни странно, они в отличие от нас, пышек и толстух, совершенно не обеспокоены своей внешностью, более того, они считают, что одного их достоинства – продолжателя рода вполне достаточно для того чтобы называть себя настоящим мужчиной.

Все-таки, хоть внешность и не самое главное в человеке, а первое и самое устойчивое впечатление производит на меня то, как выглядит мужчина. Нет, вовсе не обязательно, чтобы он имел грудку мышц – накаченные бицепсы и трицепсы. Совсем не обязательно ему иметь плоский живот. Мне даже более симпатичны мужчины с небольшим пузиком, которое я называю «авторитетом». Не знаю, как вам, а мне это пузико кажется очень даже сексуальным. Но я всегда обращаю внимание на его одежду, его прическу (чистые ли волосы), его руки, на то, острижены ли ногти – ведь этими руками он может прикасаться ко мне, а если «под ногтями траур», разве я допущу, чтобы ко мне прикоснулись грязные мужские руки?

Насколько мужчина опрятен – настолько он внимателен к себе, а значит, все-таки стремится произвести хорошее впечатление на окружающих. Я даже больше чем уверена, в первую очередь, своей опрятностью он хочет обратить на себя внимание женщин. То есть нас с вами.

Не только мы для них стараемся, поверьте. Есть и такие мужчины, которые в зеркало чаще женщин заглядывают. Это я в супермаркете своей знакомой подсмотрела, где практически над всеми прилавками расположены скрытые камеры. Прилавки-то зеркальные и мужчины собой там любуются гораздо чаще женщин.

Откровенно говоря, я не выношу, когда мужчина выливает на себя половину флакона одеколона, пусть даже самого дорогого. Так он забивает свой мужской запах, который источает его кожа. Гораздо хуже, если запах

одеколону смешивается с запахом табака. Я сама не курю, а потому и чувствую отвращение к дыму. Но если вам это нравится и вас это даже возбуждает – наслаждайтесь на здоровье. Только мне кажется, что мужчина должен приятно пахнуть свежестью и чуточку (только самую малость) окропить себя дорогим мужским парфюмом, но уж никак не источать запах застарелого пота.

Раз я заговорила о том, что мне не нравится, не могу не вспомнить о мужской небритости. Может, кто-то и находит это модным или даже сексуальным, но я как вспомню царапины от трехдневной щетины на своей коже, так сразу хочется отодвинуться от такого «мачо» подальше.

К тому же мне страшно неприятно целоваться с мужчиной, который носит бороду или усы. Особенно, если перед поцелуем он вкусно поел. Хорошо, пусть даже мы вместе поели в уютном ресторанчике. Но на его бороде остались кусочки пищи, хлебные крошки или даже жир от потрясающего шашлыка... Здесь простой бумажной салфетки в качестве гигиенического средства ой как мало! И как только «заросший» супермен (даже если это любимый муж) пытается меня поцеловать – у меня возникает ощущение, что я вынуждена целоваться с грязной тряпкой. Брррррр.

Что ж, с внешностью мы разобрались. А теперь было бы неплохо поговорить и о поведении мужчин.

Я постоянно работаю с людьми и прекрасно знаю, что первые 10-15 секунд люди оценивают нас. Нет, не полноту, а именно опрятность, ухоженность и со вкусом подобранную одежду. После нескольких брошенных фраз (на это уходит 3-5 минут) нам становится понятно, какой темперамент у человека. О нем даже без нашего на то согласия рассказывает голос (его тембр), а также наши позы. Правильно подобранные слова говорят об уровне нашего воспитания и образования. Не стоит с первых же фраз фамильярничать. Испортить первое впечатление можно за доли секунды, и оно врежется в память собеседника (читайте «мужчины») на всю оставшуюся жизнь.

Опытные ловеласы умеют очаровывать женщин с первых моментов знакомства. И они это делают самым простым способом – не сводят взгляда со своей спутницы.

Разве не для этого мужчины мы так прихорашивались перед тем как выйти из дому? Вот и нашелся ТОТ самый ценитель. Да, он всегда найдет чем восхититься. Он будет смотреть на нас когда мы говорим, он будет искренне заглядывать в глаза... И в присутствии остальных дам он уделяет внимание только нам. Значит – мы лучше других. Мы самые достойные...

Так оно и есть, раз нас заметили. Вот и все. Попалась рыбка в сети очаровательного соблазнителя. Такая простая стратегия, и называется просто: «глаза в глаза».

Так почему бы и нам не воспользоваться методами ловеласов? У нас больше шансов их очаровать, хотя бы потому, что мужчины, даже самые искушенные, выбирают только ту женщину, которая их уже выбрала. Если вы хотя бы жестом или взглядом покажете, что он вам интересен, – мужчина тут же пускает в ход все свои навыки соблазнителя. А причиной такого поведения служит банальная боязнь отказа.

Каждый мужчина слишком болезненно воспринимает отказ. Когда он чувствует, что его отвергли, – с еще большей яростью доказывает вам и самому себе, что он достоин внимания.

Раз я заговорила о мужских способах привлечения к себе внимания, то самое время поговорить и о типах мужчин.

Великовозрастное чадо

С этим типом мужчины я впервые столкнулась, когда моя старшая сестра собралась замуж.

Когда сестра меня с ним познакомила, я подумала, что повторяя «моя мама, моя мама», он пытается произвести на меня впечатление. Думала, он хочет, чтобы я замолвила доброе словечко перед нашими родителями, которые по непонятной в то время причине были против их отношений с Викой. А уж сообщение о том, что наша Вика собирается замуж за Ванечку, родителей повергло в унылое настроение на добрые две недели. Но Вика отказываться от своего «счастья» не собиралась.

Да и наши мама с папой прекрасно понимали, что запретить дочери выйти замуж они не могут. Уговоры «рассмотреть» Ванечку получше на Вику не действовали. Она была ослеплена любовью. Но выход был найден. Наша тетя уезжала на работу за границу. Надо было, чтобы кто-то присмотрел за квартирой. Чужих людей в свой дом тетя пускать не хотела, а потому предложила Вике пожить там три года, пока контракт не закончится.

Хоть наши родители и консерваторы по натуре, но они сами предложили Вике, прежде чем ставить штамп в паспорт, попробовать пожить с Ванечкой гражданским браком в тетиной квартире.

Радости сестры не было конца. А Ванечка на такое предложение отреагировал странно. Двадцатипятилетний мужчина сказал:

– Я посоветуюсь с мамой.

Ладно, пусть советуется. Его мама, как говорится, «скрипя зубами» согласилась на временное сожитительство Вики с дражайшим сыночком. Во всяком случае, она была рада, что Вика не претендовала на ее жилплощадь и не связывала Ванечку по рукам и ногам узами брака.

Уже через две недели совместного проживания у Вики с Ванечкой начались первые ссоры, как вы понимаете на бытовой почве. Его мамочка навещалась к молодым через день и хозяйничала в квартире тети, как у себя дома, при этом называя Вику самыми последними словами за то, что она якобы не умеет вести хозяйство. Вика очень вкусно готовит, а то что стирку делает раз в неделю, так ведь это не проблема вообще.

Ванечка совершенно не был приспособлен к жизни без мамы. Он не понимал, что крошки со стола надо сметать или хотя бы убирать тарелку в раковину. Это еще что... он даже не мог разогреть себе суп в

микроволновке. Ждал, когда ему подадут. Как его мамочка, он по-хамски обзывал Вику «недоделанной хозяйкой», не забывая при этом упомянуть, что мама лучше котлеты делает, мама лучше то... мама лучше се...

Родная мама рекомендует Ванечке сексом заниматься только два раза в неделю. А если Вике нужно больше – это уже говорит о ее половой распущенности и Ванечке следует задуматься, с кем он живет: мол, Вике так недалеко и до «уличной девки» опуститься.

И этот Ванечка считал себя взрослым??? Он ничего не умел делать, не мог даже на еду себе заработать, а на работу «ходил» просто так... Мама его туда устроила, значит так надо. К тому же он был невероятно безответственным.

Через месяц совместного проживания с Ванечкой Вика узнала, что беременна. Беременность проходила тяжело, у нее был сильный токсикоз. Мою сестру положили в больницу на сохранение. Ванечка за две недели НИ РАЗУ не пришел к ней в больницу, потому что его мама сказала, будто бы ему там нечего делать. Захламил квартиру тети до неузнаваемости... После возвращения Вики из больницы открыто ей заявил, что больше с ней ничего общего иметь не желает, потому что маме Вика сразу не понравилась и за короткий промежуток времени мамины подозрения насчет нее подтвердились.

Он не забыл при этом добавить, что мама нашла ему достойную жену, которая работает в одном отделе с ней, и Ванечка на следующей неделе подает заявление в ЗАГС. Вика со злости высказала ему все, что о нем думала, и о его маме тоже... Ванечка – великовозрастное чадо тут же позвонил «пожаловаться» маме. Мама, как вы понимаете, «прилетела» на разборки.

Сестру только выписали из больницы, и ей в тот же день стало хуже. С нервным срывом ее снова на «скорой» забрали в больницу. На сей раз ребенка она потеряла. У нее отрицательная группа крови, и врачи говорят, что вряд ли она когда-нибудь станет матерью. Вика очень тяжело переживала все эти события. А Ванечка по совету мамы женился. Но после рождения ребенка у его новой пассии мама (это мы уверены, что мама) их с женой развела.

Вот так абсолютно безответственное, инфантильное великовозрастное чадо искалечило две женские судьбы.

Я бы порекомендовала от таких «положительных» великовозрастных мальчиков держаться подальше. Они только на первый взгляд производят впечатление очень воспитанных, культурных, образованных людей, уважающих мнение старших. На самом деле, они не способны взять на

себя ответственность за семью, за детей. Раз так – зачем вам такой субъект нужен? Если вы постоянно слышите из уст взрослого мужчины слова «моя мама» – присмотритесь к нему повнимательнее. Наверняка это и есть великовозрастное чадо.

Ловец

Мы женщины, нам неизбежно хочется любви, и чем ее больше, тем лучше. А толстушкам сильнее всех хочется чувствовать себя желанными. И если мы получаем чуть меньше мужского внимания, начинаем «вращивать» ненужные комплексы, обвиняя во всем собственную внешность.

Опытные ловцы безошибочно выбирают женщин, имеющих море комплексов относительно своей внешности. Женщин, которые как-то стараются отгородиться от мира, чтобы никто другой ненароком не задел «больной мозоль». Ловцам легко удается очаровать «закомплексованных» дам. Давайте попробуем разобраться, КАК им это удается, и возьмем на вооружение их приемы. Ведь и мы можем так же очаровывать мужчин. В глубине души они все, словно дети, тоже нуждаются в любви и внимании. Может, как раз недостаток любви и внимания толкает их на «подвиги», на завоевание все новых и новых женщин.

Мне в свое время довелось влюбиться в типичного ловца. А он, как это обычно бывает, через некоторое время разбил мое сердце и сам не заметил, как растоптал осколки. Но на этом, естественно, не остановился. После меня у него были женщины, которые залечивали душевные раны. Но самое удивительное – наш господин-ловец от этого не стал менее привлекательным. И на его улыбку, его нежные слова слетается все больше и больше пухленьких женщин, словно мотыльки на пламя свечи. Знают же, что могут опалить драгоценные крылья, и все равно летят к зовущему свету.

Познакомилась я с ним у себя на работе. Он пришел к нам в офис по делу. И пока мы общались, осыпал меня комплиментами. Конечно, я не воспринимала его слова всерьез и тем более не отреагировала на то, что он сказал будто я очень сексуальна. Помню только, что в голове мелькнула мысль: «Толстушка сексуальна? Ну-ну». На тот момент я серьезно сомневалась в этом. А зря. И жизнь мне доказала, что у любой пышечки-толстусечки может быть столько мужчин, сколько она сама пожелает!!!

Мы обменялись визитками, где был указан мой мобильный и адрес электронной почты. Но намек или даже какой-то маленькой надежды на то, что мы встретимся вне работы я ему не оставляла. Видимо, моя эмоциональная холодность еще больше подстегнула желание «завоевать неприступную крепость» и он решил заработать еще одну галочку в списке

личных побед. На сей раз за мой счет.

Перед самым Новым годом я получила по Интернету потрясающую музыкальную открытку с пожеланиями «для самой сексуальной женщины на свете», т. е. для меня.

Я помню, что в ответ написала одно-единственное слово: «Спасибо». И напрочь забыла об этом. Потому что не принимала всерьез его намеки.

Тогда он избрал другую тактику. Опытные ловцы очень часто ее используют. Он стал мне каждое утро присылать sms-сообщения с пожеланиями доброго утра, а вечером желал мне сладких снов и обязательно писал что-то приятное по поводу моей внешности.

На первых порах я решила, что мужчинка балуется, и вообще ему на сообщения не отвечала. Несмотря на мой явный игнор, его игра не заканчивалась на протяжении трех недель. Я даже сестре и подругам показала эти sms-ки от странного воздыхателя.

Но через три недели он прекратил осыпать меня комплиментами и вообще прекратил присылать мне какие-то сообщения по утрам и вечерам. А я за это время успела к ним привыкнуть. Было интересно каждое утро и каждый вечер читать о том, какие у меня бездонные глаза, зовущие к поцелуям губы... Первую неделю я как-то спокойно отнеслась к его «пропаданию». Думала, может, куда-то уехал. А вернется и дальше продолжит игру. Но и вторую неделю была тишина. Тогда я уже не на шутку стала беспокоиться.

Откуда же мне было знать, что у ловцов есть прием, который они называют «прикармливанием жертвы»?

Позже я неоднократно встречала ловцов, а по различным способам «прикармливания» понимала, что они знатоки женщин и к каждой из них ищут свой подход, но принцип остается неизменным. Все ловцы примерно с месяц приучают к себе свою очередную пассию. Видите, они гурмань. Им не нужен сиюминутный секс, о котором через полчаса и вспомнить трудно. Они растягивают удовольствие.

Серьезно обеспокоенная исчезновением моего безумного воздыхателя, наконец-то ВПЕРВЫЕ решила сама ему написать сообщение. Но он никак не отреагировал. Вообще-то, он отреагировал точно так же, как и я в течение всего месяца – проигнорировал. Тогда ближе к вечеру я ему решила позвонить. Он извинился и сказал, что слишком занят, но попросил меня перезвонить ему «завтра».

Вот так я начала играть по его правилам. И в самом деле перезвонила «завтра». Мы мило поболтали ни о чем, я решила спросить, почему он прекратил осыпать меня комплиментами, к которым я уже успела

привыкнуть.

Почти месяц каждое утро и каждый вечер мне говорили, как я хороша, как я красива, как меня хотят увидеть и просто побыть чуточку рядом, даже не смея ко мне прикоснуться, а потом... вся эта «малина» внезапно закончилась. Он с наигранной горечью в голосе ответил, что я не принимаю его игру. Он так долго ждал моего звонка, но я не звонила, а теперь понял, что «насильно мил не будет», потому и решил прекратить общение со мной и пожелать мне счастья. Он даже попрощался со мной и положил трубку. Вот еще одна ловушка, расставленная ловцом, в которую я по неопытности попала.

Естественно, я попыталась его «вернуть», а он, изображая из себя страдальца, снисходительно «вернулся».

Была зима и я простудилась. Он заехал за мной на работу, услышал мой осипший голос и жуткий кашель. У нас тогда еще не было никаких отношений. Можно сказать, что через месяц «мобильной» переписки в тот день впервые встретились снова. Он лишь сказал:

–Я не позволю моей девочке болеть. Подожди, я сейчас.

Меня-толстушку почти в 30 лет назвали «девочкой», да еще и «моей»... Я была тронута до глубины души. Но и на этом он не перестал меня удивлять.

Заметьте еще один прием ловца: если хочешь завоевать женщину – старайся ее постоянно удивлять.

Через минут двадцать он вернулся с различными пилюлями от кашля, каплями в нос, большим пакетом фруктов и натуральными соками. Я была сражена наповал. Ни один мужчина не проявлял такой заботы, а Он... Тогда я на него запала не на шутку. У меня и в мыслях не возникло, что нужно как-то отказаться от его заботы. Его внимание льстило. И я его пригласила к себе домой.

Вот уж никогда ничего подобного не делала даже с хорошо знакомыми мужчинами! А этого видела в реальности только два раза в жизни, все остальное время мы с ним вели переписку по мобильному телефону или по Интернету. Но у меня и в мыслях не было его опасаться. Он так трогательно проявлял заботу.

Опытные ловцы трогательно заботливы на первых порах. В тот день он даже не намекал на секс. Сам приготовил фруктовый салат, меня на мою же кухню не пустил, а затем накормил с ложечки тем самым фруктовым салатом. При всем при этом постоянно шутил. Скучно с ним не было ни секунды. Мы съели салат и он ушел. Даже не попытался меня поцеловать.

Потом он предложил съездить в удивительное место под

Краснодаром. Я, конечно, согласилась, но и там он проявил сдержанность. Даже ни разу не прикоснулся ко мне.

Раскрываю еще один прием ловца: «Хочешь, чтобы женщина стала твоей, – держи дистанцию до тех пор, пока она сама тебя не позовет». Я действительно все делала по его четко организованному сценарию, но была убеждена что сама этого хочу. Вот он высший пилотаж опытного соблазнителя! Два месяца он меня готовил... Затем два месяца мы встречались. Надо сказать, что КАЖДУЮ встречу он превращал в настоящее шоу. Я все это помню и по сей день. Он выкладывался полностью и давал мне почувствовать себя самой обаятельной и привлекательной. А когда понял, что я влюблена до беспамьтства, – тут же потерял интерес. Но ни разу не сказал ни единого плохого слова.

Я отчетливо понимала, что у него появилась другая женщина и отчаянно пыталась его вернуть, думала, что смогу его перевоспитать. Но...

Кстати, на его место приходили другие мужчины, но я была научена опытом и прекрасно понимала, что они таким образом «заманивают жертву», а после того, как «выкачают» из нее все соки, бросят за ненадобностью. И я стала пользоваться этими же приемами против ловеласов. С тех пор у меня вообще не было недостатка в мужчинах. По крайней мере, мне всегда было с кем пойти на вечеринку.

Многие стройные женщины, тратящие невероятные усилия на то, чтобы поддерживать свою фигуру и чересчур следящие за своей внешностью, искренне негодовали, почему у меня всегда море поклонников, а у них никого.

Чтобы стать соблазнительной, нужно лишь научиться правильно держаться, или как я говорю: правильно себя подать. Хоть мы и не блюдо, а женщины, но от того, как мы сами себя преподносим, зависит их отношение к нам. Особенно на нашу собственную любовь или нелюбовь к себе реагируют мужчины. Вы слышали поговорку: «Красота в глазах смотрящего на вас»?

Думаю, стоит над этими словами задуматься. Уверена, на вашем пути встречались женщины с серенькой внешностью, но мужчины были от них без ума и искренне считали красавицами! А секрет кроется в том, КАК те себя преподносят. Они ведут себя как королевы, вот к ним и относятся как к королевам.

Я почувствовала себя королевой и стала вести себя по-королевски. После знакомства с моим дражайшим ловцом, я поняла КАК нужно себя вести, чтобы всегда быть желанной. И мне это удалось. Надеюсь, вы тоже уловили главные приемы опытных соблазнителей, которые в одинаковой

степени применимы и к мужчинам и к женщинам. Значит, теперь и у вас не будет отбоя от поклонников.

Любовницы

Там где много поклонников, увы, нередко случаются и измены. Вы взрослая женщина и сами вправе решать, что для вас хорошо, а что плохо. Поэтому, говоря о ловцах, я не могу не сказать и о типах любовниц. Надеюсь, вам мои выводы пригодятся и помогут узнать, по каким признакам мужчины выбирают любовниц и как формируют к ним свое отношение.

Конечно, я никогда не одобряла случайных связей, но, постоянно общаясь с людьми, невольно удивляюсь, насколько распространенной является практика измен. Один из давних знакомых моего мужа с гордостью называет себя ловцом – последователем Казановы, и даже ведет учет в своей электронной записной книжке. Там есть все: от дат рождения его девушек, адресов, телефонов, любимых цветов и лакомств, до... их менструальных циклов, чтобы ненароком не попасть впросак.

Главное, этого мужчину обожают девушки, т. к. он НИКОГДА не забывает важных дат. Все просто: в нужный момент «умный» карманный компьютер напомнит звуковым сигналом, что, к примеру, у Лизочки сегодня день рождения. Тогда наш доблестный герой-любовник оказывается в числе первых поздравивших. Вам бы такое внимание со стороны мужчины польстило? Вот и его девушкам льстит. Ну, не догадываются его дамы, что их любвеобильный мужчина даже не утруждается думать о них весь день. Только когда карманный компьютер ему напомнит – тогда лишь их мужчина «нарисует».

А если у кого-то из его пассий «критические дни» или пресловутый ПМС, он им почти искренне сообщает о своей чрезмерной загруженности на работе. Все довольны, и скандалов нет. Так что техника и в любовных делах может стать незаменимым помощником.

Наш герой, как вы понимаете, женат, но недостатка в женщинах-любовницах совершенно не испытывает... Думаю, это до поры до времени. Когда он приходит к нам в гости, неизменно рассказывает о своих похождениях. Да и рассказы его могли бы неплохо смотреться в захватывающем любовном романе. Однако и ему, как мужчине бывалому, давно надоели «одноразовые» встречи. Он ищет постоянных партнерш.

Как правило, любовниц у него сразу три или четыре. Но с каждой он

встречается в разные дни недели. При этом с особой гордостью подчеркивает, что девушки друг о друге даже не догадываются.

Назову героя Владимиром. Если он заводит роман – так там бушуют страсти. Но жена при таком раскладе о похождениях своего «благоверного» даже не догадывается, потому как легкое чувство вины помогает Владимиру проявлять больше заботы и о милой Катюше.

Как Вова сам утверждает – жена для него всегда будет любимая и единственная. А небольшие интрижки на стороне ему даже помогают укрепить брак. Да и секс с женой кажется намного приятнее после того, как он «попробует» другую.

Странная мужская логика. Я даже пыталась его «образумить», напоминая о том, что у него семья и дети. Но, как говорится, «горбатого могила исправит».

У Вовы своя логика. Он убежден, что так жена ему не успевает «приесться» в сексе. Как это ни удивительно, Катю он все-таки любит, но любит по-домашнему.

А к любовницам у него свой подход. Он говорит, что каждую из них тоже по-своему любит (в чем я глубоко сомневаюсь). Любовницы тоже ведь бывают разными: и скандальными стервами, и бескорыстно любящими милашками, и умными, и глупышками. Вот почему Вова предпочитает заводить одновременно несколько романов.

Благодаря такому разборчивому мужчине как наш Вова, мне посчастливилось вывести несколько типов любовниц. Если вы все-таки завели роман с женатым, может, и свой тип любовницы здесь узнаете.

Домоседка

Таковой, как правило, оказывается женщина очень молодая, скромная, возможно, даже разведенная, и с ребенком. Она очень ответственная на работе и страшно боится мнения соседей. Она очень искренна. Порой производит впечатление неиспорченной девочки, которая, приступая к «этому», даже смущается и краснеет. С такой девушкой любовнику нужно быть очень бережным и нежным, потому как она не вынесет грубых объятий и тем более бранных слов (вообще-то я бы тоже такого не вынесла), со слезами расстанется с незадачливым любовником.

Вова говорит, что к любовнице-домоседке он спешит, когда хочет чего-то мягкого и пушистого. Один недостаток – она совершенно не способна на эксперименты в постели. Поэтому отношения с любовницей-

домоседкой у него длятся не более двух месяцев.

Хозяйка

Такая любовница может заменить мужчине и няню, и маму, и жену... Вкусным обедом, да изысканным ужином порадовать может. Когда к хозяйке приходит долгожданный мужчина, она сначала его накормит, при этом во время еды вопросов задавать не станет. Для нее слова «путь к сердцу мужчины лежит через желудок» – аксиома.

Когда у любовницы-хозяйки появляется постоянный партнер, она ему и новую зубную щетку, и полотенце, и личную чашку приготовит. Даже в собственном одежном шкафу может место для мужских вещей выделить. К какому-то ближайшему празднику обязательно подарит мужской махровый халат и домашние тапочки.

В общем, стоит только завязать отношения с хозяйкой, как мужчину начнут «обхаживать по полной программе». Кстати, она очень хорошо относится к тому, что ее любовник женат. Это для нее означает, что он может и по хозяйству помочь: розетку отремонтировать или надоевший кухонный кран.

Любовница-хозяйка может попросить мужчину помочь ей с переездом или ремонтом, а он отказать не сможет, так как совесть не позволит, ведь она ему столько благ подарила, к тому же, вкусной едой постоянно кормила...

Сначала женщина-хозяйка «приручает» мужчину, а потом эксплуатирует. Она не стесняется попросить денег для покупки чего-то необходимого по хозяйству, при этом заранее знает, что отказа не будет. Она даже может помочь с устройством детей своего любовника в элитную школу или сама обучит их английскому. В общем, принимает активное, но «закулисное» участие в жизни своего мужчины.

Владимир навещает к любовнице-хозяйке, когда его жена с детьми отправляется к маме на выходные. Он не считает секс с ней вершиной блаженства. Зато рядом с такой женщиной он чувствует себя султаном, у которого есть, по крайней мере, две жены.

Великая конспираторша

Обычно это довольно-таки обеспеченная замужняя женщина, муж

которой – преуспевающий бизнесмен, научный или общественный деятель, но ему после интенсивной работы не хватает сил на собственную жену.

Муж чаще всего бывает ей верен, так как работа для него на первом месте и отнимает все рабочее, а также свободное время. Но великая конспираторша неудовлетворена семейным сексом и стремится заполнить образовавшуюся пустоту на стороне.

Как ни странно, мужа она любит и разрушать с ним отношения не собирается, поэтому сама предлагает снять «конспиративную квартиру» для встреч. Она даже может предложить поделить расходы пополам, так как ее интересует только физическая близость и на романтику она, в общем-то, не рассчитывает.

Великая конспираторша не терпит долгих разговоров и слишком продолжительных прелюдий. У нее каждая минута на счету, поэтому для мужчин – любителей спонтанного секса – она просто находка.

С великой конспираторшей можно смело обсуждать изменения в налоговом законодательстве, она даст дельный совет относительно бизнеса. Обычно мужчины к ее мнению прислушиваются и знают что она не станет говорить о том, в чем не разбирается, ведь она предпочитает «говорить об устрицах лишь с теми, кто их ел».

Наш Вова обожает встречи с такой женщиной хотя бы потому, что она никогда не будет навязываться, звонить лишний раз или закатывать истерики, требовать повышенного внимания к себе или подарков. Хотя она и не устроит изысканный ужин при свечах и не пойдет на романтическую прогулку, ее наш «Казанова» считает идеальной любовницей, потому что с ней нет проблем. Но и страсти с ней тоже нет, и чувства отношения с ней совсем не затрагивают.

Зато, по мнению Вовы, она идеально подходит для встреч, когда просто нужно эмоционально и сексуально разрядиться. Правда, иногда у него возникает ощущение, что его используют в качестве секс-машины, но делают это тактично.

Гарпия

Как правило, это молодая, одинокая женщина. Очень следит за своей внешностью и всегда красиво одевается. Если у нее случается роман, то на первых порах она присматривается к любовнику, внимательно вслушивается в каждое его слово, изучает его привычки и слабости. Обожает мелкие подношения в виде сувениров или открыток с

трогательными словами типа: «Такие люди, как ты, делают счастливыми таких людей, как я».

В начале отношений просто покоряет мужчину тем, что ничего от него не требует, более того, может прямо сказать, что ей от него ничего не нужно.

В сексе она полный фейерверк! Может мужчину довести до вершины блаженства одним своим видом, если этого захочет.

После двух-трех недель бурного романа она может признаться в любви. С этого момента роман приобретает новый оборот. Раз она любит, она уже считает мужчину своей собственностью и хочет за него замуж. Причем всячески намекает на то, что жаждет быть не второй, а первой женщиной в жизни мужчины.

Теперь после страстного секса она начинает стонать и рыдать о том, как ей плохо без любимого, как она за ним тоскует, как она устала от одиноких ночей... В общем, перед тем как мужчина выберется из ее постели, он выслушивает все трагические подробности ее жизни в его отсутствие. А вот если бы он был рядом...

Если мужчина на все ее «излияния души» не реагирует, она начинает коварно действовать: то поцарапает спину в порыве страсти, то поставит синий засос на видном месте, то оставит следы губной помады на одежде или обольет ее любимыми духами.

Если мужчина раскусит ее коварство, она начинает новую атаку с заламываниями рук и угрозами покончить жизнь самоубийством, если он на ней не женится. Она из тех, кто может позвонить или даже заявиться к жене (если мужчина по неосторожности скажет, где живет), чтобы во всех подробностях рассказать как они друг друга любят, а вот жена – лишь помеха счастью, и обязательно заявит, что с женой любимый мучается лишь из жалости.

Периоды сильных истерик сменяются затишьями, когда такая любовница снова становится желанной. Но затишья бывают недолгими. Часто эти женщины демонстративно и очень эффектно «уходят» от любовника, чтобы тот понял, что потерял. Но через пару месяцев возвращаются, просят назад. Если мужчине не надоедает такой накал страстей, он даже может продолжить с ней отношения, хотя бы ради превосходного секса, но на такой любовнице никогда не женится.

Когда я спросила Вову, зачем он вообще создает себе проблемы, общаясь с подобными женщинами, он мне гордо ответил:

– Чтобы оживить собственные чувства и понять, что лучше жены все равно никого нет.

Да, на такую фурию он жену точно не променяет. Это как раз тот самый случай, когда, по мнению многих ловцов, измена «укрепляет брак».

Бриллиант в медной оправе

Обычно это очень ухоженная женщина, уверенная в себе. Она всегда знает, чего хочет. Любовника встречает радушно и никогда ни на что не жалуется. У нее с виду все прекрасно. Эта женщина знает толк в сексе и обожает эксперименты. Мужчину приводит в восторг предложение привязать его к спинке кровати и опустить на самое нежное место кусочек льда.

Настоящего мачо поражает ее способность долго сохранять возбуждение и после оргазма.

Бриллиант в медной оправе искренне интересуется семейными делами своего любовника, всегда запоминает важные семейные даты и в эти дни его не беспокоит. Она даже может выслушать жалобы любовника на трудности в работе или семейные проблемы. Всегда найдет как мужчину утешить.

Обычно, когда мужчина жалуется на жену, она старается оправдать соперницу в глазах мужа и даже находит какие-то положительные моменты. Но чем больше она говорит о жене хорошего, тем больше он находит в своей второй половине изъянов.

Мужчина невольно начинает сравнивать жену с новой пассией, которой в пору присвоить звание: «идеальная женщина».

Владимир говорит, что когда ему попадается такая женщина, его невольно посещают мысли перебраться от надоевших семейных проблем к бриллианту в медной оправе. Ведь она в сравнении с женой просто идеал. Ничего не требует, никогда не жалуется, знает ответы на все вопросы и не просит на ней жениться. Чтобы немного остудить пыл, он готов возобновить отношения с любовницей-гарпией. Тогда его жизнь приходит в равновесие. В противном случае может «запахнуть» разводом.

Интересная вырисовалась картина. Однако, несмотря на все заверения Владимира в том, что любовницы лишь помогают укрепить брак, я всегда выступаю за чистоту и честность в отношениях. Думаю, у вас, милые толстушки, есть свое мнение на этот счет.

Мужчина-приз, или Признаки альфонса

Ох, уж эти мужчины! Меня всегда удивляла их виртуозность и изощренность в способах облегчить себе жизнь. Мужчина-приз, или попросту – альфонс, тоже может быть опытным ловеласом. Но он пытается привлечь женщину не для того чтобы насладиться и бросить, а для того чтобы ее руками решать все свои проблемы. Сам он в это время присосется «к душечке» как пиявка, и будет тянуть из нее все, что только можно вытянуть. Чаще всего этот мужчина не сам завоевывает сердца прекрасных дам, а благосклонно позволяет оказаться завоеванным.

Такой мужчина обычно «душа компании». Он блестяще умеет развлечь народ, что особенно нравится женщинам. И женщины во что бы то ни стало пытаются обратить на себя внимание всеобщего любимца. А когда одной из них наконец-то удастся «заполучить сокровище», она с радостью приводит его домой. Но только дома этот человек ведет себя как настоящий подарок, с которого можно лишь пылинки сдувать, но ни в коем случае не эксплуатировать по хозяйству, а уж тем более не заставлять его зарабатывать деньги. Ведь он может переутомиться на рабочем месте и в постели окажется вялым. А альфонс себе такого никак не может позволить.

У моей соседки есть такой экземпляр. Дом весь в сердечках, цветочках, на которые мужчина-приз не жалеет денег своей супруги. А сам не работает уже три года. Хотя нет, попытки устроиться на работу он все-таки предпринимал, но не удерживался там больше месяца. По дому палец о палец не ударяет. Только и делает, что перед телевизором лежит или за компьютером сидит. Но жена за него держится – «хоть плохонький, да мой».

Она говорит, что у детей должен быть отец.

Ой... не знаю. Если отец ленивый, ни на что, кроме как производить детей на свет, не способен – какой же он пример подаст собственным детям? А жена, что? Ей надо и постирать, и приготовить, и на работе «отпахать», и на ночь домой переводы взять. Ведь нужно как-то семью кормить.

Мужчина-приз гордится одним только фактом своего существования и требует всеобщего восхищения. У него это получается. Он остроумен и при всех неудачах в профессиональной сфере очень даже жизнерадостен. Женится он, как правило, с подачи женщины и при условии, что ей есть что предложить в обмен на его свободу.

Так что, дорогие дамы, не спешите замуж, иначе «можете успеть» и выиграть подобный приз, который сядет вам на шею и ножки свесит. Вы, конечно, будете гордиться тем, как он умеет развлечь людей, но жизнь – это не только развлечения. Существуют еще и обязательства, и ответственность за близких. Я стараюсь подобных мужчин обходить стороной, а вы уж сами смотрите, нужен ли он вам.

Провокатор

Вот об этом типе я знаю не понаслышке. В студенческие годы встречалась с патологическим ревнивцем – мужчиной-провокатором. Как хорошо, что хватило сил порвать с ним отношения и не дойти до ЗАГСА. Но давайте обо всем по порядку.

Когда я познакомилась с Павлом, он был неотразим. Столько нежности, заботы и трепета, что я рядом с ним таяла как мороженое. Раньше казалось, что я не заслуживаю столько к себе внимания, сколько получаю от него, ведь я самая обыкновенная толстушка. А подобные ухаживания обычно достаются тонким девушкам-куклам. Но он не отступал. А когда я пыталась улыбнуться кому-то из парней-одноклассников, Павла одолевала ярость.

Поначалу, меня это сильно забавляло и даже радовало душу. Ведь, думалось, если ревнует – значит любит. Приятно было ощущать его «ревнивую любовь» не более двух месяцев.

Затем он мою жизнь стал превращать в сплошной кошмар. Стоило задержаться в научной библиотеке, как он устраивал «допрос с пристрастием». Ему казалось, что по дороге из библиотеки я ему изменила. А когда я уезжала к маме с папой и возвращалась не рано утром к парам, а к обеду, потому что утренний рейс междугородного автобуса был отменен, – он устраивал грандиозный скандал.

Ему казалось, что я не у родителей была вовсе, а «с очередным любовником» куда-то ездила и на скандалы именно я его провоцирую. Я уже начинала верить, что во всех грехах сама виновата.

Иногда пыталась доказать абсурдность его подозрений и беспочвенных придилок. Постоянно повторяла, что я толстуха. Кому я нужна? А он в ответ: «Если мне нужна – значит и другие желающие найдутся!»

Когда мы с группой собирались в поход или на экскурсию – это для него была настоящая трагедия. Он считал, что в походы и различные туристические поездки только для того и ездят, чтобы найти себе нового партнера.

Когда мы оставались ночью наедине, он не просто провоцировал скандал, а умолял меня «сознаться» в моих изменах, которых и не было вовсе. Он говорил, что мне все простит, лишь бы я созналась и рассказала, с кем из мужиков я была.

Кстати, некоторые женщины провокаторам и ревнивым партнерам сочиняли историю про измены, в ответ на уговоры их благоверного, в надежде, что он отстанет со своими расспросами. Вот уж чего делать ни в коем случае нельзя! Провокаторы не только не отстанут, а восторжествуют и напомнят вам сцену из великого Шекспира: «Молилась ли ты на ночь, Дездемона?» Опасная для жизни сцена, между прочим!

Мои заверения в верности на Павла не действовали, а наоборот убеждали его в том, что у меня кто-то должен быть.

Кошмар длился год. Я нашла в себе силы порвать с ним, а он прилюдно обещал покончить с собой, но сначала убить меня и моих воображаемых любовников. Пришлось переехать на другую квартиру, чтобы ему добраться до нее было трудно. А еще через год я узнала, что он наконец-то женился. Честно говоря, в глубине души я сильно жалела его молодую жену. Ведь с патологическим ревнивцем-провокатором жить – это подвиг.

Когда я увидела ее... То что она была толстушкой, думаю, ни у кого удивления не вызвало. Просто ему нравились девушки моей комплекции...

Но она была настолько «забитая». Видимо, понятия не имела, что такое косметика или парикмахерская. Ходила с завязанной «дулькой» на голове, с опущенными плечами и прячущимися глазами, словно ожидала, что в любой момент получит удар провокатора. Тогда моя жалость сменилась тревогой за ее жизнь...

Как оказалось, среди женщин есть довольно много тех, у кого мужья провоцируют скандалы. А свекрови подливают масла в огонь – мол, беспричинной ревности не бывает, значит у супруги «рыльце в пушку». Но я-то точно знаю, что бывает!

Примерно года три назад я стала изучать проблему мужей-провокаторов, чтобы как-то помочь своим подругам и вместе найти выход из непредсказуемых и опасных ситуаций.

Немного статистики: в России на почве ревности ежегодно совершается около 1000 убийств. И чаще всего убийцами бывают мужья. В большей половине случаев убийства совершены патологическими истеричными мужчинами-провокаторами, для которых причиной могла послужить, скажем, рубашка не того цвета. Провокатор сочтет, что изначально она предназначалась любовнику, но по каким-то причинам ему не понравилась, и тогда «глупая» жена решила преподнести ее в подарок собственному мужу.

Абсурда здесь намного больше, чем логики. А еще мужчины кичатся мужской логикой! Куда им до нас?

На мой взгляд, ревность – это слабая форма безумия. И если от нее вовремя не избавиться – слабая форма может перерасти в настоящую манию, а это опасно! Провокаторы-ревнивцы являются существенной частью пациентов у врачей-психотерапевтов и клиентов у психологов.

Женщины, измученные своими мужьями-провокаторами рано стареют, теряют уверенность в себе, обретают море заболеваний на нервной почве. И если у них хватает мудрости, то они уходят от истеричных мужей-провокаторов. Но душевные раны, нанесенные их ревнивцами, не заживают порой всю жизнь.

Хотя если жертвы провокаторов порвали с ними отношения, то, как правило, об этом не жалеют и их жизнь постепенно налаживается, а многие нервные расстройства исчезают навсегда.

Самое странное, что с виду провокаторы – просто идеальные партнеры. Они и зарабатывают прекрасно, и семью полностью обеспечивают, и пылинки сдувают со своей возлюбленной (правда, это происходит только на людях). Правда, и по дому жене помогают, что тут говорить?! Они именно такие.

Некоторые женщины, не знавшие отношений с провокаторами, даже завидуют их женам, полагая, что в этом случае муж по-настоящему любит.

Жены патологических ревнивцев-провокаторов вынуждены постоянно находить оправдания перед мужем за то, что в очереди простояли больше 10 минут, за то, что автобуса не было...

Одну мою знакомую муж сам водил к врачам и если обнаруживал, что врач мужчина, – не пускал на прием. Но роды у нее по странному стечению обстоятельств принимал мужчина – врач «скорой помощи». Так муж решил, что его жена специально все так подстроила и что ребенок не от мужа, а от того самого врача. Отказался признавать собственного и до тех пор долгожданного ребенка. В общем, больная фантазия истеричного провокатора!

Женщины терпят постоянные унижения и оскорбления от провокаторов, а если пытаются доказать свою невиновность, тем самым только усиливают подозрения партнеров.

На самом деле ревность – это патология, основанная на неуверенности в себе.

Дорогие, милые женщины, если на вашем пути встретился провокатор, присмотритесь к нему повнимательнее! Одно дело, когда вы сами спровоцировали сцену ревности или скандал и это единичный случай, лишь доказывающий, что ваш партнер к вам небезразличен, но совсем другое – когда ваш партнер обвиняет вас во всех грехах, основываясь на

каких-то собственных убеждениях. Подумайте, нужен ли вам человек, проживание с которым лишит вас не только гармонии с собой, здоровья и счастья, но если «запустить» проблему, может лишит вас и жизни. Берегите себя!

Имитатор

Кто из нас не мечтал встретить самого лучшего, самого нежного и самого надежного мужчину, за которым будем как за каменной стеной? Да еще, «чтоб не пил, не курил, и цветы всегда дарил...», и богатым был... А подкрепляют наши мечты бесконечные книжные романы или кинофильмы с потрясающими героями. Только в жизни встреча с одним, другим, третьим мужчиной заставляет разочаровываться. Вот так рушатся мечты, так в жизнь безжалостно врывается реальность.

Образ идеального мужчины поселяется где-то в уголочках нашего сердца. Каждая молодая девушка или взрослая состоявшаяся женщина в глубине души надеется на встречу со своим идеалом, идеалом мужчины.

И такие мужчины есть! Это мужчины-имитаторы. У них просто гениальная способность перевоплощаться рядом с каждой новой женщиной именно в того, кого она хотела бы видеть рядом с собой. Мужчина-имитатор с одной из нас может быть мягким «чеширским котиком», рядом с другой – необузданным мачо, рядом с третьей – романтичным героем, способным ночи напролет петь серенады под окнами возлюбленной.

Самое интересное – эти мужчины постоянно преобразуются. Причем они не играют, а проживают новую жизнь, исполняя отведенную им роль. Да, они артистичны. Сейчас про таких людей говорят: «Он обладает харизмой».

Они мастера своего дела. Точнее, мастера создавать новые образы. Как раз к этим мужчинам и подходит любимая фраза многих девушек: «Если я тебя придумала – стань таким, как я хочу!» Он станет! Потому что изо всех сил хочет стать идеальным для вас.

Имитатор – это, как правило, человек, наделенный теми качествами, которых не достает в нас самих. И соединяясь в пару с таким человеком, мы образуем единое целое, как две совмещенные фигуры (вспомните школьные уроки физики).

Для того чтобы возникла влюбленность или любовь с первого взгляда, партнер должен обладать хотя бы половиной тех качеств, которых нет в нас, но которые мы хотели бы иметь. Только появляется на горизонте имитатор, как у нас на уровне подсознания что-то «щелкает» – ОН! Да, такой обычно бывает реакция на появление мужчин-имитаторов.

Характерным признаком мужчины-имитатора является то, что он

тонкий психолог и всегда точно подстраивается под нас. Он помогает нам раскрыть в себе такие качества, о которых мы порой не догадывались. В общем, мужчина-имитатор становится нашим зеркалом, нашим живым отражением. В нем есть немного того, о чем мы мечтали, а остальными качествами обычно его наделяем сами.

Он остается для нас загадкой. А мы в собственном воображении заполняем недостающие черты теми, которые жаждем увидеть. Я попыталась рассказать о том, как мы влюбляемся, идеализируя партнеров.

Мужчина, претендующий на звание «Идеальный», уделяет море внимания имитации ситуаций. И самое главное – он имитирует счастье настолько красиво, что если в его поведении и случаются какие-то «сбои», мы легко их прощаем, так как в остальном ему нет равных. А маленькие погрешности – это же ерунда.

Мужчина-имитатор не жалеет ни времени, ни денег на ухаживания за своей возлюбленной. Ведь если мужчина терпелив и внимателен к ее прихотям и капризам, да при этом ни в чем не обвиняет, а только припишет причуды к «женским шалостям» – ради такого мужчины женщины готовы на все.

Мужчина-имитатор так «обставляет» свое поведение, что любая быстротечная интрижка становится похожей на красивый любовный роман. Прямо как в тех самых книжках или в кино.

Моей подруге Любаше «повезло» влюбиться в мужчину-имитатора. Она тоже дама пышных форм, и за то, что идеальный мужчина обратил на нее внимание, готова была простить ему абсолютно все. Она поддалась на его чары и попала в эмоциональную зависимость. Знакомое состояние, правда? Когда мы влюбляемся – на нас нисходит розовый туман, и мы ничего в этом мире не видим кроме НЕГО – нашего идеала.

Каждое утро Любашин драгоценный любовник вел себя не просто по-джентльменски, а сказочно красиво. Она не переставала рассказывать о том, что он переполненный счастьем не может утром «оторваться» от нее, чтобы подняться с постели и отправиться на работу. Одеваясь, он всегда склонялся к Любаше, чтобы прошептать на ушко что-то приятное. А Любаша, выслушав эти сладостные речи, спешила на кухню, чтобы приготовить возлюбленному завтрак. Она взяла у всех подруг разнообразные рецепты быстрых и изысканных завтраков, чтобы каждое утро радовать своего идеального мужчину чем-то новеньким.

Мужчина-имитатор звонил Любаше в течение дня по несколько раз и говорил о том, как сильно соскучился. У нее складывалось впечатление, что кроме нее он весь день до самого вечера больше ни о чем и ни о ком

думать не может.

Недолго длилась эта сказка. Как только герой «влюбил» в себя Любашу и понял, что она вся полностью в его власти и он может из нее вить веревки, то стал терять к ней интерес. А Любаша всеми силами и средствами старалась вернуть расположение любимого мужчины-имитатора.

Дальше я хотела рассказать о том, как этот же мужчина-имитатор играл совсем другую роль с одной нашей общей знакомой – Татьяной и она тоже была от своего идеала «без ума». Но вдруг вспомнила, что в классической литературе описан образ этого мужчины и ярко рассказано то, как он преображался рядом с каждой из женщин, до тех пор, пока они не переходили его «внутренние границы» или... не заглядывали в «темную комнату».

Вы, очевидно, догадались, что я хочу привести в качестве примера мужчины-имитатора чеховского Рауля – «Синюю Бороду». Да вы сами прочтите и сделайте выводы.

Эта история больше характеризует Любашу:

«Маленькая брюнетка с длинными кудрявыми волосами и большими, как у жеребенка, глазами...Я был тронут смирением и кротостью, которыми были налиты ее глаза, и умением постоянно молчать—редкий талант, который я ставлю женщине выше всех артистических талантов! ...она всегда всему удивлялась, зато за все время своего существования не сказала ни единого слова лжи, не сделала ни единого фальшивого движения: когда нужно было плакать – она плакала, когда нужно было смеяться – она смеялась, не стесняясь ни местом, ни временем. Была естественна, как глупый молодой барашек. Сила кошачьей любви вошла в поговорку, но держу пари на что хотите, что ни одна кошка не любила так своего кота, как любила меня эта ...женщина. Целые дни... она неотступно ходила за мной и не отрывая глаз глядела мне в лицо, словно на моем лбу были написаны ноты, по которым она дышала, двигалась, говорила...

...Никогда не едал я того, что умели приготовить ее пальчики. Пересоленный суп она ставила на высоту смертного греха, а в пережаренном бифштексе видела деморализацию своих маленьких нравов. Подозрение, что я голоден или недоволен кушаньем было для нее одним из ужаснейших страданий...

Но ничто не повергало ее в такое горе, как мои недуги. Когда я кашлял или делал вид, что у меня расстроен желудок, она бледная, с холодным потом на лбу, ходила из угла в угол и ломала пальцы...Мое самое недолгое отсутствие заставляло ее думать, что я свален конкой, свалился с моста в

реку или умер от удара...

Это вечное заглядывание в мои глаза, этот постоянный надзор за моим аппетитом, неуклонное преследование моих насморков... заездили меня. В конце концов я не вынес. <...> Я отравил ее...»

А это больше похоже на любовь Татьяны:

«Говорила она только об умном. Спиритуалисты, позитивисты, материалисты так и слышались с ее языка... Беседуя с ней первый раз, я мигал, чувствуя себя дуралеем. По лицу моему она догадалась, что я глуп, но не стала смотреть на меня свысока, а, напротив, стала учить меня, как перестать быть дуралеем... Умные люди, когда они снисходительны к невеждам, чрезвычайно симпатичны!

Когда мы возвращались из церкви в венчальной карете, она задумчиво глядела в каретное окно и рассказывала мне о свадебных обычаях в Китае. В первую же ночь она сделала открытие, что мой череп напоминает монгольский; тут же кстати научила меня замерять черепа и доказала, что френология как наука никуда не годится. Я слушал, слушал... Дальнейшая наша жизнь состояла из слушанья... Она говорила, а я мигал глазами, боясь показать, что ничего не понимаю...

Через неделю после нашей свадьбы в моей башке сложилось убеждение: умные женщины тяжелы для нашего брата, ужасно тяжелы...

Как вор подкрался к ней однажды и сунул в кофе кусочек цианистого калия. Спички не достойны такой женщины!...»

Как видите, даже идеальные мужчины не выдерживают, когда их «душат своей любовью». А также тяготеют отношениями с очень умными женщинами, у которых, при всем багаже знаний, не хватает мудрости не показывать свое превосходство в уме над мужчиной.

А вообще, скажу вам по секрету, мужчины не любят идеальных женщин!

Если ваш новый партнер в разводе

Как это ни печально, но разводы нынче неотъемлемая часть нашей жизни. Мужчины после развода ведут себя по трем сценариям:

1. Стремятся как можно скорее найти новую пару, чтобы чувствовать себя снова в лоне семьи. Это касается тех мужчин, чьи семьи распались по инициативе жены.

2. Стараются вести «свободный» образ жизни, обзавестись десятком любовниц и менять их как перчатки. Семья для них отныне табу. Таких и под дулом автомата в ЗАГС не затащишь. Как говорится: «нахлебались».

3. Уходят из семьи в уже подготовленное гнездышко. То есть уходят ради конкретной женщины, желая с ней построить новую жизнь.

Мужчины, действующие по первому сценарию, – самая легкая добыча для женщин, желающих выйти замуж, но они и самые опасные мужья. Вы, наверное, слышали термин «на ком-то отдохнуть»? Такие мужчины, женившись снова, подменяют одну женщину другой. Но психологически к новому браку не готовы. Когда мужчины с вашей помощью оправятся от развода с первой женой – они и вас бросят, а найдут себе кого-то «для души». Хотя, бывает, что они уживаются с новой женой, но становятся безудержными ревнивцами и тиранами из страха снова потерять семью.

Мужчины, действующие по второму сценарию, переживают развод сравнительно легко. После развода они не испытывают ни выраженной депрессии, ни чувства вины перед женой и детьми, ни страха перед своим холостяцким будущим. Такое их поведение сильно шокирует бывших жен, которые тяжело и болезненно переживают развод на протяжении 2-2,5 лет. Этот тип мужчин о разводе не жалеет, а повторно обзаводится семьей только спустя лет 10, а то и 20. Но женятся они только тогда, когда чувствуют психологическую усталость от холостяцкой жизни. Развод для них—возможность сбросить со своих плеч заботы о семье, которые их тяготят.

Задумайтесь, нужен ли вам человек, который тяготеет семейной жизнью, а значит не хочет на себя брать ответственность? Он может за вами красиво ухаживать на протяжении нескольких лет, но как только почувствует, что вы видите в нем будущего мужа – сразу попытается освободиться от вас. Найдет кучу недостатков и обвинит вас во всех своих проблемах.

У меня есть море жизненных примеров, когда мужчины именно так

поступают с женщинами. А женщины после этого копаются в себе, чувствуя себя виноватыми в том, что их мнимая идиллия разрушилась. Но вашей вины в этом нет! Просто мужчиной овладел страх, что его хотят «оженить», а он не хочет себе признаться в собственной безответственности и во всем винит женщину. Женщины после такого разрыва начинают корректировать внешность, садятся на диеты, думая, что виной всему их недостаточно хорошая фигура... Глупости все это! Любят не за фигуру, а за человеческие качества.

Не заикливайтесь на этом мужчине. Свято место пусто не бывает! На его место придет другой, который будет вас любить и будет безмерно благодарен вам за то, что рядом с вами, он чувствует себя настоящим мужчиной.

Ну, а третий вариант – это когда другая женщина уводит мужа из семьи. Возможно, она и виновата в чем-то. Но и здесь я хочу оговориться: от хороших жен, налаженного быта, уютной обстановки, вкусной еды и потрясающего секса мужья не уходят! Если случился развод, то в этом виноваты оба. Была у вас в семье трещинка – не отрицайте! А теперь она вырослась до размеров пропасти.

Только не пытайтесь мужа вернуть! Лучше найдите себе занятие по душе: займитесь рисованием картин, организацией выставок, проведением экскурсий или создайте свой бизнес! Только не унижайтесь и не «бегайте» за вашим бывшим.

По статистике, если брошенная жена ведет себя грамотно и не мстит, не докучает мужу после развода – он через год-другой к ней пытается вернуться. Потому что первая жена всегда лучше второй и третьей. С ней он познал ЧТО значит совместное проживание с женщиной. И мужем его научили быть именно вы.

Оговорюсь: все вышесказанное действительно лишь в том случае, если вы ему не закатывали ежедневных истерик и скандалов. К нездоровой обстановке муж точно не вернется.

А первые жены к тому времени становятся самодостаточными личностями. И если муж не подтянулся до их уровня – они его назад не принимают.

Присмотритесь к своему партнеру и подумайте, стоит ли тратить на него свои драгоценные силы. Если стоит – дерзайте! Может, вы окажетесь как раз той, кого он всю жизнь искал!

Школа соблазнения для толстушки

Соблазнение – слово-то какое волшебное! Вы только попробуйте произнести его в толпе людей и мгновенно обратите на себя всеобщее внимание. По-моему, все люди хотят быть соблазнительными, а возраст, рост и вес здесь совсем не причем. Соблазнение – это целое искусство, которое позволяет очаровывать, увлекать за собой, оставлять в душе неповторимые воспоминания.

Самая главная задача соблазнительницы – поддерживать интерес к себе и желание партнера. Соблазнение удастся только тогда, когда вы уверены в себе и точно знаете, чего хотите. Быть соблазнительной просто, но чтобы научиться поддерживать к себе интерес, я хочу познакомить вас с основными приемами опытных соблазнительниц. И тогда ваша жизнь пополнится любовью.

Общаясь с женщинами-толстушками, подобными мне, я поняла, что они отказывают себе в удовольствии быть любимыми только из-за своего веса, причем совершенно напрасно. Даже наша комплекция может играть положительную роль в процессе очарования. Самое главное, что я хочу сказать соблазнительным толстушкам: для того, чтобы быть желанными вовсе не обязательно походить на супер-модель или поп-звезду. Для своего мужчины вы будете желанны тогда, когда ненавязчиво покажете, что вы его любите и жаждете доставить удовольствие. Он от вас никогда не откажется!

Паучиха

Паучиха – женщина-мечта любого мужчины. Попадая под чары Паучихи, мужчина теряет контроль над собой. Такие женщины способны управлять им как пожелают, а он от этого будет только счастлив.

Паучиха манит и пьянит мужчину своими речами и манерой держаться, которую тщательно тренирует перед зеркалом. А затем «выходит на охоту» и непременно возвращается с добычей. Паучиха способна контролировать половое влечение мужчины, потому что она является живым воплощением его фантазий.

Паучиха – это, прежде всего, уверенная в себе женщина, сулящая бесконечные наслаждения. Мужчина ради этих наслаждений забывает обо

всем на свете, иногда даже имя свое забывает, потому что все его естество изначально подчинено сексуальным фантазиям.

Встретив на своем пути Паучиху, очень сильный, достойный, в других ситуациях вполне владеющий собой мужчина вдруг начинает совершать безрассудные поступки, иногда только для того, чтобы пощекотать себе нервы, почувствовать опасность.

Самое интересное, что безрассудство и необузданность Паучихи для очень благоразумных мужчин кажется невероятно соблазнительным.

С точки зрения мужчин, которые попадали в сети Паучихи и с которыми мне довелось пообщаться, – ей нет равных среди женщин. Вот ради кого они готовы на все! Паучиха способна превратить любого мужчину в покорного раба. А почему бы и вам не стать такой? Хотя мы будем рассматривать и другие типы соблазнительниц, которые могут вам показаться намного ближе.

Начнем с того, как выглядит Паучиха.

Она внешне серьезно выделяется среди других женщин. Паучиха подчеркнута сексуально одевается, умеет выразить свою соблазнительность в макияже: чувственные губы, зовущие глаза. Одно маленькое НО, при всей своей напыщенной и подчеркнутой сексуальности она совсем не похожа на распутную женщину! Паучиха всегда делает упор на свою женственность.

Она ведет себя так, словно ее благосклонность к мужчине – это награда, за которую ему следует побороться. А чем больше сил он вкладывает в то, чтобы завоевать женщину, тем больше он ее ценит.

Если вы выглядите как легкая добыча, конечно какое-то время и у вас будут поклонники, но они будут с вами общаться только ради того, чтобы получить разовое наслаждение, а потом рассказывать о вас в компаниях неприличные анекдоты.

Паучиха же выглядит манящей и в то же время неуловимой. Она держится слегка отстраненно от мужчины, что его завлекает в сети. Кстати, чем сильнее мужчина начинает вас преследовать, при этом далеко не сразу получает вашу благосклонность, – тем больше он убежден, что действует по собственной инициативе, и считает, что вы как раз та, о ком он всегда мечтал.

Мужчину Паучиха все время держит в тонусе. И он боится ее потерять.

А делается это совсем просто: внезапные перемены настроения. Сильная страсть сменяется подчеркнутой холодностью, и мужчина, чтобы не потерять вас, готов исполнить любые ваши капризы.

И еще один секрет Паучихи: она не требует от мужчин все звезды с неба и Луну, она не требует, чтобы под ее окнами пели серенады. Но то, что она выглядит всегда так, словно в любой момент готова к сексу, – на мужчин действует магически.

Интересно то, что яркая внешность Паучихи, даже при ее явной полноте, мужчинами воспринимается за физическую красоту.

Ну, про манеру одеваться мы с вами поговорили, а теперь поговорим о голосе Паучихи.

Паучиха НИКОГДА не тараторит и не имеет «писклявый голос». Она говорит вкрадчиво, с пониженными нотками в голосе, даже иногда с придыханием, что всегда намекает на эротизм. Чтобы было совсем понятно, как разговаривают Манящие Паучихи, попробуйте представить, что вы только проснулись утром и тут же получили МОРЕ сексуальных удовольствий. Томность и страсть – вот в чем особенность голоса Паучихи.

Паучиха движется с изяществом, так, словно плывет. Она всегда выглядит так, словно от каждого ее слова, от каждого ее действия мужчина может получить все о чем может только мечтать.

Паучиха, о которой я хочу вам рассказать, работала администратором в мужском зале парикмахерской. Женщины ей страшно завидовали, так как при своей полноте и даже хромоте (!) за ней старался увиться практически каждый клиент, пришедший в мужской зал на стрижку.

Она выкрасила волосы в огненно-рыжий цвет. Подчеркивала свои пухлые губы ярко-красной помадой, всегда одевалась обнажая свою грудь и при этом вела себя словно скромница, с томным голосом и смущенным взглядом. Я как женщина особой красоты в ней не видела, но мужчины ее яркую внешность принимали за красоту.

Один из ее романов получил огласку почти во всем городе. Дело в том, что женатый мужчина, порядочный семьянин, который имел троих детей, достиг определенных высот в карьере, потерял голову от этой женщины.

Жена у него была худая, серенькая, невзрачная, очень домашняя. Он к ней привык и совершенно не боялся ее потерять, так как знал, что с тремя-то детьми она от него уже никуда не денется. А Паучиха из парикмахерской сулила ему какие-то необыкновенные приключения. Он бросил семью и пришел жить к Паучихе. Но через три месяца она его выставила за двери, так как работать он стал хуже (все время думал о новой возлюбленной), и как следствие – заработки его значительно снизились. Его жена приходила к этой яркой женщине и умоляла отпустить мужа ради детей. На что Паучиха ей сказала:

– Да забирай его, хоть сейчас! Только захочет ли он уйти?

После того, как мужчину выставила его новая любимая, ему ничего не оставалось, как вернуться в бывшей жене и детям. Жена его, конечно же, приняла. Но он не преставал бредить Паучихой. И как только его карьера пошла в гору (а делал он карьеру, чтобы вновь завоевать расположение Паучихи), он стал осыпать Паучиху цветами, ходил за ней по пятам, как привязанный щенок. Все удивлялись, ЧТО он в ней нашел? Мужчина однажды разоткровенничался в компании наших общих друзей и рассказал, КАК его встречает Паучиха.

Она всегда приходила домой раньше своего мужчины. Только мужчина переступал порог квартиры, как она в шикарном нижнем белье и тонком халатике, обвивала его шею, обнажала свою грудь и начинала целовать. Целуя, спрашивала, о том, какое сексуальное блюдо желает ее «мальчик», говорила, что исполнит любую его фантазию. После работы мужчина не на кухню шел к холодильнику, чтобы утолить голод, а получал «сексуальное блюдо», утолял сексуальный голод, а уж потом все остальное.

Видите, оказывается, манера встречать наших мужчин у порога может в корне изменить их отношение к нам. Попробуйте удивить своего партнера оригинальной встречей, и он от вас не откажется.

Стрекоза

Кокетство – это особое искусство, присущее женщинам. Главная черта женщины-стрекозы – кокетничать, но при этом никогда не раскрывать себя полностью. Кокетство – это игра, но игра, предполагающая наличие фантазии у партнера.

Иногда мужчины говорят, что Стрекоза – это «дразнящая» женщина и даже мучительница.

Стрекоза – это женщина, способная захватить мужчину в эмоциональный плен, подолгу дразнить и разжигать его желание, но при этом, когда доходит «до дела» – удовлетворять это желание только частично.

Мужчина, попадая во власть Стрекозы, начинает фантазировать на сексуальные темы без усталости. Причем Стрекоза только намекает на возможный исход событий, а подробности мужчина придумывает сам. И это делает ее желанной.

Приходилось ли вам попадать в ситуацию, когда мужчина вас открыто

преследовал и открыто высказывал свои желания? Наверняка такой «нахал» получал отпор. Чрезмерное и откровенное внимание может польстить вашему самолюбию, но ненадолго, потом оно непременно отпугнет вас или даже вызовет отвращение.

Ведь мужчина, проявляющий чрезмерное внимание, как правило, кажется нам слабым, униженным, а значит совсем непривлекательным. Кстати, таким чрезмерным вниманием к партнерам грешат не только мужчины, но и эмоционально слабые и зависимые женщины. Здесь сказывается их негативный опыт с предыдущим партнером. Если они потеряли своего бывшего возлюбленного или даже мужа (если их бросили), то следующего партнера они стремятся удержать во что бы то ни стало. Это проявляется в чрезмерной заботе, частых звонках, проявлениях повышенного внимания. Мужчин такое поведение пугает и отталкивает. А отвергнутые женщины начинают навязываться, унижаться, что уж никак не добавляет им соблазнительности и тем более не делает их желанными.

Стрекоза способна чередовать жар с холодом, что добавляет ей загадочности. А мужчины любят женщин-загадок, которые не раскрываются пред ними полностью. Им интересно разгадывать женщину постепенно, открывая в ней все новые и новые грани.

Стрекоза прекрасно понимает, когда мужчина пересытился ее вниманием, и начинает разыгрывать холодность. А мужчин такое внезапное охлаждение пугает. Они пытаются вернуть былую теплоту в отношениях. Стрекоза таким образом выводит мужчину из равновесия, заставляя все больше и больше думать о себе. Чем больше мужчина думает о Стрекозе, тем сильнее в нее влюбляется.

Интересное свойство имеют внезапные разлуки или «эффект пропадания», когда Стрекоза внезапно исчезает из поля зрения мужчины. После внезапной разлуки, женщина-Стрекоза становится для него еще желанней. Подобное поведение Стрекозы задевает мужское самолюбие и даже тщеславие. И чтобы убедиться в том, что Стрекоза, исчезнув, не бросила его окончательно, он вынужден «догонять» эту неуловимую и игривую женщину.

Стрекозы умеют угождать, снисходить до мужчин, но не любить. А это подстегивает «завоевателей» к действиям, так как мужчинам нужна не просто женщина, а ее любовь. В общем, изюминкой в поведении Стрекозы является способность отступать на шаг назад.

Стрекоза имеет очень высокую самооценку, знает себе цену. Такое уверенное поведение привлекает к ней море поклонников.

Чем меньше интереса к мужчине демонстрирует Стрекоза уже после

того, как с ним завязала знакомство, тем более притягательной для него кажется.

Стрекоза умеет играть словами, мимикой, жестами, чем вызывает радостный, почти детский восторг у мужчин. Раз испытав удовольствие, мужчины стремятся во что бы то ни стало его повторить. А Стрекоза «сначала дает конфетку, а потом ее забирает».

Но больше всего мне нравится в Стрекозах то, что они не ревнивы. Все просто: они самодостаточны и прекрасно знают, что на место ушедшего партнера придет новый, который будет намного лучше предыдущего.

Стрекозам присуще превосходное чувство юмора. Когда нужно смеяться – они звонко заливаются смехом, когда нужно плакать – они плачут. То есть они всю выражают живые эмоции и в этом их очарование.

Душечка

Шарм – это особый вид очарования, к которому далеко не всегда примешивается секс.

Душечки – женщины, обладающие особым шармом, что позволяет им стать настоящими манипуляторами, при этом все, кем они манипулируют, получают огромное удовольствие от общения с Душечками.

А теперь приготовьтесь, я раскрою вам секрет их очарования: Душечка в центр общения помещает НЕ себя-любимую, а мужчину или целую группу людей, с кем она общается. Она говорит только о мужчине, с которым общается. Каждому нравится когда о нем говорят.

Душечки искренне восхищаются мужскими умениями, навыками: хотя бы тем, как он водит машину или как по-особому умеет размешивать сахар в чашке с чаем. Ну а тем, как мужчина блестяще может подать ей руку – она будет восхищаться во весь голос. Кому же не понравится, когда говорят о его достоинствах? Чаше в жизни мы слышим лишь критику в свой адрес. Причем совершенно игнорируется главный психологический принцип: критикуешь – предлагай решение. Люди, подверженные критике и не получившие взамен дельного предложения, озлоблены на всех вокруг. Поэтому Душечки выгодно выделяются на фоне критиканов, так как говорят о достоинствах и только о них. Психологически просто не может не нравиться человек, который нами так искренне восхищается!

Душечки понимают мужчин как никто другой, искренне им

сочувствуют. В присутствии Душечки у мужчин (что очень важно) повышается самооценка. Разве они откажутся от той, кто их превозносит над всеми?

Еще одной особенностью Душечки является то, что она совершенно не спорит, не ссорится и НЕ ЖАЛУЕТСЯ, полагая, что при жалобах пожалеть не пожалеют, но уважать перестанут. В общем, Душечки балуют мужчин вниманием. А так как от большинства женщин мужчины не слышат «охов и вздохов» в свой адрес, то стремятся во что бы то ни стало удержать рядом с собой Душечку.

Своим поведением Душечки добиваются того, что мужчины начинают зависеть от них эмоционально. Как писал Сэмьюэль Батлер: «Птиц привлекает манок, подражающий их песне, а людей – слова, которые согласуются с их собственным мнением». Эта фраза является жизненным кредо Душечки.

Секрет Душечки заключается еще и в том, что она воздействует на те уголки души, на те чувства, которые под давлением лести мужчинам не удастся контролировать. В общем, Душечка рассказывает мужчине о нем самом, и тот слушает ее сутками.

Если вы хотите стать Душечкой или женщиной, обладающей особым шармом, вам для начала надо научиться слушать собеседника, не перебивая, и наблюдать за его поведением. Когда ваш мужчина выговорится, вы уже будете знать его слабые стороны и смело можете использовать их в своих интересах. Оказывается, не только женщины любят ушами.

Душечки постоянно выслушивают жалобы мужчин, сочувственно вздыхая, стараются отвлечь их от невзгод, демонстрируя беззаботность и веселье.

Очарование можно сравнить с работой гипнотизера, который использует блестящий маятник. Душечка «усыпляет» бдительность мужчины, погружая его в сладкие грезы. Она становится очень нужной, так как умеет очаровывать не только одного конкретного мужчину, но под ее чары попадают целые группы людей, что позволяет ей заводить нужные связи.

Итак, говорите партнеру о нем самом, о его достоинствах и совершенно забудьте о его недостатках и этот мужчина ваш навеки.

Любимая толстушка

Мне трудно отнести себя к какому-то одному типу соблазнительниц, потому что я сочетаю в своем поведении все женские хитрости и приемы. Мое поведение во многом зависит от того, какой мужчина возникает предо мной. Просто за парочку минут оцениваю обстановку и принимаю осознанное решение о том КАК себя вести с конкретным мужчиной.

Я знала, что могу быть соблазнительной, но даже не предполагала, что могу быть любимой, и любимой настолько, что из-за меня мужчины «голову будут терять». Долгое время и я находилась в плену ошибочного мнения, будто если ты толстая – тебя никто не полюбит. Узнала о том, что оно ошибочно только тогда, когда в моей жизни появились ухажеры, да такие, что из-за меня дворовые драки устраивали. Но и это меня не убедило в том, что я могу нравиться мужчинам. Конечно, у меня были романтические отношения, и я знала радости секса, но полагала, что с такой внешностью мечтать о какой-то любви – смешно.

Больше всех меня удивил мой муж (тогда он был самым преданным из ухажеров), в искренность чувств которого ко мне-толстушке я совсем не верила.

Мне к тому времени было 30 лет, и я была убеждена своими дражайшими тетушками, а также телевизионной рекламой, что толстушкой быть стыдно. Но откуда мне было знать, что мужчины имеют иное мнение на этот счет? Они ведь ориентируются на собственные ощущения, а не на мнения подружек или телерекламы.

Мой любимый мужчина говорит, что не устоял перед моими сияющими глазами, остроумием и звонким смехом. Его радовала моя пышная грудь. Говорит, что от талии и до колен его встречают пышные и мягкие на ощупь округлости, прикасаясь к которым он испытывает неопишуемые сладостные ощущения. Он мне всегда говорил, что я такая уютная и что, прикасаясь ко мне, он попадает в мир, полный удовольствий и счастья.

Его всегда раздражало любое выражение недовольства моей полнотой от меня самой и от нашего окружения. Он так яростно бросался на защиту моих округлостей, будто в его жизни это нечто такое ценное, без чего его нормальное существование невозможно.

Он всегда говорит, что я самая прекрасная и самая желанная женщина на свете. Поначалу я ему не верила, а он искренне обижался, ведь он

говорил правду. Но вместе мы преодолели мой комплекс неполноценности, и я тоже стала восхищаться своим пышным телом. Ведь главное, что я чувствую себя комфортно, а еще важнее – меня любят такой какая я есть! Если меня любят с моим-то весом, то наверняка и вас тоже любят!!!

Как-то на свадьбе одной из наших родственниц ко мне пристал один крепенький мужчина. Я поняла, что его сильно привлекают мои пышные формы, но сказала, что замужем и с ним «шуры-муры» крутить не намерена. Как потом оказалось – его жена балерина. Она постоянно истязала себя диетами и физическими нагрузками. По молодости, по глупости, он «запал» на балерину, потому что до нее у него все женщины были толстушками, внешне напоминающими его маму. А она выделялась среди всех его пассий. Вот он и женился на гибкой и стройной даме. Но, прожив с ней полгода, понял, что никак не может удовлетвориться в сексе, потому что тело ее твердое, упругое. Он все чаще стал ловить себя на мысли о том, что хочет видеть свою жену пышной и тогда он будет на вершине блаженства.

Но его жена была непреклонна и балет бросать не собиралась. Рожать она тоже не могла, ведь это означало бы, что ей придется уйти из театра и поставить крест на балете, которому она была предана с пяти лет.

Позже мы еще несколько раз виделись на вечеринках наших родственников и узнали, что он развелся с женой-балериной. Он когда-то просил меня найти ему такую же пышную подругу, как я сама. У меня была на примете Инна, и решила попробовать. А вдруг они друг другу подойдут?

Я оказалась права. Инна и Егор просто светились от счастья, когда были вместе. А через три месяца после знакомства Егор и Инна решили пожениться. Кстати, в день их свадьбы Егор прислал мне огромную корзину цветов с открыткой, в которой были одни благодарности за то, что я познакомила его с настоящим счастьем.

Поэтому, милые пышечки, не верьте тем, кто твердит, будто женщину шикарных размеров никто не полюбит. Полюбят, еще как полюбят! Просто нужно искать свое счастье среди любителей пышных форм.

Для полного счастья

Я думала над тем, что же человеку нужно для полного счастья? Оказалось многое: и крепкое здоровье, и хорошие отношения с людьми, и любимое дело, и достаток, но самое важное, без чего он никогда не почувствует себя счастливым, – это **взаимная любовь!**

Согласитесь, ведь так приятно проснуться утром от аромата свежесваренного кофе, который заботливо поставил на ночной столик любимый человек. А каким будет весь последующий день, если вас разбудит поцелуем любимый и нежно скажет:

– Доброе утречко, милая!

Но это далеко не все прелести, которыми изобилует взаимная любовь. Пожалуй, все словами не опишешь.

А для того, чтобы любовь была не проходящей, да еще и усиливалась с годами, придется серьезно потрудиться.

Без чего не может состояться счастливая любовь? Конечно же, без мужчины и женщины. Мужчина и женщина – это два начала, которые соединяются в семью и образуют единое целое. С давних пор люди очень трепетно относились к любви и браку. Ведь эти два понятия означают ничто иное, как продолжение рода.

Есть много сфер, в которых человек достигает высот, но выше любви нет ничего! Сделаем небольшое отступление в сторону **психологии** человеческих взаимоотношений.

Задайте себе вопрос: какая бывает любовь? Ответов последует много: счастливая, сильная, страстная, безответная, несчастная... (дополните список своими эпитетами).

А я вот что скажу: любовь – это эмоции! Однако на одних эмоциях далеко не уедешь и крепкого фундамента для счастливой семьи тоже не заложишь. Увы, любовь, основанная на одних только эмоциях, недолговечна. А все потому, что в эмоциональной, страстной, ослепляющей любви мы больше всего любим не избранника!

Не спешите возмущаться. Я понимаю, что вы все в один голос готовы сказать, что любите своего избранника больше жизни. Но загляните в свое сердце и вы обнаружите, что вы любите в партнере саму себя. Ваш возлюбленный – это живое зеркало, в котором вы видите только приятное, но свое собственное отражение. Вас любят, а значит – вы представляете собой большую ценность. Ах, как приятно слышать в свой адрес нежные

слова, видеть обожающие взгляды, как приятно, когда ради вас готовы горы свернуть и реки повернуть вспять, и даже отправиться «на небо за звездочкой». Это очень даже повышает самооценку, особенно у толстущек. Человек, если он любим, чувствует себя уникальным, неповторимым. Но в реальной жизни далеко не каждый мужчина может разглядеть в вас бриллиант, а ваш любимый разглядел!

Чем больше нами восхищаются, тем сильнее мы любим, потому что постоянно получаем подтверждение своей исключительности. Но это все не более чем эмоции. И как только нами перестанут восхищаться, любовь почему-то испаряется как утренний туман.

Но есть и другой вид любви, к которой кроме эмоций подключается и разум. Эта «разумная», или «конструктивная», любовь гораздо прочнее и долговечнее эмоциональной. Она-то и становится прочным фундаментом для построения счастливой семьи. Эта любовь уже не гормональные бури, а осознанный подход к созерцанию чего-то таинственного и вечного.

Для того чтобы вы могли защитить себя от разочарований, давайте поучимся любить «разумно и конструктивно». Само слово «конструктивность» подразумевает что-то созидающее. Вот и мы с вами создадим свою счастливую любовь из «психологического конструктора».

Начнем с того, что нарисуем психологический портрет нашего идеального избранника. Попробуем поиграть на контрастах.

Возьмите два чистых листа бумаги и на одном из них большими красными буквами напишите «Идеальный мужчина»/«Идеальная женщина», а на другом его полная противоположность. Первый листок заполните чертами характера, описанием внешности, деловыми качествами, интересами, которые вы хотели бы видеть в своем избраннике. Второй листок соответственно будет полной противоположностью первому. Здесь вы описываете только то, что в партнере может вызвать лишь отвращение. Тогда во втором случае, будь этот человек хоть королем или финансовым магнатом, он у вас ничего кроме неприязни не вызовет.

Теперь перед вами на столе лежат два списка. Вы создали идеал, по которому будете мерить всех предполагаемых партнеров, а также его антипод, чтобы оградить себя от возможных ошибок. Второй вариант для вас будет как красный сигнал светофора, и когда увидите неприятные черты в новом знакомом – значит он не ваш!

Имея четко сформулированный образ идеального партнера, вы не станете тратить ваше драгоценное время (особенно годы) на неподходящего человека в надежде «а вдруг женится?» Наверное это звучит удивительно, но я могу привести примеры десятков женщин,

которые держатся за своих псевдопринцев лишь бы не остаться в одиночестве.

В конечном итоге они все-таки остаются в гордом одиночестве, когда их «любимый» находит себе новую пассию.

Вы в состоянии предостеречь себя от бессмысленно потраченного времени на неподходящего партнера. Ваша жизнь прекрасна и только вы своими руками можете сделать ее еще лучше, или... хуже – это тоже в ваших силах.

Оговорюсь, идеал у вас в голове должен быть сформирован задолго до того, как вы начнете с кем-либо встречаться. Потом может быть поздно, потому что вспыхнет любовь, потому что захлестнут эмоции и напроочь отнимут способность здраво рассуждать. А когда почувствуете потерю и боль разочарований, опустится ваша самооценка ниже позволенной отметки, драгоценное время будет упущено. Это только хорошее вино или коньяк с годами становятся лучше, а люди... с ними всякое случается.

Ну что же, у вас есть образ идеального мужчины и вы мысленно примеряете его к потенциальным партнерам. Ваш идеальный образ словно «Прокрустово ложе». Только не нужно соглашаться на «полуфабрикат»! Если в это ложе не вмещаются ноги или голова – их нельзя отрезать и при этом не покалечить человека, ведь так?

Особое внимание хочу обратить на финансовое положение вашего потенциального партнера. Сразу оцените, сможет ли ваш избранник достойно содержать семью. Сможет? Молодец! А сможете ли вы внести серьезный вклад в семейный бюджет, пока ваш партнер (по уважительным причинам) этого не делает сам? Я очень негативно отношусь ко всякого рода альфонсам, которые зачастую являются домашними тиранами. Пока жена думает, где бы денег заработать, как детей накормить, такой вот экземпляр лежит себе дома на диване перед телевизором и в ус не дует. А зачем? У него же жена идеальная. Он выбрал вас, потому что вы подходили под созданный в его голове образ идеальной женщины, и вы себе позволили быть такой, а его освободили от ответственности за семью. Я бы таких мужчин гнала поганой метлой. Но не хочу быть предвзятой. Если вас такой вариант устраивает, лишь бы муж был при вас – на здоровье! Только надолго ли хватит здоровья в таком случае?

И вот что я вам скажу: не судите о мужчине только по его собственным рассказам. Ах, какими сказочниками они становятся, лишь бы вам понравиться! Позвольте себе понаблюдать за вашим знакомым прежде, чем отношения перейдут в новую стадию. Поступки говорят о людях намного красноречивее слов. Проверьте партнера «и в горе и в

радости», а уж потом можете его впустить в свою жизнь.

Выбери меня!

Эту часть я хочу посвятить исключительно девушкам (или женщинам), желающим выйти замуж и получить себе в избранники самого лучшего из мужчин. Разве кто-то откажется от милого, да к тому же богатого, умного, красивого, чтоб и бизнес свой имел, и шикарное авто, и виллу на Канарах... и вдобавок ко всему безумно любил свою жену (то есть вас).

Бывает ли такое? Конечно, бывает, но такие случаи встречаются один на миллион.

Не отчаивайтесь, гораздо приятнее создавать счастье своими руками. И сердцу оно будет намного дороже, чем полученные блага даром, потому что в соиздание своего счастья вы вкладываете труд, эмоции, время и свою душу. И теперь оно ваше детище, а потому и относиться к нему станете бережнее.

У вас есть образ идеального мужчины. Представьте, что вы встретились и в голове мелькнуло: «Он!» Что же делать дальше? Для начала давайте ответим себе на вопрос:

– А что я могу дать своему милому, такому умному, богатому, красивому, безумно влюбленному в меня?

Ответ «Себя!» не принимается!!! Красивых, умных девушек в этом мире очень даже много. А мужчина, который богат, успешен и с красивой внешностью, обязательно оставит за собой право выбирать. И выбирать он будет долго и тщательно, потому что вы не автомобиль, потому что его спутница жизни должна подходить под созданный им образ идеальной женщины. Раз у вас есть такой образ, то почему вы думаете, что у него нет?

Чтобы ваш мужчина заметил и оценил именно вас, нужно иметь особый шарм. В вас должна быть загадка, которую мужчина будет разгадывать до бесконечности, но никогда не сможет разгадать до конца, а значит, никогда не сможет потерять к вам интерес. Вы должны опережать вашего мужчину на несколько шагов буквально во всем, но ни в коем случае не демонстрировать свое превосходство. Мужчины вам такого не простят. Позвольте ему постоянно ощущать себя на высоте, постоянно вас добиваться и как награду получить вашу благосклонность. Только не опускайтесь в отношениях до банальной торговли: «Ты мне—я тебе!» Если

только это произойдет, вашим отношениям конец.

Помните, что вы – Шикарная женщина, Королева, и ведите себя по-королевски. Не будьте мелочной и придирчивой, а будьте по-королевски грациозной и снисходительной. Помните, что вы бриллиант, только не облачайте себя в грубую железную оправу, иначе никому и в голову не придет, что вы драгоценность! А вы ведь жаждете блистать!

Мужчины никогда не остаются равнодушными к красивым и ухоженным женщинам, при этом не очень-то обращают внимание на комплекцию. Но красотой важно уметь грамотно пользоваться. Окутайте себя тенью таинственности, научитесь играть глазами, мужчины очень любят блеск и азарт в глазах женщины. Истинная женщина должна уметь восхищаться мужчиной. Должны же быть у него достоинства! Не забывайте, что вы – живое отражение вашего избранника и в вас он, прежде всего, любит себя.

Конечно, худышек-красавиц замечают быстрее, чем нас – толстушек, но часто бывает, что к ним относятся как к романтическому приключению или того хуже – как к приложению к законной супруге. Отношение мужчины к вам во многом зависит от вас самих, от того **КАК вы себя поставите в первые моменты общения.**

Итак, чтобы получить идеального мужчину, вам придется стать немного альтруисткой и научиться что-то ему отдавать. Пусть это будет нежность, блеск в глазах, восхищение, ваша забота. Пусть он вас чему-нибудь научит. Хотя бы вождению автомобиля (даже если вы и сами умеете). А с какой гордостью он будет рассказывать друзьям о ваших успехах. Ведь это ОН – такой гениальный вас научил... В ответ вы наверняка получите его сердце и любовь даже в десять раз больше, чем отдали.

Здесь хочу предостеречь вас от крайностей. Часто можно встретить женщин, полностью «растворившихся» в своих партнерах, живущих только интересами мужчины, забывая о себе-любимой. Мужчина быстро привыкает к такому положению вещей, но воспринимает женщин лишь (простите за банальность) как обслуживающий персонал, безропотно выполняющий все его прихоти. Чтобы не опускаться до такого, вы, прежде всего, должны любить себя, а уж потом его.

Как выбрать подходящего партнера

Прежде чем вы остановите свой выбор на одном из мужчин,

определите для себя заранее: зачем он вам нужен? Подумайте, нужен ли он вам на одну ночь или на время непродолжительного, ни к чему не обязывающего романа?

Или же вы все-таки хотите видеть своего будущего партнера мужем и отцом своих детей? Я настоятельно рекомендую каждой женщине задать себе эти вопросы до того как будет положено начало новому роману. Потому что после первого секса об этом думать будет поздно. Даже после первого свидания думать об этом уже будет поздно, ведь после свидания в голове мужчины сложится определенное представление о вас.

Мужчина очень неохотно перестраивается, а если быть совсем точной – он вообще отказывается перестраиваться в отношениях с женщиной, если та его сначала выбрала для разового секса, но, получив огромное удовольствие и познав его нежность, – влюбилась, а затем решила сделать его своим мужем. Тут уже ничего не выйдет, а вот душу изранить можно!

И еще, мужчины любовниц и жен выбирают по разным критериям. На любовницу они смотрят с огромным восхищением, но только как на источник наслаждения. А жена – это та кого они хотят видеть матерью своих детей. Вот тут и срабатывает знаменитая теория «о святых и блудницах». Жену, естественно, мужчины видят святой. Они ее любят, уважают, обожают, восхищаются, НО не так уж хотят реализовать с ней свои сексуальные грезы. А любовницу они видят блудницей – которая способна унести их в мир удовольствий и осуществить их самые откровенные фантазии. Любовниц очень-очень хотят, но далеко не всегда это означает, что их любят. Вот такой жизненный парадокс.

Иногда мужчины требуют от нас невозможного: чтобы мы совместили в себе и черты блудницы и в то же время были святыми. Хотя все женщины от рождения актрисы – так почему бы не попробовать? От этого ваш брак только выиграет!

А теперь поговорим о времени, которое должно пройти от первого свидания до первой незабываемой ночи. Если вы хотите простого, ни к чему не обязывающего романа – можете и на третьей встрече устроить бурю страстей (только про меры безопасности не забудьте!). А вот если хотите заполучить мужчину в мужа – придется потерпеть месяц, а лучше два.

Коль у вас сложились прекрасные отношения и вы отлично понимаете друг друга, чувствуете друг к другу сильное влечение – не спешите «нырять» в постель. Ведь если вы ему так быстро поддались – он на уровне подсознания будет считать, что не только ему, но и всем, кто был до него, так же «везло», а значит и тем, кто будет после него тоже повезет не

меньше. Даже если отношения у вас самые теплые.

Я знаю море случаев, когда прекрасные пары после страстного секса даже начинали жить вместе гражданским браком. Жили вместе года три, а то и пять, но дело до ЗАГСА так и не доходило. А все потому, что не проявили должной выдержки (это в основном к женщинам относится) в самом начале отношений.

Расскажу вам историю Анастасии. Она красавица, умница, и поклонников у нее море, да и гражданским браком с ней готов жить каждый третий мужчина, но замуж официально ее ВСЕ брать отказываются. Она как-то «плакалась» в жилетку и жаловалась на свою несчастную долю. Но я в ее поведении заметила определенную закономерность.

Настя познакомилась с Олегом, с которым сразу нашла общий язык. Она почувствовала родство душ и поняла, что Олег именно такой, каким она хотела видеть своего мужа. Раз встретились на нейтральной территории, во второй раз она пригласила его к себе домой на чай. До секса в тот день не дошло, но на третью встречу Олег остался ночевать у Насти. Они провели фантастическую ночь вместе. Настя поняла какие радости они могут дарить друг другу. Так они встречались год. Но Настя хотела за Олега замуж, а он никак не делал ей предложение. Когда она напрямую спросила его: «В чем дело?», Олег так же прямо ответил:

– Ты замечательная любовница, но на таких как ты не женятся!

Тогда Настя впала в глубокую депрессию. А через какое-то время на море она познакомилась с новым другом. Как Настя обрадовалась, что они из одного города. Но совершила ту же ошибку: на третий день знакомства переспала с Антоном. Приехав с отдыха, Настя и Антон решили жить вместе гражданским браком. Причем Антон в данном случае считал себя абсолютно свободным. И три года, прожитых с Настей, считал не самыми худшими в своей жизни. Но замуж ее брать тоже отказался. Зато после разрыва с Настей он познакомился со скромной девушкой, очень даже невзрачной, и через четыре месяца мы узнали, что они сыграли пышную свадьбу. Теперь они воспитывают двоих симпатичных детишек.

Так что, милые мои, определитесь: замуж вы хотите или просто секса. Хотя формулировка «просто секс» скорее присуща мужчинам. Потому что женщины обычно влюбляются в своих сексуальных партнеров. А мужчины способны получать разрядку и с той женщиной, к которой относятся равнодушно.

Теперь давайте поговорим о том, как выбирать себе сексуальных партнеров. Я бы даже сказала, как правильно выбирать партнеров и не

тратить свое драгоценное время на неподходящих кандидатов.

Жизнь быстротечна, и мы должны насладиться каждым ее мгновением. А правильный выбор еще поможет и от возможных сердечных ран защититься.

Давайте договоримся не тратить собственные силы на бесперспективных партнеров. Мы будем выбирать только тех из них, которые хоть как-то реагируют на наши женские чары. Увы, попадаются и совершенно бесчувственные «чурбаны», у которых даже нет фантазии. С ними дело иметь бесполезно, а порой даже опасно. А также совершенно невозможно соблазнить счастливого человека. Вы только подумайте – он абсолютно всем удовлетворен. Потому со счастливицами играть роль соблазнительницы тоже бесполезно.

Однако есть такая категория мужчин, которая с благодарностью примет все ваши ухищрения и соблазнительные намеки. Это как раз те люди, которые жаждут заполнить душевную пустоту. Возможно, они только пережили горе или разрыв с любимой. Часто они бывают чем-то подавлены и в сексуальной партнерше, а также в новой любви ищут утешения.

И еще, вашим настоящим сексуальным партнером может оказаться только тот человек, в котором есть хоть какие-то черты, напоминающие ваш идеал, или такие черты, которых не хватает в вас самой, но вы хотели бы их иметь. То есть в итоге вы с вашим сексуальным партнером будете дополнять друг друга.

Опытные соблазнительницы (как, впрочем, и опытные ловеласы) предпочитают действовать наверняка. Я уже говорила на страницах этой книги, что мужчины чаще всего выбирают ту партнершу, которая их уже выбрала, то есть дала понять, что мужчина ей интересен. Так почему бы и нам не воспользоваться этим принципом? Видите, что на вас поглядывает мужчина за соседним столиком... Вы только выиграете, если подарите ему очаровательную улыбку. А он будет искренне полагать, что это он вас соблазняет. Не разрушайте иллюзию мужчины. Пусть считает себя героем.

Не теряйте время на тех мужчин, которые для вас недоступны. Я понимаю, что все далекое и запретное манит как магнит, но зачем нам тратить время на этот магнит, если в конце игры нас ждет разочарование. Недоступными мужчинами я предлагаю считать женатых. Хотя если они вам нужны не для семейной жизни, а только для развлечений, и вас совершенно не беспокоит моральная сторона вопроса – дело ваше. Они и сами не прочь поразвлечься. Чаще всего женатые мужчины ищут новизны в сексе и готовы на любые эксперименты. Но не надейтесь, что ради

высококласного секса с вами они бросят привычную семью. Психологами давно выведено правило: если женатый мужчина не ушел к вам в течение первых шести месяцев – он уже не уйдет никогда! Конечно, он будет «кормить» заверениями в любви или пытаться удержать обещаниями, которые не собирается выполнять... Я знаю тысячи таких примеров, где любовницы ждут мужчин годами. Ждут, когда дети подрастут, или ждут, когда жена выздоровеет (болезни обычно придумываются мужчинами, а жена о них и не ведает), жалеют своего драгоценного партнера, когда он жалуется на жену – стерву, которая якобы изо дня в день душу из него вынимает, а вы – просто островок для него, где он может расслабиться и забыться. Но время-то идет. И, увы, с годами вы не молодеете. Так зачем наши драгоценные годы тратить на бесперспективные отношения?

Милые мои толстушки, хочу вас предостеречь от еще одной ошибки, причем очень распространенной среди женщин шикарных размеров. Не спешите бросаться, словно в омут, в объятия первого мужчины, которому вы понравились. Это выдает в вас неуверенную, слабую и эмоционально неустойчивую женщину. А с такой мужчина надолго не останется.

Теперь поговорим о мужчинах, которые наиболее подвержены чарам соблазнительниц. Первыми из них назовем мужчин, у которых слишком много свободного времени. К ним могут относиться начальники, за которых всю работу выполняют подчиненные. У них появляется море возможностей даже в рабочее время «закрутить» роман.

Хотя если вы жаждете получить в свое распоряжение крупного бизнесмена, имеющего собственные предприятия, – будьте осторожны. Как правило, эти люди слишком увлечены своим делом и у них совершенно не остается времени не только на сексуальные развлечения, но у них не будет времени на вас, на женщину, которая нуждается во внимании и ласке.

Следующими могут поддаться вашим чарам мужчины «командировочные». Возможно, вы вместе отправились в деловую поездку. И там непременно появится время, которое вы можете посвятить друг другу. Или же идеальный вариант – найти прекрасного партнера на отдыхе. Думаю, не нужно объяснять, что большинство мужчин, если они едут отдыхать в гордом одиночестве, только и мечтают о классной интрижке. Кстати, у меня очень много подруг, которые именно на курорте познакомились со своими нынешними мужьями. И вели себя там очень правильно, поэтому им посчастливилось стать женами.

Чтобы заинтриговать мужчину, можете поиграть «в кошки – мышки», то проявляя явный и неподдельный интерес, то внезапно выражая

холодность. Когда от вас повеет прохладой – мужчина яростно бросится в ваши сети соблазнительницы. У меня есть убедительная просьба: если хотите, чтобы отношения развивались по вашему сценарию – НЕ ТОРОПИТЕ события и не позволяйте торопиться мужчине. Пусть немного помучается – это сделает вас еще более желанной. А когда он проявит должную настойчивость – покажите мужчине, как вы ему доверяете. Ничто так не привлекает мужчину, как доверие (доверяй – но проверяй!).

Кстати, пока у вас еще не было секса, доверительные беседы с мужчиной помогут вам получить полезную информацию о детских мечтах (все мы родом из детства), о его пристрастиях и слабостях. Кроме того, во время доверительных бесед вы позволяете мужчине привыкнуть к вам. А теперь нужна только искорка, из которой разгорится пламя страсти и любви.

Искоркой может послужить случайное прикосновение рукой или очень сексуально, но тоже «случайно» обнажившееся плечо, грудь... ну проявите же свою фантазию! А при расставании оброните незаконченную фразу, которая заставит мужчину думать о вас до следующей встречи.

Не могу не рассказать о самом беспроигрышном варианте завоевания сердца мужчины. Это появление в его поле зрения соперника. Странные создания эти мужчины. Пусть женщина миллион раз красавица, умница, мастерица, кудесница или даже само совершенство – она будет одна и не будет нужна ни единому из них, в особенности тому, которого она желает очаровать, пока рядом с ней не появятся другие представители сильного пола. Я не говорю о сексуальных партнерах, но мужчины рядом с женщиной вызывают у объекта вождления природный инстинкт, который подталкивает его к отвоевыванию «самки» у соперников-«самцов».

Итак, пока женщина одна – она никому не нужна, как только рядом с ней появляется пусть даже призрачный партнер – она становится объектом вождления для многих. А вот тут вы уже можете снисходительно обратить свой взор на нужного партнера. Поверьте, ему очень польстит роль избранника.

Учимся «стрелять глазами»

Как-то я спросила одного знакомого «любителя» женщин, что он считает самым сексуальным в партнерше? Его ответ мне показался немного смешным, но очень правильным:

– Самое сексуальное в женщине то, КАК она на меня смотрит.

Так что, милые дамы, нашим глазам в процессе очарования отведена ведущая роль.

Надеюсь, вы слышали фразу от мужчин (или женщин) – «раздевать взглядом». Похоже, глаза настолько ясно дают партнеру понять, чего же вы на самом деле хотите, что порой и слова не нужны. Ваш взгляд может оказаться гораздо красноречивее слов.

Как-то мне пришлось делать пробы для одной телепередачи, и режиссер меня все время просил «улыбаться глазами». Я не сразу поняла, чего это он от меня хочет. Как вообще глаза могут улыбаться? В перерыве оператор мне показал потрясающее упражнение, которое впоследствии я неоднократно применяла в общении с мужчинами, и они были в восторге от того, КАК я на них смотрю.

Упражнение «Улыбающиеся глаза»

Посмотрите исподлобья сначала влево, затем вправо, а теперь в глаза партнеру (в камеру) словно в одну точку и постепенно приподнимайте подбородок, не отводя взгляд от партнера. Вот и все. Просто и эффективно!

Есть еще один прием, как взглядом изобразить томную страсть и смущение одновременно: посмотрите вправо, затем на носочки своих туфель, и резко загляните в глаза партнера. Задержите там взгляд ненадолго, а теперь снова опустите ресницы и посмотрите вниз.

Самое главное в процессе «стрельбы глазами» – это встречаться взглядом с партнером. Искренне заглядывать в его глаза. Пожалуй, нет ничего более сексуального, чем игривый женский взгляд. Когда «глаза горят», мужчина готов забыть обо всем на свете, лишь бы знать, что этот огонек в ваших глазах зажег он сам.

Кстати, в модном нынче нейро-лингвистическом программировании есть техники, которые по взгляду позволяют определить, насколько искренне выражает человек свои чувства, а также не врет ли вам партнер.

При условии, что ваш собеседник – правша, *движение глаз вверх или рассеянный взгляд «в никуда»* говорит о том, что человек представляет себе какие-то зрительные образы. То, что взгляд рассеянный, можно определить по некоторому «остекленению» глаз. *Взгляд вверх и направо* – означает конструирование образов, то есть ваш собеседник открыто фантазирует.

Взгляд вверх и налево – означает извлечение образов из памяти, ваш собеседник пытается что-то вспомнить.

Если человек *смотрит в левую сторону или вниз*, то согласно теории Бендлера и Гриндера, он «обрабатывает» звуковую информацию, анализирует услышанное. *Взгляд направо* означает, что звуки

«конструируются», то есть человек собирается что-то напеть или изобразить нечто голосом.

Взгляд вниз и направо означает, что человек анализирует запах или вкус. Вот так человека можно «подловить», наблюдая за его поведением, и определить, нравятся ли ему ваши новые духи, или понравился ли приготовленный ужин.

Следите за глазами – они порой говорят больше, чем слова!

Ах, это первое свидание!

Предполагаю, когда вас приглашают на первое свидание – вы нервничаете. Хотя нервничает и ваш партнер. Даже искушенные любители женщин переживают перед первым свиданием. Мне приходилось наблюдать за дрожащими руками, которые мужчины не знали куда спрятать. А на первый взгляд выглядели вполне уверенными.

Думаю, особых причин нервничать нет. Как вы думаете, отчего приходит волнение? Просто мы боимся не понравиться партнеру, боимся быть отвергнутыми после первого же вечера общения наедине. Только бояться нечего! Если ОН вас пригласил – значит вы ему уже нравитесь!!! Я не беру во внимание те случаи, когда мужчина вас использует, чтобы получить какие-то выгоды. Думаю, еще до того как принять приглашение вашего нового знакомого, вы вполне разобрались, чего он от вас хочет. Вы же умная женщина.

И забудьте во время свидания типичные женские причуды с вопросами: «Как я выгляжу?». Галантный мужчина сам вам об этом скажет. Держу пари, перед встречей с новым знакомым вы тщательно подобрали свою одежду, сделали близкий к естественному макияж, прическу и выглядите превосходно!

Думаю, что при первой встрече можно ограничиться небольшим ужином в недорогом ресторанчике или кафе.

Начну с того, чего делать на первом свидании НЕЛЬЗЯ, чтобы был повод встретиться еще раз, и два, и три.

1. Не выкладывайте ему всю свою биографию при первой же встрече. Ни в коем случае ни на первом свидании, ни в общении с новым партнером вообще не упоминайте своих бывших возлюбленных. ВСЕ мужчины очень болезненно воспринимают такие рассказы, даже если они негативные (это снижает вашу ценность в его глазах), и уж тем более, если бывшие партнеры были хорошими (мужчина тут же почувствует себя

неполноценным и постарается ретироваться).

2. Не тараторьте без умолку, вы можете надоесть партнеру еще до того, как подадут ужин.

3. Не ведите себя вульгарно, лучше напустите на себя тень таинственности, загадочности. От таких женщин мужчины не отказываются.

4. Не ведите себя за столом как чопорная учительница и не указывайте мужчине как он должен себя вести.

5. Помните, что за ужин платит он (если вы не договорились заранее поделить расходы пополам – нынче это не редкость), и поэтому не заказывайте чересчур дорогих блюд. Вдруг у мужчины не окажется нужной суммы и вместо приятного ужина ему придется весь вечер с вами провести как на иголках.

6. Не пейте слишком много спиртного, даже от волнения. Вы рискуете потерять свое лицо еще до того, как начнутся ваши отношения.

7. Не смейтесь слишком громко, привлекая внимание сидящих за соседними столиками.

8. Не будьте слишком саркастичны с новым знакомым. Он так же, как и вы, нервничал перед встречей и хотел произвести на вас впечатление. А ваши замечания, даже брошенные вскользь, только подогреют его неуверенность и тогда можете забыть о продолжении банкета.

А теперь о том, что НУЖНО сделать, чтобы первое свидание удалось:

1. Передайте инициативу разговора вашему партнеру. Но сами будьте активной слушательницей, поддерживая его наводящими вопросами.

2. Проявляйте искренний интерес к вашему спутнику.

3. Выскажите несколько искренних комплиментов мужчине. Это придаст ему уверенности в себе, а вы ему понравитесь еще больше. Здесь работает известный психологический прием: не может не нравиться человек, который искренне вами восхищается.

4. Расслабьтесь и ведите себя естественно. Это вам и вашему спутнику позволит принять правильное решение о том, стоит ли вообще продолжать отношения, или нынешнему свиданию суждено остаться первым и последним.

5. Можете рассказать парочку симпатичных историй из вашей жизни, которые прибавят вам загадочности, а не выставят в некрасивом свете.

6. НИ В КОЕМ СЛУЧАЕ не хвастайтесь, даже если вам и в самом деле есть чем похвалиться. Пусть лучше ваши достижения будут приятным сюрпризом для нового мужчины. Он это оценит, а вы станете еще более притягательной.

7. Если партнер вам очень уж нравится, используйте игру глазами. Задержите свой чувственный взгляд на его губах или пальцах рук. Он обязательно это заметит. Но после первого же свидания я НЕ рекомендую «прыгать» в постель. Еще не время.

8. Постарайтесь найти общие точки соприкосновения на первом свидании. Общие интересы могут стать прекрасным поводом продолжить общение. Но если у вас пока нет общих интересов, думаю, первое свидание – самый подходящий момент ими обзавестись. Вы можете вместе записаться на курсы иностранных языков или посетить какую-то выставку, изучить новую компьютерную программу... Вы даже можете попросить своего нового знакомого научить вас водить автомобиль. Для мужчины – это большая честь.

Главное, что вы должны помнить: ваша задача сделать свидание приятным общением, побольше узнать о партнере и подогреть к себе интерес. Женщине, которая всем нутром ощущает себя соблазнительной, – это не составит труда.

Для того чтобы партнер возжелал встретиться с вами снова, – важно правильно закончить первое свидание. Думаю, что вы воспитанная леди и прекрасно знаете, что нужно поблагодарить мужчину за приятный вечер. Если вам спутник очень понравился – не стесняйтесь и скажите ему об этом, отметьте, что он очень интересный собеседник, с которым просто не может быть скучно.

Подарите ему на прощание ослепительную улыбку и многозначительный взгляд, слегка прикоснитесь к его руке. Можете даже тонкими намеками спровоцировать его на разговор о втором свидании, но не предлагайте сами снова встретиться, пусть уже он себя чувствует мужчиной до конца и полагает, что это не вы его, а он вас соблазняет.

Может, спутник вам пообещает позвонить в ближайшем будущем. Только здесь уже оговорите сроки, чтобы не ждать с моря погоды и не сидеть словно на иголках с телефоном в руках. И если вы его действительно заинтересовали – он позвонит вам в ближайшие два-три дня. В крайнем случае – в ближайшую неделю. Если же нет – не расстраивайтесь и ищите другого. Ведь если он не оценил вас – шикарную женщину на первом свидании—зачем он вам вообще такой нужен? Практика показывает, что такой субъект вас вообще ценить в жизни не будет! Вы должны радоваться, что это выяснилось сейчас, а не через полгода или год. Самое драгоценное, что у нас есть, – это время. И не нужно его тратить на недостойных людей. Погрузите его в мир фантазий о себе.

Уверена, что вы научились любить себя, свое тело, вы прекрасно умеете одеваться и играть глазами, блестяще умеете поддерживать разговор, а значит вы – прекрасная соблазнительница! После первого свидания вы поняли, что сумели понравиться человеку, которого собираетесь соблазнить, но не сразу. Процесс соблазнения должен быть длительным, тогда для мужчины вы будете самой желанной. Чем дольше он ждет момента близости – тем сильнее он хочет насладиться вами.

После окончания университета я поехала отдыхать на море. Там познакомилась с потрясающим молодым человеком. Но оттягивала момент нашего сближения. Я отчетливо понимала, что всякий раз, когда он пытался со мной встретиться, думал: «повезет на сей раз или нет?» Ну... он только гадал повезет ли ему, а я точно знала, что делаю. Я хотела, чтобы наши отношения стали «выдержанными» и очень страстными.

Незадолго до отъезда он уже в отчаянии стал намекать на скорое расставание, а близости-то и не было. Тогда я ему сказала, что он мне снился... Я видела его во сне, но уже не на море, а в моей квартире. Не вдаваясь в подробности, описала лишь приглушенный свет и вазу с соблазнительными фруктами на ночном столике.

Тут Денис меня стал спрашивать о деталях: в чем я одета, как он себя вел. Ему так хотелось, чтобы я рассказала сценарий соблазнения, но я лишь загадочно улыбнулась и хитро посмотрела ему в глаза. Как они горели желанием – словами не опишешь. Тогда мы с Денисом договорились, что он приедет ко мне в гости через пару месяцев. Я ему обещала показать наш чудесный город, а там посмотрим, как развернутся события.

Денис был окрылен такой перспективой. А после отъезда с курорта он мне писал письма, полные страсти и нежности!!! В общем, он мою легкую фантазию облачил в мельчайшие подробности и жаждал хотя бы половину из своих мечтаний воплотить в жизнь.

Смело могу заверить, что не только мне попался мужчина с богатой эротической фантазией. КАЖДЫЙ мужчина имеет в запасе парочку нереализованных желаний. Важно только с ним поговорить о его желаниях и дать понять, что если вы друг другу подойдете – сможете такую бурю страстей устроить, которую оба будете вспоминать всю жизнь. Почему бы не примерить на себя роль «золотой рыбки», исполняющей желания? Это лишь добавит вам сексуальности.

Для того чтобы погрузить мужчину в мир фантазий о себе, а значит стать для него самой желанной, вам нужно чувственно прикоснуться к нему, когда он этого не ожидает. Даже самое легкое прикосновение к его

руке или к его волосам, а также к щеке или шее вызовет у него прилив чувств. А вы как искусная соблазнительница касаетесь его и тут же исчезаете...

Можно его поцеловать самой. Мужчины только кажутся такими вот сильными завоевателями. На самом деле они очень робкие. И если пытаются поцеловать, то далеко не всегда у них это удачно получается. Легче и надежнее всего погрузить мужчину в мир грез о себе в конце вашего свидания. И он, исполненный желанием снова ощутить ваши прикосновения, будет ждать новой встречи. Значит – свидание удалось. Всем мужчинам нравятся внезапность, спонтанность, и если вы покажете себя способной на неожиданные поступки – это только добавит вам привлекательности.

Мне часто приходилось слышать от мужчин, что они не любят слишком зажатых и стеснительных женщин. «Зажатость» в поведении их наводит на мысль, что и в постели женщина будет «сестрой Буратино» или попросту – бревном. А добиваться ее, чтобы потом разочароваться, они не хотят. Так что имейте в виду: недотрогой можно побыть только в самом начале, а потом показать партнеру, что и вам все человеческое не чуждо.

Если вы наденете на себя маску «недотроги», то в вашем обществе мужчины будут постоянно испытывать напряжение, дискомфорт. Они так боятся отказа и вашу длительную игру в «недотрогу» могут воспринять как унижение. Конечно, встречаются мужчины, которые обожают именно «запретный плод», и они любыми путями будут стремиться к тому, чтобы его все-таки «заполучить». Но, отведав один «запретный плод» и насладившись им, они захотят отведать и какой-нибудь другой. Ведь для таких мужчин достижение цели важнее, чем обладание достигнутым, то есть вами.

А потом бывают разбитые сердца и море слез. Подумайте, вам нужна такая перспектива?

Но я не рекомендую впадать в крайности. Если вы подумаете, что быть «недотрогой» не слишком хорошо, – возможно, предположите, что гораздо лучше быть женщиной легкодоступной? И это не верно!!! Я уже говорила раньше, что мужчина, легко овладевший женщиной, будет находиться в постоянных сомнениях: если она с такой готовностью бросилась в его объятия, то где гарантия, что с не меньшей готовностью она не бросится в объятия другого? И что же тогда делать???

А истина, как всегда, находится посередине. С одной стороны – женщина не должна быть легкодоступной, а с другой – ей не следует быть «недотрогой». Психологи называют женщин, которые, кстати, считаются

наиболее привлекательными для мужчин, «избирательно доступными». То есть это разборчивая женщина, открыто предпочитающая одного мужчину, но недоступная для других. Ну разве сможет устоять ваш мужчина, если увидит, что вы его открыто предпочли другим и ваши глаза светятся желанием в его присутствии? Вот и весь секрет – теперь он ваш навеки! Или до тех пор, пока ваши отношения вам обоим приносят радость.

Итак, по окончании свидания дайте вашему новому другу почву для фантазий, и он будет с нетерпением ждать следующей встречи. Вы «поселитесь» в его мыслях... Он мысленно обрисует самые мельчайшие подробности вашего сближения, а вы еще больше убедитесь в своей привлекательности и по праву сможете себя считать опытной соблазнительницей!

Ну, вот и состоялась долгожданная встреча с вашим идеалом, и отношения становятся все более и более романтическими. Только сейчас вам придется серьезно потрудиться над тем, чтобы ваш мужчина остался именно с вами.

Он хоть и не дорогая иномарка, но могут увести, ведь это идеал! Пусть ваша история выглядит как в хорошей сказке, где супруги жили долго и счастливо. Только в реальной жизни бывает и по-другому: ваш избранник встречается с вами несколько лет, но в жены берет другую, а вы остаетесь у разбитого корыта.

Чтобы избежать такого печального финала, прежде всего, загляните в глубину вашего сердца и ответьте себе на вопрос: Что вас удерживает рядом с этим мужчиной?

Подозреваю, что вы готовы мгновенно ответить: «Любовь!» Однако за красивым словом «любовь» часто скрываются «подводные камни»:

1. Соревнование с соперницей.

Пожалуй, ни одна женщина не откажет себе в удовольствии получить мужчину, по которому сохнут все ее подружки. Часто именно чувством соперничества руководствуются и любовницы женатых мужчин, желающие увести милого. А если уж этот мужчина обратил на вас свое внимание... Это же однозначная победа! Ваша победа. Вот только в глубине души вы знаете, что не особо он вам и нужен, и это так или иначе проскальзывает в ваших отношениях. Если бы на него не поглядывали ваши подружки, вы уже давно о нем и думать забыли.

2. Общественное мнение.

Часто бывает так, что общие знакомые постоянно твердят, что вы красивая пара, что вы просто созданы друг для друга. Вот и приходится соответствовать. Такому варианту обычно подвержены люди, сильно

зависящие от мнения окружающих.

– А что скажут соседи?

Это же общественное мнение заставляет девушек поскорее «выскочить» замуж, даже если они сами внутренне к этому не готовы, а потом случаются разводы...

Поэтому я рекомендую: слушайте своего сердца, а не тетю Дусю из третьего подъезда. Лишь ваше собственное сердце, ваш внутренний голос подсказывают вам верные решения.

Как создать интимную обстановку

Мы с вами уже осознали, что самая эрогенная зона у мужчин – это разум. Да, именно его мысли, его эротические фантазии, постоянно прокручиваемые в голове, делают вас желанной. Для того чтобы утвердить себя в роли опытной соблазнительницы, женщины-мечты, нужно создать сексуальное настроение, которое имеет удивительную особенность передаваться партнеру и западать глубоко в душу... А там и до страстной любви рукой подать.

Однако перед тем, как мы начнем готовить «ложе любви», комнату и свое собственное тело для изумительных наслаждений, нам с вами придется решить самую важную задачку—позаботиться о защищенном сексе. Я не случайно обращаю ваше внимание на такую деликатную тему. Как это ни прискорбно, многие толстушки (даже среди моих знакомых) так радуются, что мужчина проявил к ним интерес, что напрочь забывают о мерах предосторожности. А зря!

Расскажу вам, почему я выбрала своего единственного и неповторимого мужчину в мужья. Эта ситуация сыграла не последнюю роль в принятии его предложения руки и сердца. Дело в том, что я слишком серьезно отношусь к чистоте отношений. Чистота должна быть не только в душе, но и тело должно быть чистым. Да, о личной гигиене мы уже поговорили, а теперь придется напомнить моим читателям о существовании заболеваний, передающихся половым путем. Только не говорите, что с вами такого не произойдет, потому что ваш партнер производит впечатление очень ответственного мужчины, а не какого-то там повесы. Во-первых, ни один мужчина вам никогда не расскажет обо всех своих похождениях. Во-вторых, если он расстался с предыдущей партнершей, то наверняка пытался «развеесться и забыться» со случайными дамочками. Практика показывает, что именно через секс мужчина пытается

эмоционально разрядиться. В-третьих, ваше здоровье – это величайшая ценность и о нем вы должны позаботиться сами.

Я долго выбирала себе партнера. Конечно, были мужчины, которые говорили, что они хотят со мной постоянных отношений и главное – регулярного секса. Но тогда, если мужчина мне был симпатичен, я ему предлагала вместе со мной проехаться к врачу и провериться на наличие венерических заболеваний. У большинства из мужчин на лицах появлялся испуг и они, не говоря ни слова, просто испарялись из моей жизни. Я делала вывод, что у них «рыльце в пушку», и они не очень-то заботятся обо мне (да и о себе тоже), если хотят заняться сексом, а вот чтобы полностью доверять друг другу – провериться у венеролога отказывались. Ну что здесь страшного? В конце концов, сейчас за деньги вполне можно сделать анонимное обследование и (как в былые времена) на работу никто сообщать не будет!

А если вспомнить, что существуют такие неизлечимые (их только залечивают) инфекции как герпес, гепатит-С и самое страшное – ВИЧ. И многие из этих заболеваний сразу не дают о себе знать. Мужчина может быть переносчиком инфекции, даже не подозревая о ней. Я не говорю о пресловутых гонореех, сифилисе или других инфекциях. Эти хоть можно вылечить, если вовремя заметить. Хотя если не заметить, то болезни перейдут в хроническую стадию, и будут «грызть» организм изнутри, не проявляя никаких внешних симптомов. И выявить их можно только лабораторным путем. А потом многие удивляются – откуда взялось бесплодие или другие побочные явления. Я не медик, поэтому о симптомах болезней говорить не стану. При желании вы сами можете найти море информации в специальной литературе или проконсультироваться с врачом. Но так как я пишу об отношениях мужчины и женщины, то и эту сторону затронуть обязана.

В общем, я предлагала моим потенциальным партнерам, прежде чем окунуться в мир удовольствий, провериться у венеролога. Мотивировала тем, что мы взрослые люди, я не девочка и они вполне опытные (что, кстати, повышало их самооценку в собственных глазах), поэтому, если найдут какую-то инфекцию, мы просто отложим момент близости, а сами поддержим друг друга в период лечения. Это только нас сблизит, да к тому же придаст уверенности в партнере. По крайней мере, друг о друге мы заботимся и не «наградим» наши чувственные места неприятностями. И потом, никто телесные ласки, объятия и поцелуи (пусть даже в одежде) не отменяет.

Так мой дорогой супруг (тогда просто друг), услышав мои доводы,

нежно поцеловал меня и сказал, что я самая лучшая женщина на свете, потому что беспокоюсь не только о себе, но и о нем. К сожалению, у него обнаружили хламидиоз, но именно благодаря моему предложению обнаружили вовремя. Мы подождали с сексом несколько недель, пока длилось лечение.

За этот период мы настолько сблизились и поддерживали друг друга, что дальнейшую жизнь порознь уже не представляли. Мы поняли, что будем вместе и в горе и в радости. И научились получать несказанное удовольствие от объятий. Мы научились сладко целоваться, да так, что оторваться друг от друга было трудно. Научились понимать друг друга по взгляду, и к моменту нашей первой близости были самыми родными людьми.

Позаботьтесь о своем здоровье. Даже если и будет какая-то инфекция (если она излечима) – это только повод проверить серьезность намерений вашего партнера. А если он на вас смотрел как на «способ развеяться и забыться», то вы должны радоваться, что все выяснилось заранее и вы предотвратили возможность пошло воспользоваться вашим телом.

Ну что же, надеюсь, между вами и вашим партнером установились доверительные отношения. Теперь можно приступать к созданию интимной атмосферы.

От обстановки, в которой произойдет ваша первая близость, во многом зависят и ваши дальнейшие отношения. Это только на первый взгляд кажется, что мужчинам абсолютно все равно где и как заниматься сексом. Если их что-то не устроило в близости, они пытаются найти новую партнершу, вместо того чтобы уделить внимание мелким деталям, делающим окружающее пространство располагающим к интимной близости.

Вы знаете, что больше всего может возбудить вашего мужчину?

1. Возбуждающие фотографии или даже порнофильмы. Ох, как он может завестись от просмотра таких вещей! Зато потом свое возбуждение он перенесет на вас и вы оба сможете насладиться друг другом.

2. Ароматические масла или просто приятные запахи. Об этом мы уже подробно говорили.

Ароматы для женского белья:

1 капля эфирного масла иланг-иланга

1 капля эфирного масла нероли

1 капля эфирного масла бергамота

(Растворить в воде для полоскания во время стирки).

Ароматы для одежды:

- 2 капли эфирного масла лаванды
- 2 капли эфирного масла пачули
- 1 капля эфирного масла розы
- 1 капля эфирного масла жасмина.

Один из самых доступных и популярных способов применения эфирных масел – ароматизация воздуха. Если вы хотите создать романтическую и чувственную обстановку, то в этом поможет аромалампа. Налейте в чашу аромалампы немного воды, добавьте несколько капель эфирного масла (или смеси эфирных масел) и зажгите свечу... Можно еще воспользоваться обычным пульверизатором для воды (тем самым, который вы используете для глажки белья). Налейте в него на треть воды, добавьте 25 капель ароматической смеси и распылите ароматы струей воды вверх. Оседая, капельки воды увлажняют и ароматизируют воздух.

Ароматы для спальни:

- 2 капли эфирного масла розы
 - 2 капли эфирного масла герани
 - 2 капли эфирного масла сандала
- Добавить в чашу аромалампы с водой.

И еще один аромат:

- 2 капли эфирного масла жасмина
 - 2 капли эфирного масла пачули
 - 2 капли эфирного масла иланг-иланга
- Добавьте в чашу аромалампы с водой.

Результаты не заставят себя ждать.

А если вы решите сделать своему любимому эротический массаж (или же, наоборот – попросите его сделать вам), удовольствия опять-таки добавят эфирные масла.

Чувственный массаж (для мужчин)

Ароматная смесь эфирных масел, усиливает половое влечение.

Кедр – 4 капли

Ладан – 2 капли

Апельсин – 2 капли

Сандал – 8 капель

Ветиверия – 2 капли

Иланг-иланг – 2 капли.

Добавьте к 30 мл (2 ст. ложкам) базового масла (из сладкого миндаля или виноградных косточек).

Чувственный массаж (для женщин)

Изысканная комбинация масел афродизиаков:

Бергамот – 2 капли
Кориандр – 2 капли
Жасмин – 6 капель
Роза – 4 капли
Сандал – 2 капли.

Добавьте к 30 мл (2 ст. ложка) базового масла (из сладкого миндаля или виноградных косточек).

Так называемая *аромаэротика* – это один из способов изменить реальность и каждый миг прожить с наслаждением, а также стать обожаемой и желанной для своего возлюбленного. А он уж пусть гадает, что же это в вас есть такое, чего в других нет, и почему это его так тянет именно к вам.

Сочные фрукты и изысканные вина

Красиво выложенные фрукты на ночном столике располагают к интимной близости. Они могут выглядеть не менее соблазнительно, чем вы. И чем больше всяких соблазнительных вещей вы используете для создания интимной обстановки, тем больше у вас шансов получить несказанное удовольствие от секса. За что партнер вам будет безгранично благодарен.

Мягкие ткани

К тканям особое отношение у мужчин. Они должны быть так же приятны на ощупь, как и женское тело. Мужчина и женщина во время секса чувствуют любое прикосновение: будь то ваши нежные руки, сладкие губы или постельное белье.

Приглушенный свет или лучше даже ароматические свечи.

Приятная музыка

Надеюсь, что вы проявили свою фантазию для создания атмосферы и при этом учли не только собственные вкусы, но и предпочтения партнера. Перед каждой близостью добавляйте хотя бы одну деталь, которая будет предназначена исключительно для вашего мужчины. Если он любит виноград или сходит с ума по нежным перьям, или же ему нравится быть связанным шелковым шарфом – положите эти предметы на самое видное место! Пусть он увидит, что уютное гнездышко вы создавали только для него.

Искусство страстных поцелуев

Самыми большими соблазнителями, если помните, всегда были

представители Востока. В некоторых восточных культурах поцелуй считают соединением душ. Вы только подумайте, сколько органов чувств охватывает поцелуй: он затрагивает дыхание, которое всегда было жизненной силой человека, он дает тактильные ощущения, вы можете ощутить нежность или силу партнера (это уж кто как целуется!), вы можете ощутить вкус губ партнера...

Иногда поцелуй может стать чем-то более интимным и нежным. Не знаю, как для вас, а для меня поцелуй – это способ выразить чувства. Я могу поцеловать нежно, как жена или мама (или любящая дочь), я могу поцеловать игриво, как соблазнительница или кокетка, я могу поцеловать страстно, чтобы пробудить желание у моего любимого мужчины. Каждый из поцелуев несет какую-то особую смысловую нагрузку и в то же время все поцелуи, как и снежинки в природе, – ни один не похож на другой.

Так как вы собираетесь целовать своего партнера, забудьте о пачкающей и липкой помаде. Мужчинам нравятся мягкие влажные блестящие губы, но они не выносят, когда помада размазывается и лишает женщину привлекательности, а также не любят, когда помада слишком жирная и липкая. Я предлагаю удалить помаду перед поцелуем, слегка облизать и даже прикусить губы, чтобы придать им естественный цвет.

Вот еще несколько секретов, которые можно использовать при поцелуях.

Используйте язык, чтобы игриво поддразнивать партнера. Нежно потяните своими губами за его нижнюю губу. Сделайте это несколько раз, а потом по внешней и внутренней стороне губы проведите языком.

Кроме языка, губ можно, но только очень осторожно, использовать зубы. Чередуйте нежные легкие касания с сильными, крепкими, жесткими. При этом следите за ответной реакцией партнера. Подыгрывайте ему. Эта игра может быть не только приятной, но и забавной.

Обратите внимание на уголки рта. Там тоже есть чувствительные точки. Легкие касания языком уголков рта могут быть очень даже возбуждающими.

Можно удивить партнера, устроив ему «поцелуй с сюрпризом». Возьмите в рот какую-то ягодку, орешек или конфетку (можно даже кубик льда).

Не забывайте о чувственном дыхании и чувственных столах – мужчин это сильно возбуждает.

Почти беззвучно, легко прикоснитесь к губам и щекам партнера – простой, но эффективный поцелуй.

Есть поцелуи, которые прекрасно помогают стимулировать эрогенные

зоны. Вы можете немного пощекотать кожу партнера, слегка прикасаясь, скажем, к шее или рукам, легко захватывая губами маленькие складочки.

Не целуйтесь слишком быстро и слишком жадно, просто наслаждайтесь моментом. Чувственный поцелуй – это огромное удовольствие, и при желании его можно сделать незабываемым. К тому же, по мнению ученых, каждый желанный поцелуй продлевает жизнь в среднем на 6 минут.

Что же, в вашем распоряжении несколько секретов страстных поцелуев. Теперь, думаю, самое время поговорить об объятиях и вообще телесных прикосновениях.

Немного о пользе объятий

Надеюсь, вы не отрицаете тот факт, что физическое прикосновение является одним из способов передачи эмоциональной любви. Держаться за руки, обниматься, целоваться – это пути передачи эмоциональной любви (ну в крайнем случае симпатии) своему партнеру. Для многих людей физическое прикосновение является основным способом выражения чувств. Без этого они не чувствуют себя любимыми. Когда их обнимают, они чувствуют себя в безопасности, чувствуют себя окруженными любовью.

Маленькие тактильные рецепторы расположены по всему нашему телу. Когда нас обнимают – нажимают на эти рецепторы и они передают сигналы удовольствия мозгу, а мозг посылает их всему организму. Мозг обрабатывает эти сигналы, и мы воспринимаем то, что коснулось нас, как холодное или теплое, твердое или мягкое. Мы можем воспринимать объятия также как дружественные или враждебные.

Наши части тела по-разному реагируют на объятия. Есть такие участки, которые малочувствительны к прикосновениям, а есть и такие, без касания которых человек не сможет возбудиться. Эта разница объясняется тем, что крошечные тактильные рецепторы рассредоточены не равномерно по всему телу, а располагаются группами. Например, кончики пальцев и кончик носа совсем по-разному воспринимают прикосновения к ним.

Физическое прикосновение может передать как любовь, так и ненависть. Иногда объятия для человека могут выразить гораздо больше, чем сказанные вслух слова: «Я тебя люблю» или «Я тебя ненавижу».

Поскольку рецепторы расположены по всему телу, нежное прикосновение практически к любой части тела партнера может быть

выражением любви. Я вовсе не хочу сказать, что все прикосновения равноценны. Одни могут быть приятными, другие могут быть раздражающими.

Во время объятий не настаивайте на том, чтобы дотрагиваться до партнера только там, где хочется вам, и тогда, когда вам этого хочется. Пусть он сам вам укажет путь, по которому вы можете привести его к пику наслаждений. Научитесь говорить на языке его тела – языке объятий.

Прикосновения могут быть явными и требовать вашего искреннего внимания, как, например, при поглаживании спины или любовной прелюдии. С другой стороны, сексуальные прикосновения могут быть завуалированы, как, например, рука, положенная на плечо, когда вы рассказываете какую-то историю, или поглаживание по волосам, или касание своим телом его тела, когда вы проходите мимо него в квартире. Естественно, что явные прикосновения требуют больше времени, но они важны в качестве прелюдии, намек на продолжение.

Думаю, было бы полезно узнать, какие объятия (крепкие или нежные) нравятся вашему партнеру. Может, он приходит в экстаз от массажа? Если массаж спины является для вашего партнера одним из проявлений любви, то тогда время, деньги и усилия, потраченные вами на то, чтобы стать хорошим массажистом, станут отличным вложением. Вы ведь станете для него незаменимой. А где он еще найдет такую искусную массажистку, да к тому же любящую, сулящую продолжение...?

Для того чтобы сидеть, прижавшись друг к другу, и смотреть любимую передачу по телевизору, лишнего времени не требуется, зато это может выразить вашу любовь и нежность.

Объятия вашего партнера, когда вы уходите из дому и когда возвращаетесь, – тоже проявление чувств. Вы ему показываете, насколько он желанен. Уверяю, если это делать регулярно – он вас обязательно оценит.

Знаете, чем можно поразить вашего партнера во время ужина? «Прикосновениями под столом» – они могут внести изюминку во время вашего ужина в ресторане. Такое он точно не забудет!

Тело говорит на языке прикосновений

Все чувства, которые живут во мне, – живут в моем пышном теле. Коснуться моего нежного и пышного тела – это означает коснуться меня. Оттолкнуть мое тело – это означает отвергнуть меня саму, отодвинуться от

меня эмоционально. Для меня такое поведение партнера сродни тому, как, например, рукопожатие в обществе может выразить отношение к оппоненту. Рукопожатие – это способ передачи приветствия и проявления открытости к другому человеку. Если один человек отказывается пожать руку другому, то это является выражением негативного отношения к нему.

Вы задумывались, почему во время каких-то кризисных ситуаций мы стремимся прижаться друг к другу, дотронуться, чтобы на физическом уровне выразить свою поддержку? Потому, что физическое прикосновение – это мощное средство для передачи эмоций. В проблемных ситуациях мы больше всего нуждаемся в том, чтобы почувствовать себя любимыми. Мы не всегда можем изменить положение вещей, но мы всегда сможем выжить, если чувствуем, что нас любят. А объятия – это как раз то, что и выражает любовь, причем без лишних слов.

Я за то, чтобы как можно чаще обниматься с партнером. Тогда и он чувствует мою к нему любовь, и я чувствую себя любимой. Для меня объятия – это еще и способ избежать семейных ссор.

Используйте объятия как способ выражения вашей любви и ваши нежные прикосновения партнер запомнит надолго. Физическое прикосновение, объятия – это та же любовь, которая проникает в самую глубину нашей души и нашего тела.

Массаж

Повествуя о прикосновениях, не могу обойти стороной разговор о массаже. Тем более, что в переводе с греческого «массаж» означает «прикосновение рукой».

Во времена Гиппократов было замечено, что прикосновение, похлопывание или растирание вызывали особую реакцию тела: то напряжение, то расслабление. Ученики Гиппократов применяли массаж для лечения отеков и опухолей, но современные врачи в подобных случаях рекомендуют воздержаться от массажа.

В восточных странах искусством массажа владели люди, далекие от медицины, но активно изучавшие различные духовные практики. Поэтому о тонкостях массажа там знали лишь посвященные.

В настоящее время массаж не только перестал быть тайной, он стал доступен каждому. Можно попасть на прием к массажисту в салоне красоты, спа-салоне или в сауне. Можно пройти специальные курсы и овладеть искусством массажа. Но если у вас нет такой возможности – не

беда. Наиболее простым техникам можно обучиться и самостоятельно.

Прикасаясь к коже, мы воздействуем на все ее слои. Надеюсь, вы помните, что на коже расположено невероятное количество рецепторов, которые передают сигналы центральной нервной системе.

Массажи бывают оздоровительными, когда идет целенаправленное воздействие на мышцы и суставы. При помощи массажа можно воздействовать и на кровеносную систему, на подкожный жир, и даже регулировать обмен веществ.

Но мы с вами поговорим о расслабляющем массаже. Вы даже не представляете, как мало людей умеют расслабляться. Кое-кто ради расслабления, снятия напряжения как мышечного, так и эмоционального прибегает к алкоголю или другим вредоносным стимуляторам. Однако эти средства могут дать противоположный результат: мышцы так и останутся напряженными, а кровь переполнится адреналином. Вот когда массаж окажется незаменимым. Он позволит расслабить тело, избавиться от стресса и получить приятные ощущения. Кстати, массаж можно использовать не только для расслабления, но и для возбуждения.

Когда в вашем распоряжении есть часа два – можно испробовать довольно много приемов, но когда у вас есть только полчаса – лучше ограничиться одним-двумя приемами. Но и в эти полчаса не стоит торопиться. Массирующие движения должны быть медленными и ритмичными.

Перед началом процедуры надо согреть руки, иначе вместо расслабления тело партнера сильно напряжется. Сделать это можно при помощи теплой ванночки, окунув туда ладони, или просто потереть руки.

Если вы любительница длинных ногтей, боюсь стать массажисткой вам не грозит, так как работать придется в основном кончиками пальцев. Убедитесь, что постель или другое ложе, где вы собираетесь выполнять массаж, не слишком мягкие.

Любые техники рекомендуют начинать массаж со спины.

Не забывайте, что в области позвоночника или суставов лучше применять поглаживающие движения или растирание. Воспользуйтесь специальным массажным маслом, к которому можно добавить несколько капель ароматического. Надеюсь, к этому моменту вы уже знаете предпочтения партнера, поэтому затруднений с выбором аромата у вас не возникнет.

Но если ваш партнер приходит в ужас от того, что в его кожу будут втирать какие-то жирные и липкие вещества, можно обойтись и без масел. Правда, тогда скольжение рук по телу будет несколько затруднено. Хотя в

основу восточных массажных практик входят так называемые точечные приемы: вы надавливаете кончиками пальцев на различные точки тела. Здесь массажное масло и вовсе не нужно. В основе одной из популярных техник тайского массажа лежит постукивание ребром ладони по крупным мышцам спины или надавливание кулаком. И в этом случае тоже вполне можно обойтись без масел. Чтобы разнообразить ощущения, можно воспользоваться деревянными массажерами. Польза от них удивительная, а начинающей массажистке не придется изнурять себя физическими упражнениями.

Поглаживающие движения чередуйте с разминающими. После того как мышцы спины будут полностью расслаблены, можно перейти к пощипыванию или даже похлопыванию. Таким образом расслабление в мышцах будет чередоваться с напряжением.

Есть довольно простой прием, позволяющий расслабить позвоночник и спину, сделать тело податливым. Правую руку следует положить на крестец, левую немного ниже. Пальцы направьте в сторону головы. Сначала с легким нажимом проведите правой рукой вдоль всего позвоночника, затем то же самое сделайте левой рукой. После чего можно немного размять всю область позвоночника кончиками пальцев. Эти движения следует выполнять медленно.

Теперь пора приступить к расслаблению мышц, расположенных рядом с позвоночником. После такого массажа ваш партнер ощутит легкость во всем теле. Вам лучше расположить ладони по обе стороны позвоночника над лопатками, пальцы направьте к крестцу. Сильно и ритмично надавливайте обеими руками на область спины, лучше даже использовать всю тяжесть собственного тела, а не только силу собственных рук. Сочетайте надавливание с разминанием. Двигайте руки от самых лопаток до низа спины. Повторите этот прием несколько раз.

Следующий прием: постукивание верхней части спины между лопатками. Этот прием лучше выполнять не больше минуты.

Далее выполните ласкающие поглаживания ладошками по всему телу. После силовых упражнений ласка будет очень кстати.

Высшим пилотажем у массажистов считается постоянный контакт с телом пациента. Имеется в виду, что ваши руки остаются на теле партнера и в то время, когда вы меняете положение, когда переходите к массажу другой части тела.

Массаж – вещь полезная. Но при варикозном расширении вен, опухолях, кожных заболеваниях он противопоказан. К тому же при постоянном применении массаж вызывает привыкание. В очередной раз

повторю: придерживайтесь золотой середины и не забывайте о разнообразии.

Идеальная жена для идеального мужа

Супружество – это не только удовольствие, но и глубокие обязательства. Отношения в семье требуют постоянной заботы, как со стороны жены, так и со стороны мужа.

И чтобы не «раздался гром среди ясного неба», когда вы почувствуете, что вас немного «заел быт», когда может показаться, что и отношения стали скучноваты, я предлагаю женам и мужьям воспользоваться полезными советами, которые я выбрала из различных психологических практик.

Советы для жены

1. Мужчина категорически не выносит критики! Вместо слов: «вечно ты так!» или «тебе следовало», попробуйте начинать фразы: «а что если...?» Пусть он немного задумается и сам ответит так, как вам нужно. Не забывайте, что мужчина хоть и «голова», но вы-то «шея» – куда захотите, туда и повернете.

2. Постарайтесь не жаловаться вашим подругам и тем более родственникам на своего родного мужа. Каждая такая жалоба вас самих убеждает в его никчемности. Попробуйте лучше его хвалить! Похвала может стать прекрасным стимулом для подвигов ради вас.

3. Постарайтесь не ревновать. Ревность – это проявление чувства собственности. Но человек—это не вещь! А муж и так ВАШ, он добровольно отдал вам руку и сердце. Не нужно сценами ревности заставлять его лишней раз задумываться: «А правильно ли я поступил, женившись на ней?» И если вы **пока еще** не считаете себя совершенством, это еще не значит, что та блондинка или эта брюнетка лучше вас. Постарайтесь убедить мужа в том, что вы – Богиня.

1. Ведите себя достойно: не выворачивайте карманы, не устраивайте слезку. Ничего кроме гнева такие поступки не вызовут. А гнев – это отравка для любви.

2. Станьте мужу самым близким человеком не только в постели. Искренне проявляйте интерес к его делам и постоянно просите мужа чему-то вас научить. Он будет «раздуваться» от гордости, когда увидит ваши успехи. Чем больше сил он вложит в ваше обучение, тем больше будет вас ценить. Ведь он искренне будет думать, что САМ сделал вас совершенством.

3. Создавайте домашний уют. От хорошей жены, налаженного быта и

вкусной еды мужа не уходят.

4. Не ищите мнимых предлогов для того, чтобы обратить на себя внимание. Вместо фразы: «Ты где пропал?» лучше честно признайтесь, что вам одиноко и вам так не хватает его внимания.

Советы для мужа

1. Если вы слишком много ждете от жены: и создания уюта, и приготовления вам вкусных завтраков, обедов и ужинов, и воспитания ваших детей, и при этом, чтобы она выглядела сексуально, да к тому же сделала хорошую карьеру, да в семейный бюджет достойный вклад вносила... Боюсь, ваша половина такой жизни не выдержит и найдет менее претенциозного супруга. Поэтому разделите с ней семейные заботы и прежде чем что-то получить, научитесь сначала отдавать.

2. Если вы требуете от жены в сексе то, чего она не принимает в силу воспитания, вы рискуете получить свою порцию адреналина в виде скандала. Потом не жалуйтесь на то, что жена скандальная! Вы сами ее провоцируете. Порой семейный скандал является заменителем секса.

3. Если ваша супруга деловая женщина, не комплексуйте, а лучше добейтесь больших успехов, чтобы она могла вами гордиться.

4. Никогда не сравнивайте свою жену с кем бы то ни было (особенно с вашей матерью). Постоянно говорите ей, что она у вас единственная и самая лучшая на свете. Поверьте, она сделает все, чтобы вас не разочаровать.

5. Помните о том, что у каждой женщины бывает ПМС. И если она в этот период немного капризничает – будьте снисходительны. В конечном итоге ваша жена не виновата, ведь это гормональные бури.

6. Если у вашей супруги проблемы, даже когда они вам кажутся пустяковыми, не отмахивайтесь, а помогите ей их разрешить. Тогда в ее глазах вы будете выглядеть суперменом.

7. Никогда не забывайте важных дат: день свадьбы, день рождения супруги, дни рождения собственных детей. Если хоть раз о них забудете, супруга запомнит вашу «оплошность» на всю жизнь, а глубоко в подсознании возникнет тревожный сигнал, что она вам не так уж и нужна. Теперь всякий раз, когда вы будете о чем-то забывать (особенно о ее просьбах), – этот сигнал будет усиливаться. А так и до развода недалеко.

Любовь после свадьбы?

Моя знакомая Ирина выходила замуж трижды. Я помню, как она

сияла от счастья, когда Костя (первый муж) предложил ей руку и сердце через... полтора месяца знакомства! Мы все были немного удивлены тем, как быстро развивался их роман.

В первом браке Ирина прожила три года. Сначала была сильная, страстная взаимная любовь, а после рождения дочери отношение Кости к сильно похудевшей жене изменилось.

Ирина была всецело поглощена заботами о малышке. Костя по-настоящему ревновал жену к собственной дочери. Он считал, раз ребенку уделяется намного больше внимания, чем мужу, то он Ирине и вовсе не нужен.

Все заверения Иры о любви отменялись в сторону. Муж стал очень грубым, резким, саркастичным. Неоднократно говорил, что зря Ира родила дочку. Даже ей периодически говорил: «Если любишь, докажи, что я тебе нужнее Аньки!»

Каково слышать такое от любимого мужа? Ире приходилось разрываться между Костей и Анютой. Но Костя взрослый человек и вполне мог бы позаботиться о себе сам, а Анюта нуждалась в материнской опеке.

Начались придирки со стороны Кости и постоянная критика любого ее слова, любого ее действия. Причем все, что она делала хорошо, – не замечалось или игнорировалось, а вот если что-то сделано плохо – это возводилось в ранг преступлений, и об этом Костя ей напоминал дни напролет.

Ничто не убивает даже самую сильную любовь так, как постоянная критика. Особенно, если вас критикуют, как вам кажется, «ни за что».

Вы ухаживаете за общим ребенком, стираете белье, поддерживаете порядок в доме. На это уходят ВСЕ ваши силы, а вместо элементарных слов благодарности получаете от второй половины замечание вроде этого:

– Могла бы и покрепче чай заварить.

И это самое безобидное из них...

Когда-то я в журнале прочитала: «Безудержная критика убивает все, к чему бы ни прикасалась». Не помню автора, но как же он прав!

Ира развелась с Костей, когда Анюте было всего два месяца. А ведь развода можно было избежать и чувства сохранить, если бы оба супруга научились говорить друг другу слова одобрения.

Один из древних мудрецов оставил в летописях потрясающую фразу: «Нежные слова отворачивают гнев».

Если у вас в семье сложилась ситуация, подобная отношениям Иры и Кости, когда муж в мгновение высказывает вам свой негатив, и это совсем не совпадает с тем, что вы думаете, попробуйте смягчить удар своей

нежностью. Нежность – очень сильное оружие против гнева. Даже если вам захочется ответить на критику мужа крепким словом, не поддавайтесь искушению. Лучше скажите тихим голосом (да так, чтобы прислушиваться пришлось), что вы его любите и хотите порадовать. Спросите, чего бы он хотел, чтобы перестать злиться? Уверена, так можно остудить его гнев. Ведь вы ради него мечтаете пусть ненадолго стать «золотой рыбкой».

Если же вы сами спровоцировали гнев, не стесняйтесь первой попросить прощения. Помните, что прощение – это верный путь к любви.

Подход ко второму браку у Иры был более основательный. Прежде чем она ответила Володе «Да», ему пришлось прождать полтора года.

И в этом браке между супругами была любовь, но... и на сей раз она куда-то испарилась через несколько месяцев после свадьбы.

Теперь уже Ира заняла лидирующие позиции в семье и всякий раз, когда требовалась помощь мужа по дому, она обращалась к нему не с просьбой, а с требованием:

– Сколько раз я тебе буду говорить, не оставляй открытым тюбик зубной пасты!

Или другое требование:

– Когда уже ты починишь этот кран? Постоянно капающая вода действует мне на нервы!

Какой, вы думаете, была реакция Володи? Он и пальцем не пошевелил, чтобы хоть что-то поправить. Ее второй муж при каждом таком высказывании чувствовал себя униженным и оскорбленным. Он ей не отвечал грубостями. Он вообще ей никак не отвечал, а продолжал делать то, что ему нравилось. И в следующий раз, когда нужна была его помощь в клейке обоев или перестановке мебели, он тоже не реагировал на требования жены. Он вообще стал игнорировать ее и всю работу по дому. Никакая любовь не вынесет пренебрежительного к себе отношения.

А исправить положение могла бы просьба:

– Милый, ты можешь починить этот кран? Если ты очень занят, может, выделишь мне небольшую сумму и я вызову сантехника?

Тут у вашего мужа появится выбор. Его о чем-то просят, а не требуют и предлагают вариант решения проблемы. Разве после такой просьбы ваш муж упустит шанс почувствовать себя хозяином в доме?

Однако ни Ирина, ни Володя не хотели смягчиться и пойти друг другу на уступки. Поэтому второй брак моей знакомой, увы, тоже распался.

Но в третьем браке Иры случилось чудо! Она встретила мужчину,

который умел говорить *на языке любви*. Ира же всегда с благодарностью откликалась на все его проявления любви. Она говорит, что с этим мужем у нее проблем нет и быть не может, потому что он всегда стремится ее понять и поддержать.

Познакомилась Ира с Максом по Интернету. После двухмесячной переписки они решили встретиться, и в первый же вечер Макс поразил Иру тем, что понимал ее с полуслова.

Оказалось, что Макс от природы прекрасный психолог. По мимике, жестам, взглядам он безошибочно определял, ЧЕГО ждет от него Ира, и непременно давал ей это. А Ира в свою очередь с восторгом и благодарностью хотела дать Максиму гораздо больше... и эмоций, и подарков, и ласки, и заботы. Ей хотелось о нем заботиться так, как это делал он.

В любви, прежде чем что-то получить, сначала надо научиться отдавать. И делать это с душой.

Если вы друг к другу охладели

Когда у вас появляется постоянный партнер, сначала вы испытываете безудержную страсть и постоянное желание. Но со временем все приедается, и сексуальные ощущения притупляются. Если вы и ваш партнер любите друг друга, да к тому же хотите возродить былую страсть, вам вполне могут помочь рекомендации из этой части книги.

Что нужно для того, чтобы оживить былую страсть? Прежде всего нужно иметь непоколебимую веру в собственную сексуальность. Каждая ваша клеточка тела, каждая мысль – все должно быть наполнено чувственностью, сексуальностью. Не путайте сексуальность с озабоченностью! Я предлагаю вам стать женщиной, «заводящейся с полуоборота». Мужчины о таких просто грезят.

Попробуйте с вашим супругом заново прожить медовый месяц или хотя бы один день из медового месяца. Снимите отдельный номер в гостинице. Я ничего не имею против вашей спальни. Но у созданного вами семейного гнездышка может быть ряд недостатков. В нем трудно почувствовать себя раскованной искательницей сексуальных приключений. В спальне все привычное, знакомое до мелочей.

Но иногда так хочется романтики, а чужая обстановка способна возбудить самые смелые фантазии.

Номер можно снять на ночь (если вы можете позволить себе не ночевать дома) или на несколько часов днем. Вот увидите, чем дальше окажетесь от родной спальни, тем большее удовольствие сможете получить. До чего сексуальны эти гостиничные номера! Недаром они связаны в нашем сознании с запретной страстью. После такого романтического свидания с собственным мужем, вам еще долго будет о чем вспомнить.

Даже если по каким-то причинам вы не можете воспользоваться гостиницей, всегда можете превратить в островок любви и собственную спальню. Можете украсить комнату ароматическими свечами, включить музыку. Позаботьтесь об изысканном и приятном на ощупь постельном белье. Для настоящей страстной ночи не подойдут те простыни, на которых вы спите каждый день. Психологи считают, что самым сексуальным и возбуждающим будет оранжевый оттенок вашей постели. Попробуйте также красный – он пробудит жесткость и необузданность.

Полагаю, что перед страстной ночью будет очень уместен легкий

ужин. После ужина уберите посуду и отправляйтесь вместе с партнером в ванную. Наполните ванну теплой водой, взбейте пышную пену или добавьте немного ароматического масла. Можете вымыть друг друга. В пушистой пене ваши ласки будут особенно возбуждающими.

Пожалуй, способность в нужный момент вызвать вождение у партнера и является ключиком к долгому и счастливому супружеству. Но прежде давайте поговорим о том, ЧТО такое желание. Откуда оно возникает и куда исчезает?

Женское половое влечение (либидо) постоянно подвергается изменениям: будь то гормональные возрастные изменения или влияние питания. Часто во время беременности, в послеродовой период у одних женщин может полностью отсутствовать половое влечение, другие же напротив начинают жаждать секса всем своим естеством.

Как вы понимаете, и на настроение влияет наличие в организме определенного набора гормонов. Кстати, если вы принимаете противозачаточные гормональные препараты – вполне возможно, что они подавляют ваше половое влечение. Когда мы с моим мужем поняли, что именно в противозачаточных таблетках дело, я попробовала на парочку месяцев отказаться от их использования и наша сексуальная жизнь заиграла совсем другими красками. Поэтому прежде чем подобрать себе любое средство гормональной контрацепции, необходимо проконсультироваться с врачом.

Конечно, гормоны – это важная составляющая нашей сексуальности, но без определенных приемов, воздействующих на подсознание партнера, нам все-таки не обойтись. Вы помните, что нам необходимо полюбить себя. Ну, об этом я уже достаточно говорила. Ведь мужчина не может любить женщину, если она сама к себе плохо относится. А чтобы повысить собственную самооценку, возьмите чистый лист бумаги и напишите хотя бы 25 пунктов из того, что вы умеете делать лучше всех.

Вот пример из моего списка:

- Я умею прекрасно готовить.
- Я прекрасно и быстро умею собирать информацию.
- Я умею сексуально одеваться.
- Я умею поддерживать любую беседу и нравиться мужчинам.
- Я являюсь интересной и сексуальной женщиной.

А дальше пишите ВСЕ, что вы умеете делать хорошо. Постарайтесь перечитывать ваш список хотя бы раз в день на протяжении двух недель и вы увидите, насколько выросла ваша самооценка, а значит, вы все-таки полюбили себя. Уверю, ваш мужчина обязательно отреагирует даже на

малейшее изменение в вашем поведении, а значит вы для него станете немного новой, другой. Не теряйте своей индивидуальности и не бойтесь меняться! Однообразие приедается.

А теперь напишите ВСЕ положительные качества вашего мужчины. Посмотрите, может, вы его еще и превосходите... Может, вы по количеству достоинств – идеал! А вы в себе сомневались! Никто вас не знает лучше, чем вы сами.

Подумайте только, какие усилия женщины прилагают, чтобы нравиться мужчинам. А если вы уже давно в браке и быт заел? Вы больше проводите времени на собственной кухне, нежели в спальне. И ваш мужчина постепенно превращается в какого-то соседа по квартире, а не желанного партнера. Но ведь так его и потерять недолго!

Давайте подумаем, что нужно сделать, чтобы ваш родной, привычный муж вызывал в вашей душе трепет...

Предлагаю для начала перебрать его ящик с нижним бельем! Да-да! Мужчине тоже следует позаботиться о красивом нижнем белье, чтобы жена не ссылалась на пресловутую головную боль, когда ей секса совершенно не хочется. Приобретите для своего супруга потрясающий, сексуальный, но абсолютно новый аромат. О том, что ароматы – это половина успеха, мы с вами тоже говорили. Надо, чтобы и вам его запах нравился. Пусть он сыграет роль такого знакомого незнакомца.

Попробуйте поиграть с вашим мужчиной в темной спальне. Сценарий можете придумать сами.

Интимные секреты самой обаятельной и привлекательной толстушки

У меня иногда возникают необычные желания, и у моего партнера тоже. Но как же нам их удовлетворить, если мы о них так загадочно молчим друг перед другом? Конечно, можно и помолчать, и считать свои интимные желания неприличными, но тогда надо забыть о полном сексуальном удовлетворении. Хотя... бывает, что партнер просит меня сделать то, что вызывает у меня сильную неприязнь, и я прямо, но с нежностью ему говорю об этом. Мы любим друг друга, поэтому друг другу доверяем самое сокровенное и всегда находим возможность порадовать себя-любимых чем-то новеньким, необычным. Поэтому я совершенно спокойна за нашу сексуальную жизнь. Она не сможет приестся, т. к. мы постоянно экспериментируем.

Вы боитесь ему рассказать о своей сексуальной фантазии? Что он может о вас подумать? А лежать рядом с ним голой не боитесь? Раз так, то вы ему доверяете самое сокровенное, что у вас есть, – ваше прекрасные пышное тело, да в придачу позволяете ему наслаждаться теми радостями, которые дарит хороший секс. А почему бы вам не попросить немного радости и для себя? Уверяю, мужчина будет счастлив удовлетворить вашу просьбу, т. к. увидит КАК вы ему доверяете.

Чтобы вы поняли, как и о чем нужно разговаривать с партнером в постели, я хочу рассказать вам историю моей подруги. Здесь я ее назову Галиной, а ее мужа назову Александром.

Они не новички в сексе и поженились уже после того, как довольно долго встречались. И все же сразу после свадьбы у них начались проблемы. Саша очень любит поразмышлять вслух. Галю тоже трудно назвать молчуньей, но вот в постели они не могли сказать друг другу ни слова. Словно воды в рот набирали, особенно если им нужно было обсудить свои сексуальные желания. А о том, чтобы попросить друг друга исполнить эротическую фантазию, они и заикнуться боялись.

Но вы же знаете, что настоящей близости без общения быть не может! Даже на языке тела вы говорите своему партнеру: «Я женщина. Я хочу тебя, потому что тебя обожаю. Я очень нуждаюсь в тебе, в твоих ласках и заботе. Ты так меня возбуждаешь. Ты мой!» Но языка тела недостаточно для полного взаимопонимания. Я считаю, что разговаривать друг с другом

в постели необходимо. Знания изысканных сексуальных приемов и поз недостаточно для настоящего полностью удовлетворяющего секса. Но самое главное, чтобы все не испортить, нужно знать ЧТО и в какой момент говорить.

Конечно, всем нам безумно нравится, когда партнер хвалит наши сексуальные способности. Мы просто обожаем слова восхищения, особенно если нам говорят, как хороши и сексуальны мы в постели.

Если же у вас есть какие-то недовольства сексуальным поведением вашего партнера, чтобы не разрушить его самооценку и не толкнуть «на подвиги», лучше обсудить это не во время секса а уже после... И высказать свои пожелания как можно мягче. Ведь одно лишь слово, которое задевает сексуальные способности вашего мужчины, способно раз и навсегда погасить его страсть к вам. Он пойдет доказывать свои мужские способности на других «сексодромах», а к вам уже не вернется. Для каждого мужчины его сексуальность – это ВСЕ!

Если же вам что-то особенно нравится, не стесняйтесь тут же высказать свое восхищение и «зацеловать» мужчину, чтобы он понял, как он вам угодил. В любом случае и о хорошем и о плохом надо говорить с партнером.

Не надейтесь, что мужчина сам догадается. Он не умеет читать ваши мысли. А если вы молчите как партизан – мужчина подумает, что вас все устраивает.

Хочу привести слова, которые в постели говорить нельзя:

- Ты что, меня больше не хочешь? (в этом можно его убедить).
- Умоляю, не кончай так быстро как в прошлый раз!
- Мне надоело все время лежать на спине.

И уж точно нельзя вслух высказывать мужчине во время секса, что вы забыли положить масло в холодильник!

А вот как следует высказать свои недовольства:

– Как ты думаешь, почему мы реже стали заниматься сексом?
– Милый, не спеши, подожди меня. Я хочу, чтобы у нас это было одновременно.

– Давай немного поиграем. Может, сидя на полу нам больше понравится?

Впрочем, каждая женщина лучше знает собственного партнера и наверняка может подобрать и более сильные аргументы, которые помогут направить сексуальное поведение мужчины в нужное русло.

Зачастую, если у вас с партнером и возникли сексуальные проблемы – это всего лишь отражение иных проблем в вашей семейной жизни или

даже на работе. Мужчины часто пытаются выразить себя через секс. Они стремятся получить сексуальную разрядку, чтобы забыть о неприятностях, в то время, как женщины отказываются от секса, предпочитая антидепрессанты. Думаю, у вас бывали ситуации, когда ваш партнер предлагал заняться сексом, но вы видели, что сам он на ласки, и тем более на игру не очень-то настроен, выглядит зажатым и напряженным. Вы пытались поговорить с ним, но он хотел просто ритмичного секса, без «телячьих нежностей». Вы чувствовали себя обиженной или просто не понимали его. Иногда мужчине нужен просто секс, чтобы снять напряжение. Так позвольте ему это. Но заранее договоритесь, что в следующий раз у вас обязательно будет интимный праздник. Мужчина будет вам безгранично благодарен за такое понимание.

Попробую объяснить, что происходит. После неприятностей на работе (или дома) мужчина чувствует, что его переполняют отрицательные эмоции. Это происходит оттого, что мужчины воспитываются в убеждении, будто демонстрировать окружающим такие чувства, как страх, боль, беспомощность, растерянность, печаль, – не по-мужски. Поэтому ваш партнер не может выразить свои чувства словами или не знает, как это сделать. И он подменяет эмоции сексуальным желанием. Вот такие они, наши мужчины.

Действительно ли он думает о вас?

Вам наверняка приходилось слышать от своих подруг (может быть, вы сами это говорили), будто мужчины говорят о любви, а сами только и думают, как бы поскорее затащить вас в постель. Что ж, спорить не буду. Сама пару раз обжигалась, но я нашла у австрийских психологов потрясающий тест, который без труда поможет вам определить, думает ли о вас ваш партнер.

Итак, вы можете проверить искренность вашего партнера, наблюдая за следующим внешними признаками:

Если он говорит и при этом держит руки в карманах, то либо скрывает истинные намерения, либо очень волнуется (что, кстати, тоже вполне вероятно). Психологами подмечено – тот, кто держит руку в левом кармане, скорее всего, пытается скрыть свои эмоции; тот, кто правую, – скрывает мысли или информацию.

Некоторые жесты мужчины могут свидетельствовать о неискренности: мужчина прикрывает рукой рот, потирает подбородок или виски, подергивает мочку уха, либо отводит глаза от вашего взгляда, или же смотрит преувеличенно искренне, «пожирает глазами».

О том, что мысли мужчины могут расходиться со словами, могут

рассказать и частое покашливание, и частая зевота, и побрякивание предметами в кармане, ерзанье на стуле, постукивание ногой по полу.

Можно «раскрыть» и особо искусственных обманщиков, причем они берут на вооружение рекомендованные психологами и психоаналитиками методы достижения симпатии собеседника, разработанные специалистами по НЛП (нейролингвистическое программирование), – широкая и доброжелательная улыбка не сходит с его лица, к собеседнику он разворачивается всем телом, использует широкие, размашистые жесты, демонстрирующие открытость.

Эти советы, конечно, могут в чем-то помочь вам, но не забывайте о присутщей нам – женщинам интуиции. Она у нас работает безотказно! Вполне возможно, что «голос сердца», если уметь к нему прислушиваться, подскажет вам больше, чем подсчеты признаков неискренности партнера в его поведении.

Новая проблема, которая может возникнуть в отношениях после нескольких лет совместного проживания, – это потеря собственной независимости. Женщина полностью подчиняется мужчине и начинает вести себя как маленькая девочка. Возраст здесь не при чем.

Подобный тип поведения разрушает вашу личность и ведет к тому, что вы сильно привязываетесь к мужу. У него, в свою очередь, напрочь пропадает сексуальное влечение к вам. Если он здоровый, нормальный мужчина – он просто не может хотеть «маленькую девочку», которой вы уподобляетесь своим привязчивым поведением.

Об одежде мы с вами говорили, и о том, что при помощи одежды женщина может добиться сексуальной привлекательности, – тоже. НО я бы хотела напомнить милым дамам, что при муже или при постоянном партнере **КАТЕГОРИЧЕСКИ** запрещено появляться в засаленном домашнем халате, в бигуди или вообще выглядеть «по-домашнему», что однозначно вызывает отвращение и напрочь убивает у мужчины интерес к вам.

Женщина должна уделять гораздо больше внимания тому, как она одета дома – когда ее никто из посторонних не видит. Дома она одевается исключительно для своего мужа. Поэтому, если вы не хотите проблем в вашей сексуальной жизни – принарядитесь для любимого мужа. Наденьте дома то, в чем вы ему очень нравитесь, – он будет польщен. Женщина не рождается, а становится привлекательной! Не забывайте об этом, чтобы ваш партнер не терял к вам интерес.

Иногда разрешить сексуальные проблемы и избавиться от семейной рутины может недолгая разлука. У нас в семье тоже периодически бывают

взлеты и падения. Однажды мне помогла командировка. Даже скорее не сама командировка, а письмо, которое я написала мужу по Интернету. Он говорит, что перечитывал его миллион раз, пока ждал моего возвращения, вот почему после моего приезда наши сексуальные проблемы улетучились. Итак, если у вас есть возможность ненадолго расстаться с любимым мужчиной – это позволит вам сильнее соскучиться и стать друг для друга более желанными. Напишите любовное письмо своему мужчине. Он откроет новую бриллиантовую грань вашей личности и станет ценить вас еще больше.

Возможно, у вас получится более чувственное и вдохновенное письмо, если вы опишите свои сексуальные фантазии. Ваш мужчина не останется равнодушным, он будет минуты считать до возможности сблизиться с вами. Раз так, то и проблемы и легкую холодность в ваших отношениях словно рукой снимет.

Горячая страсть и нежная любовь

Когда я слышу мнения, будто мужчинам нужен только секс, а женщины только и думают о замужестве, мне зачастую приходится с ними соглашаться. Мужчина часто использует весь свой арсенал соблазнения, и комплименты, и даже подарки, и на первых порах нежность, чтобы «уложить женщину в постель». А женщины прибегают к соблазнению, кокетству и даже соглашаются на секс, чтобы заполучить мужчину... в мужья.

Правда, на моем веку был случай, когда мужчина искал необременительных, ни к чему не обязывающих отношений, а после первой близости безумно влюблялся. Но в планы его партнерши замужество на тот момент не входило. Молодой бедолага так страдал от неразделенной любви, что на него и посмотреть было жалко. Тут уж хочешь, не хочешь, а вспомнишь пословицу: «Сердцу не прикажешь!»

Но как отличить настоящую любовь от безудержной сексуальной страсти? Давайте попробуем вместе с этим разобраться.

Когда нас охватывает сексуальная страсть, мы часто ее принимаем за влюбленность и совершаем безумные поступки, которые в нормальном состоянии нам просто несвойственны. А всему виной бешеный поток эндорфинов, выбрасываемый в кровь. Эти чудо-гормоны вводят нас в состояние эйфории, и мы напрочь забываем о рассудке. Страсть неразрывно связана с вожделением. Она обычно проявляется в сильных объятиях, поцелуях, взглядах, и, конечно, бурных сексуальных фантазиях. Но при всех ее прелестях страсть недолговечна. Она длится от 2-х месяцев до 2-х лет.

Некоторые ученые утверждают, что постепенно поток эндорфинов, выбрасываемых в кровь, уменьшается и уже через 6 месяцев человек, подверженный порыву страсти «прозревает». Его прежний партнер (партнерша) уже так не возбуждает, и если кроме секса их ничего больше не связывало – эти отношения неизбежно разрушаются.

Любовь же – это более взвешенное разумное чувство. Хотя и она, как правило, рождается из бурной страсти и огня. Однако любовь – это активное участие в жизни вашего партнера. Любящий человек придает желаниям, потребностям любимого человека такое же значение, как и своим собственным. НО, если вы начинаете «растворяться» в партнере, для вас ОН важнее вас самих – это опасный симптом. Вы рискуете попасть в эмоциональную зависимость от любимого, стать жертвой. Так и до «конвульсивной» любви недалеко. На языке психологов «конвульсивная» любовь – это один из видов невротического расстройства. Нам же с вами нужна разумная и искренняя любовь, подкрепляемая сексуальной гармонией. Если же вы придаете меньше значения потребностям вашего партнера – это ничто иное как эгоизм. Попросту вы используете доброе расположение партнера в своих целях.

В двух словах объяснить, ЧТО такое любовь, пожалуй, у меня не получится. Ведь сколько поэтов, писателей, философов о ней говорили и к единому мнению не пришли. Но все знают, что настоящая любовь существует. А это, согласитесь, очень радует. Ведь одна из самых сильных эмоциональных потребностей человека – это потребность быть любимым.

Вы попадали в поток страсти? Как ни странно, страстная любовь – нечто сродни безумию, но в хорошем понимании этого слова. Я бы хотела вас предостеречь принимать серьезные решения в порыве страсти, чтобы избежать «разбитых сердец» и растоптанных осколков. В состоянии эйфории вы немного не в себе. Как бы потом о своих решениях пожалеть не пришлось. Но когда уровень эндорфинов в крови нормализуется – вы начинаете смотреть на мир привычным взглядом. Вот тогда и принимайте серьезные решения. Я, конечно же, имею в виду решения, связанные с вашим партнером.

Вы знаете, года через 2-3 страсть полностью угасает, но в настоящей любви есть свои закономерности. Исчезают иллюзии, и вы перестаете идеализировать партнера. И если после того, как «пелена спала с глаз», вы не утратили к нему интерес и испытываете к нему нежность, вам по-прежнему с ним хорошо—я вас поздравляю! В вашем сердце поселилась настоящая зрелая любовь. Зрелая любовь подразумевает ответственность за свои действия перед партнером. Такой любви характерны тесная

эмоциональная близость и полное взаимопонимание. Помимо сексуального влечения в вашей жизни появляются общие ценности, общие переживания. Хотя настоящая зрелая любовь и кажется сдержанной, но она намного глубже чем переполненная эмоциями страсть. Я вовсе не хочу сказать, что в настоящей любви полностью отсутствует страсть. Напротив, я за то, чтобы периодически устраивать встряску своим чувствам, особенно в сексе.

Многие считают, что при долгой совместной жизни страсть сохранить невозможно. Я же считаю, что МОЖНО, если приложить к этому определенные усилия и немного фантазии. А надежным помощником в «подогревании» чувств будет секс. И то, как вы относитесь к процессу соблазнения вашего постоянного партнера, с которым вы прожили, скажем уже лет... эдак... 20, во многом зависит и его отношение к вам. Я двумя руками «ЗА» то, чтобы женщина соблазняла своего мужчину ВЕЧНО! При этом она должна постоянно меняться, становиться знакомой незнакомкой, рядом с которой ее мужчине никогда не будет скучно. Не теряйте своей индивидуальности, при этом постоянно совершенствуйтесь. И после того, как вы снисходительно позволили мужчине разгадать в вас одну загадку, на смену ей тут же придумывайте другую. Оставайтесь для него «женщиной-загадкой» навсегда. Тогда-то он точно не откажется от такого сокровища.

Психология женских измен

Когда бушуют гормоны и на глаза прочно надеты розовые очки, люди свои действия не контролируют, а потом удивляются, «откуда берутся проблемы?». О гормонах мы с вами уже поговорили, а теперь давайте попробуем обсудить психологические причины измен.

Здесь я беру во внимание только супружескую измену. Иногда изменой считают и «поход налево» от своего постоянного партнера, но пока еще не мужа. О типах любовниц мы с вами немного поговорили. Теперь же я хочу подробнее поговорить о психологии женских измен в семье.

Как вы думаете, почему некоторые замужние женщины решаются на измену? Зачем они рискуют собственной стабильностью?

Предлагаю вам свое видение проблемы, а соглашаться с моей теорией или нет – решайте сами.

Как вы уже читали раньше, да и сами, наверное, по себе или своим подругам могли заметить: все незамужние женщины во что бы то ни стало стремятся выйти замуж. Даже если говорят обратное – думают лишь о семье. Причина понятна: тяга к стабильности, защищенности и определенности, желание иметь детей. Поэтому для любой незамужней женщины секс – это один из способов привести мужчину к узам брака. Удовольствие от добрачного секса обычно уходит на второй план.

Незамужние женщины все-таки находятся в более выигрышном положении, чем их замужние подруги, хотя бы потому, что САМИ выбирают себе партнеров. И если с одним не получилось, без особых моральных и имущественных потерь могут отправиться на поиски другого. Женщина, состоящая в законном браке, уже такой возможности лишена. Если же она позволит себе «вольности», ее общество и собственный супруг однозначно осудят, будут считать «павшей». Вряд ли ей понравится давление общественного мнения. Тем более, если измена откроется – она может потерять привычный стиль жизни, а ее дети могут потерять отца. В общем, к измене женщины, состоящей в супружестве даже опытные ловеласы относятся с презрением, в то время как к мужчине бывают более снисходительными, применяя давно кем-то придуманную теорию о природной мужской полигамности.

Я веду к тому, что сознательно замужняя женщина приключений на стороне не ищет. Зато, если ее «соблазняет» (конечно, с ее молчаливого

согласия) коварный ловелас, тогда она психологически чувствует себя более комфортно. Ведь теперь она не только в глазах общества, но и в собственных глазах выглядит «жертвой» настоящего проходимца. Ей такое положение вещей очень даже на руку. Итак, неудовлетворенная сексуально, лишенная достаточного количества мужского внимания женщина психологически только и ждет, кто бы на нее обратил свой взор и соблазнил. Положение усугубляется, если муж редко появляется дома и тем самым подрывает женскую уверенность в себе. Так женщина во время измены повышает собственную самооценку.

Однако мужчины на сексуальные отношения с замужней подругой смотрят по-разному. Одни считают секс с замужней женщиной табу. Хотя бы потому, что их не прельщает перспектива «мужского разговора» с обманутым супругом. Другие же, напротив, рады ее социальному статусу, потому как она не будет требовать дорогих подарков, моря внимания и не потребует жениться на ней, так как сама уже замужем.

Получается, что для женщины, решившейся на измену, муж выступает в роли эдакого злодея, лишившего ее радостей жизни на несколько лет, а любовник выступает в роли избавителя. В общем, замужняя женщина является легкой добычей для соблазнительей, потому что психологически она готова ему отдаться без длительных ухаживаний. Причем замужняя женщина не будет обращать особого внимания на мужские недостатки. Соблазнителю достаточно лишь блеснуть остроумием и показать себя чуточку лучше занудливого супруга. Для этого порой бывает достаточно внимательно выслушать ее жалобы на тяготы семейной жизни, и полдела уже сделано. Если она пожалуется, что сто лет не была в ресторане, – нужно всего лишь организовать ужин в уютном заведении. Если она забыла, когда ей в последний раз дарили цветы, – достаточно к ближайшему празднику подарить хотя бы одну розочку да красивую коробку конфет и такая женщина вас станет считать самым лучшим из мужчин.

Но есть у такой измены и подводные камни. Если мужчина, который и особых усилий не прилагал для завоевания замужней женщины, и в самом деле окажется более нежным и внимательным, чем ее супруг, и секс в постели с ним станет вершиной блаженства – женщина может влюбиться. И анекдот «Увести чужую жену не трудно, трудно потом вернуть ее обратно» станет горькой правдой жизни.

Как правило, мужчина ищет легкой добычи в виде замужних дам только для того, чтобы развеяться и забыться. О женитьбе он не помышляет. Вот почему, когда чья-то бывшая жена становится свободной,

ее некогда любимый (не исключая, что даже любящий) мужчина избавляется от любовницы. И теперь она теряет и мужа и любовника... Хочу заметить, что на таких женщинах мужчины, как правило, НЕ женятся, потому что у них срабатывает психологическая защита: «предавший раз – предаст и второй...»

Если я вас все-таки не убедила и вы собираетесь завести интрижку на стороне, в качестве примера женской измены приведу вам историю одной известной журналистки и моей хорошей знакомой, которая дабы предостеречь моих читательниц от необдуманных шагов позволила мне включить в книгу некоторые подробности из личной жизни. Назову нашу героиню Лола.

К моменту развития бурного романа Лола была «давно замужем» и воспитывала семилетнего сына. Муж был преуспевающим бизнесменом, и какое-то время Лола не работала. Но время шло, ребенок вырос из пеленок, а у мужа в голове кроме как о бизнесе и переговорах иных мыслей не возникало. В общем, Лола на собственной шкуре испытала, что такое «одиночество вдвоем». Мужу было не до нее, а супружеский долг выполнял только по большим праздникам. Молодая, красивая и талантливая женщина от такой однообразной и бесперспективной жизни отказалась. Тогда муж ее пристроил главным редактором одного популярного женского журнала. И, как вы понимаете, изголодавшись от недостатка мужского внимания, Лола завела «служебный роман» со своим директором.

Он был не просто рыцарем, а героем всех любовных романов сразу! Какие он делал комплименты, какие стихи читал, как восхищенно смотрел на Лолу... Она в жизни столько ласковых слов в свой адрес не слышала. И, как вы уже догадались, влюбилась без оглядки.

Ее чуточку (правда, самую малость) смущала Его женатость и наличие пятилетнего сына. Но ведь и она была не свободна. Голубки решили снять конспиративную квартиру для интимных встреч на другом конце города и приезжали туда порознь, чтобы не вызвать лишних подозрений у сотрудников, да избежать пересудов.

Лола поначалу даже и не помышляла о том, чтобы стать Его женой. Она прекрасно понимала, что ребенку нужен родной, добрый и ласковый отец, хотя бы в качестве компенсации за отъявленную стерву-маму, которая ненавидит мужа, постоянно к нему придирается, причем абсолютно без причины, а в конечном итоге свою ненависть вымещает на маленьком и невинном сыне.

По рассказам возлюбленного Лолы, только чувство долга удерживало

его в семье. А герой-любовник всячески изображал из себя мученика, у которого, кстати, и секса-то с женой нет и быть не может. Наивная Лола поначалу верила в эти рассказы, но через 10 месяцев у ее дражайшего начальника родилась дочь. Теперь он был настолько занят и привязан долгом перед семьей, что даже на Лолу у него почти не оставалось времени. При этом он давал любовнице обещания, которые не собирался исполнять, и продолжал «поливать грязью» якобы нелюбимую жену. С которой и находиться-то рядом он не может.

Лоле неопределенные отношения, длящиеся целых полтора года, стали порядком надоедать. Сначала она была одержима идеей спасти измучившегося в семейных передрыгах любимого из лап мегеры – его жены, и она затеяла свою игру, по типу любовницы-гарпии. Стала оставлять различные следы на его теле, чтобы жена поскорее догадалась и он ушел наконец-то от своей фурии. А тогда Лола со своим мужем разведется, и заживут они вместе в любви и согласии. Но через 12 месяцев неудачных попыток вырвать любимого мужчину из лап жены Лола узнает, что его благоверная родила третьего ребенка – и опять девочку. Надо же! А он твердил, что у него секса с женой нет. И отношений там нет.

Лола постепенно стала выходить из заоблачно-розовой любовной иллюзии. И даже периодически стала ссориться с любимым многодетным папашей. Одну из таких ссор подслушала их общая знакомая и как это водится распространила известия о служебном романе по беспроволочному телеграфу. Слухи дошли и до мужа Лолы.

Вот тут у нее начались серьезные испытания. Муж «прижал ее к стенке», и Лола созналась, что вот уже несколько лет спит со своим начальником. Как вы понимаете, ни один мужчина не простит жену, наставлявшую ему рога, а тут роман длился несколько лет, пока он строил свою бизнес-империю. В общем, развод со скандалом, и Лола оказалась без жилья, да без любимого автомобиля. Благо у нее пока еще была любимая и прибыльная работа, но на жизнь с прежним размахом ей явно средств не хватало.

Она все еще надеялась на продолжение отношений с любовником, но после того как Лола стала свободной женщиной, ее любовник потерял к ней интерес. И даже стал лишаться премий на работе. Одним словом, выживал с работы. Благо у Лолы были связи и она устроилась главным редактором в журнал конкурентов.

Ее мужчины были счастливы от того, что наконец-то избавились от надоевшей и неверной женщины. Во всем произошедшем обвинили ее. Лола еще два года заживляла душевные раны. И только после того, как

окончательно прозрела, поняла, что семья ее начальника была почти идеальной. Поэтому у него родилось ТРОЕ детей. Жена в нем души не чаяла. Видно было, какие теплые у них отношения, когда супруги вместе собирались в отпуск. А Лола только глотала слезы.

В общем, схема действий героя-любовника не отличалась оригинальностью. Как оказалось, муж Лолы тоже имел женщину на стороне, которой рассказывал басни о том, какая Лола страшная и стервозная. Здесь главное для мужчины – создать образ мученика, а дальше «рыбка сама в сети пойдет».

Жаль, что мужчины не отдают себе отчета в том, что рушат чьи-то судьбы, давая ложные обещания и подогревая ложные надежды. Опытная женщина на такие обещания, конечно, не попадет, но опыт ведь приходит с годами. А если вы упустите драгоценное время, отведенное вам на построение семейного счастья, его уже никто никогда не восполнит.

Надеюсь, я понятно изложила схему «запретной любви» и вы не станете рисковать собственным счастьем ради быстротечного увлечения. Тем более, что замуж выйти за бывшего любовника у вас почти нет шансов, если только вы сами не слишком богаты и ваш мужчина может оказаться падким на ваше благосостояние.

Давайте все-таки постараемся сделать сказкой собственную семейную жизнь. Ведь это так просто. Было бы желание.

А для того, чтобы выяснить, способны ли вы на супружескую измену, предлагаю вам небольшой психологический тест. Ответьте на приведенные ниже вопросы не задумываясь и посмотрите, что получится (в скобках указаны баллы за ответы).

1. Легко ли вам первой объясниться в любви? (Да – 1, нет – 0)
2. Кто чаще выступает инициатором сексуальной близости? (Вы – 2, он – 0, оба одинаково – 1)
3. Можете ли вы поддерживать сексуальную связь с несколькими партнерами одновременно? (Да – 1, нет – 0)
4. Приятно ли вам больше работать и больше зарабатывать, чем ваш мужчина? (Да – 2, нет – 0, для вас не имеет значения, кто из вас сколько работает и зарабатывает – 1)
5. Считаете ли вы, что супруг должен помогать по хозяйству? (Да – 1, нет – 0)
6. Кто, по-вашему, глава семьи? (Муж – 0, жена – 2, оба равны – 1)
7. Если мужчина вас сильно разозлил, способны ли вы его ударить? (Да – 1, нет – 0)
8. Нравится ли вам, когда ваш друг (супруг) никогда не перечит, а все

делает так как вы скажете? (Да – 2, нет – 0, иногда – 1)

9. Узнав, что ваш мужчина вам изменяет, вы с ним расстанетесь? (Да – 2, нет – 0, не знаю – 1)

10. Признаете ли вы, что мужчины умнее женщин? (Да – 0, нет – 2, глупости совершают в равной степени и те и другие – 1)

Ответы:

16-13 баллов. Судя по всему, вы ведете себя как феминистка. Вы стремитесь доминировать над мужчиной и даже можете объявить ему войну. Но худой мир лучше грамотно организованной войны.

12-5 баллов. Вы просто природный борец за справедливость и равноправие полов, но вам очень трудно найти мужчину, разделяющего ваше мнение.

4-0 баллов. Вы любите подчиняться. Скорее всего, вы – идеальная жена. Мужчины вас считают идеальной женщиной.

Все будет в шоколаде!

Милые толстушки, я уверена, что вы, как и я, обожаете готовить и помните неоднократно упоминаемую мною фразу о том, что «путь к сердцу мужчины лежит через желудок». Поэтому, чтобы вы всегда оставались для любимого мужчины желанной и любимой, я поделюсь с вами моими любимыми рецептами приготовления эротических блюд.

Я считаю самым изысканным лакомством, помогающим оживить интерес к жизни, ШОКОЛАД.

Шоколад – волшебный продукт, и я его обожаю. А чтобы вы и сами могли ощутить всю сказочность его воздействия на ваш организм и на ваше настроение, я собрала для вас шоколадные блюда и возбуждающие шоколадные напитки, которыми щедро делятся звезды кино и эстрады.

Бананы в шоколадном соусе

4 банана, 50 г миндаля или тыквенных семечек, 0,5 л шоколадного соуса. Очищенные бананы разрезать вдоль на две части, положить на тарелку разрезом вниз, наколоть орехи «иголочками», полить шоколадным соусом.

Взбитые сливки с шоколадом

300 г сливок, 2 ст. ложки сахарной пудры, щепотка ванилина, 200 г шоколада. Сливки взбить. Когда они начнут густеть, ввести сахарную пудру и ванилин. Разложить в порционную посуду, посыпать тертым шоколадом.

Белый шоколадный мусс

На 4 порции: 150 г нежирного творога, 300 г белого шоколада, 300 г натурального йогурта, 1 яйцо, цедра и сок

1 апельсина, 6 г желатина. С апельсина снять цедру, выжать сок.

Стаканы, в которых будет сервироваться десерт, поставить в холодильник охладиться. Желатин залить соком, как следует размешать, дать ему разбухнуть. Творог и йогурт смешать, добавить тертую цедру и замоченный желатин.

Отделить белок от желтка, добавить желток в смесь, тщательно перемешать миксером.

Шоколад наломать, растопить на водяной бане, также добавить в смесь. Оставшийся яичный белок сильно взбить миксером, аккуратно добавить в массу. Стаканы достать из холодильника, наполнить смесью и вновь поставить охладиться 1 ч. Украсить фруктовым желе и фруктами.

Шоколадный пудинг

0,5 л молока, 100 г шоколада, 200 г белого хлеба, щепотка ванилина, соль, 100 г сахара, 3 яйца, апельсиновая или лимонная цедра, масло.

Кусочки шоколада растворить в кипящем молоке, добавить сахар, мелко нарезанный мякиш белого хлеба, ванилин, яичные желтки. Все хорошо вымесить. Добавить взбитые белки, соль, натертую цедру апельсина или лимона. Массу осторожно перемешать, налить в смазанную жиром форму и выпечь в духовке. Подавать с жареным или отварным картофелем.

Шоколадные кексы с творожной начинкой

На 12 штук: 200 г муки, 4 ст. л. порошка какао, 1 яйцо, 160 г коричневого сахара, 100 мл растительного масла, 300 мл натурального йогурта, 150 г мягкого жирного творога, 2 ст. л. сахара, 1 пакетик ванильного сахара, 200 г горького шоколада, 1 ч. л. пекарского порошка, кондитерская крошка.

Духовку разогреть до 180 °С. На противень выставить формочки для выпечки. Творог, сахар и ванильный сахар взбить в миске в кремообразную массу. Муку просеять, перемешать с пекарским порошком и какао. Отдельно взбить яйцо, добавить к нему растительное масло, йогурт, коричневый сахар и хорошо вымесить полученную массу. Затем высыпать в нее мучную смесь и снова тщательно перемешать. Тесто разделить на две равные части. Одну половину теста разложить по формочкам, поверх теста выложить по

1 ч. л. творожной начинки, а вторую половину распределить сверху по всем формочкам. Выпекать в духовке 20-25 мин. Достать кексы из духовки, дать остыть, аккуратно вынуть из формочек.

Шоколад растопить на водяной бане. Верхушки кексов окунуть в жидкий шоколад, подождать, пока он застынет, и присыпать цветной крошкой.

Марципаны

1/4 стакана очищенного и сухого миндаля столочь в ступке. Когда миндаль будет уже истолчен, добавлять постепенно 3 сырых белка, не переставая толочь, пока не получится тесто. Тогда прибавить 3/4 стакана мелкого сахара, протолочь еще немного, чтобы сахар хорошо перемешался. Посыпать стол или доску немного сахаром, выложить тесто и сделать из него разные фигурки. Покрыть их глазурью или положить на лист, смазанный маслом и посыпанный мукой, и печь в духовке.

Шоколадные пирожные

На 20 штук: 5 яиц, 150 г сахара, 150 г муки, 1 ч. л. какао.

Для крема: 100 г сахара, 50 мл рома, 275 мл сливок 33 %, 175 г черного шоколада.

Яйца взбить с сахаром. Добавить просеянную муку и какао. Все тщательно перемешать до однородности. Тесто вылить тонким слоем на противень, застеленный пергаментом, смазанным маслом. Выпекать в разогретой духовке 5-6 мин при температуре 200 °С. Приготовить еще 2 пласта. Готовое тесто остудить.

Из 100 г сахара, 150 мл воды и рома приготовить сироп и пропитать им тесто. Приготовить крем. Вскипятить 100 мл сливок, снять с огня. Добавить шоколад, перемешать до однородной массы, остудить.

Взбить оставшиеся сливки. Смешать их с шоколадной смесью. Полученным кремом смазать первый пласт теста. Накрыть вторым пластом, пропитать сиропом, смазать маслом, накрыть третьим пластом теста. Смазать шоколадным маслом и разрезать на порции.

Готовые пирожные обсыпать сахарной пудрой.

Эклеры с шоколадной глазурью и заварным кремом

Вскипятить 1 стакан воды и 100 г масла, добавить щепотку соли, в кипящую воду всыпать 1 стакан муки и быстро перемешать. Помешивая, подержать тесто на слабом огне. Снять с плиты, немного охладить и тщательно втереть в него поочередно 4 яйца. Из кондитерского мешочка через трубочку выпустить на смазанный маслом лист колбаски толщиной в мизинец и длиной 5-6 см, испечь в горячей духовке. Когда пирожные хорошо поднимутся и зарумянятся, убавить огонь и допечь их на слабом огне. Готовые эклеры остудить и, надрезав сбоку, начинить кремом. Сверху залить глазурью, покрыв и разрезы. Для крема 1/2 столовой ложки пшеничной и столько же картофельной муки хорошо перемешать, разбавить 1/2 стакана молока, столько же молока вскипятить и влить в него, непрерывно помешивая, приготовленную массу. Прокипятить и, сняв с огня, остудить при комнатной температуре. 100 г масла, 1/2 стакана сахара, 1 желток слегка растереть и, постепенно добавляя по чайной ложке, втереть остывшую мучную массу. Добавить 1 пакетик ванильного сахара. Для шоколадной глазури вскипятить 100 г сахара в 1 стакане воды. 1 ст. л. масла растереть с 1 ст. л. какао. В масляную смесь влить, помешивая, тонкой струйкой теплый сироп. Глазурь использовать сразу.

Торт ореховый с шоколадным кремом

Тесто: яйца – 9 шт., вода – 2 ст. л., сахар – 1 ст. л., орехи – 10 ст. л., сухари – 4 ст. л.

Сироп: сахар – 0,5 стакана, вода – 0,5 стакана, водка – 2-3 ст. л. Крем: сгущенное молоко – 1 банка, сливочное масло – 200 г, какао – 5-6 чайных ложек.

Приготовить тесто из толченых сухарей, толченых орехов, яиц, воды и сахара и выпечь в форме. Когда торт остынет, разрезать ножом на 2 половины, пропитать сиропом. *Сироп:* сахар растворить в горячей воде, охладить, добавить водку. *Крем:* смешать сгущенное молоко со сливочным маслом и какао. Смазать коржи и бока, верх украсить орехами.

Шоколадный торт

150 г муки, 2 неполные кофейные ложки сухих дрожжей, 125 г сливочного масла или маргарина, 2 неполные ст. ложки мелко нарубленных кокосовых орехов, 2 неполные ст. ложки какао, 200 г сахара, 2 яйца, щепотка соли, 3 ст. л. молока, 1/2 пакетика ванильного сахара. *Начинка:* 1 стакан сахарной пудры, 1 неполная ст. ложка какао, 4 ст. л. растопленного сливочного масла, 1 чайная ложка с горкой молотого кофе, 1 ст. л. мелко нарубленных кокосовых орехов, 1 чайная ложка ванильного сахара.

Масло, кокосовые орехи, какао, сахар и ванильный сахар хорошо перемешать. Не прекращая помешивать, добавить яйца. Затем добавить муку, сухие дрожжи, соль и в последнюю очередь постепенно влить молоко. Форму смазать маслом, выложить в нее тесто и выпекать при средней температуре в течение 40-45 мин. Все компоненты начинки перемешать, взбить венчиком до кремообразного состояния. Остывший торт смазать полученным шоколадным кремом.

Еще один торт шоколадный

Взбить в пену 7 белков, затем, продолжая взбивать, добавить 40 г какао, один за другим 5 желтков, 7 ст. л. сахара, столовую ложку муки. Массу вылить в кастрюлю, смазанную маслом, посыпанную мукой, и поставить на слабый огонь. Как только масса взойдет, огонь усилить. Готовую массу слегка охладить и выложить, опрокинув кастрюлю на поднос. Приготовить сироп из стакана сахара, стакана воды и 60 г какао. Хорошо взбить 450 г сливочного масла. В остывший сироп добавить при непрерывном помешивании сливочное масло. Торт покрыть кремом. В течение 10 часов держать на холоде.

Пирожные ореховые в шоколадной глазури

150 г сахара, 150 г очищенных грецких орехов, 1 белок, 1 рюмка рома, 1 столовая ложка лимонного сока. Для начинки: 100 г сливочного масла, 1/2 стакана сахара, 1/2 стакана крепкого кофе, 1 пакетик

порошка ванильного сахара. Для глазури: 100 г сахара, $\frac{2}{3}$ стакана воды, 1 ст. л. какао, 50 г сливочного масла.

Орехи пропустить через мясорубку, смешать с сахаром, белком, ромом и лимонным соком, растирая массу до тех пор, пока сахар не разотрется полностью. Из приготовленного орехового теста сделать круглые пирожные величиной с небольшое яблоко. С одного бока пирожных сделать углубление. Рассадить пирожные на листе, покрытом белом бумагой, смазанной маслом, поставить в духовку и зажечь огонь – самый маленький, чтобы только не потух. При такой температуре держать пирожные до тех пор, пока они не подсохнут. Готовые пирожные остудить, заполнить углубления кремом, залить все шары шоколадной глазурью и слегка обсыпать рублеными орехами.

Приготовление крема: растереть сахар с маслом, постепенно прибавляя холодный крепкий настой кофе (1 ст. л. на $\frac{1}{2}$ стакана воды), всыпать ванильный сахар. Тереть пока не разотрется сахар.

Приготовление глазури: из сахара и воды сварить сироп, как для варенья. Масло и какао растереть и постепенно влить в смесь тонкой струйкой сироп. Готовой глазурью сразу облить пирожные, пока она не застыла.

Шоколадный соус

0,5 л молока, 100 г сливок, 50 г шоколада, 1-2 ст. ложки сахарного песка, 1 чайная ложка картофельной муки, щепотка ванилина, ром.

Тертый шоколад перемешать с сахаром. Молоко вскипятить, частями влить в шоколадный порошок, помешивая, кипятить, добавить крахмал, разведенный холодными сливками, соус прогреть, добавить ванилин.

Холодец шоколадный

Растереть 6 яичных желтков с $\frac{1}{2}$ стакана сахара, размешать с 1 пачкой желатина и 4-мя 100-граммовыми плитками черного шоколада, вскипяченными в 2 стаканах молока. Все это подогреть, размешивая. Процедить, остудить, подавать со сливочным мороженым.

Бланманже шоколадное

50 г шоколада всыпать в кастрюлю, размешать, добавить $\frac{3}{4}$ стакана сладкого и $\frac{1}{8}$ стакана горького миндального молока, всыпать 150 г сахара, влить $\frac{1}{2}$ стакана желатина, разлить по формам, поставить на лед.

Горячий суп с шоколадом и соком

0,5 л воды, 100 г шоколада, 0,5 л сока (малины, клубники и др.), 4 яичных желтка, 4 ст. л. сахарной пудры, щепотка ванилина.

Воду с шоколадом вскипятить. Яичные желтки растереть с сахарной пудрой. В растертую массу долить немного горячей жидкости, размешать. Все влить в кастрюлю, добавить сок и прогреть, не давая закипеть. Горячий суп подать с пирожными безе или печеньем. Для приготовления печенья можно использовать оставшиеся яичные белки.

Торт «Пьяная вишня в шоколаде»

Для теста вам понадобятся: яйца – 10 шт., сахар – 2,5 стакана, мука – 2 стакана, какао – 50 г.

Крем: какао – 50 г, сливочное масло – 600 г, молоко – 6 ст. л., сахар – 3 стакана, яйца – 4 шт., вишня – 2,5 стакана, коньяк – 1/2 стакана, шоколад – 100 г, ванилин.

Сахар, яйца взбить в эмалированной миске, добавить сахар, взбить на пару до образования густой теплой массы; затем продолжать взбивать пока не остынет. После этого, осторожно мешая ложкой вниз, смешать с мукой, предварительно смешанной с какао; массу выложить в форму, смазанную маслом и пересыпанную мукой. Выпекать в духовке со средним жаром; готовность бисквита определить, воткнув в него тонкую палочку (должна быть сухой). Вишню (можно из наливки) освободить от косточек, прижать к дну банки ложкой и за 2 дня до приготовления залить коньяком, перемешать с сахаром, закрыть крышкой. Сливочное масло растереть с сахаром (2,5 стакана), постепенно добавляя остывшую массу из какао и яиц, добавить ванильный сахар. Если в креме весь сахар разошелся – крем готов. Разрезать бисквит пополам, из каждой половины вынуть мякиш, растереть его с 1/3 количества всего крема, полученную массу перемешать с 1/2 всего количества вишни, разделить массу пополам и уложить обратно в коробочку из корок бисквита, предварительно смазав их кремом изнутри. На нижнюю половину приготовленного торта выложить часть оставшегося крема, сверху засыпать вишней и все покрыть оставшимся кремом. На него положить разрезом вниз вторую половину торта. Шоколад разогреть, добавить 2 столовые ложки молока и облить им весь торт сверху и с боков, разровнять глазурь ножом, торт хорошо остудить.

Шоколадные галеты

125 г тертого шоколада, 125 г сахара, 125 г миндаля,

1 яйцо. Очистить и растолочь миндаль. Замесить вместе шоколад, сахар, миндаль и яйцо. Раскатать скалкой. Нарезать на галеты и печь в средненагретой духовке.

Если вы готовите эротический ужин, помните, стол должен быть красивым, но не сытным.

Во время эротической трапезы, как, впрочем, и во время секса, огромное значение имеет созданная вами сексуальная атмосфера. Позаботьтесь об освещении. Идеальный вариант – ужин при свечах. Во время трапезы вы должны выглядеть ослепительно! Пусть ваш партнер «заводится» от одного взгляда в вашу сторону. Про сексуальные ароматы, думаю, вы тоже помните. Уверена, что вам известно, что слишком жирная и обильная пища мешает сексуальным наслаждениям.

Очень поможет вашему спутнику стать активным в любви правильно сваренный желток (одно из любимых лакомств Казановы), съедаемый ежедневно натощак, к тому же он расширяет простор фантазии и придает силы в любовных утехах, особенно в сочетании с луком. Еще Плиний Старший писал, что лук даже дряхлых мужей толкает в объятия Венеры. Есть его лучше не сырым, а жареным, иначе и мятные жевательные резинки или конфеты не помогут освежить дыхание... Тогда все приготовления пойдут насмарку.

В Древней Греции хорошим эротическим блюдом считалась морская рыба. В ней содержится много йода, который активизирует обменные процессы в организме, а значит и сексуальная активность тоже возрастает.

В России помидоры в старину называли «яблоками любви». Поэтому в эротической кухне должны присутствовать салаты из свежих помидоров, приправленных петрушкой, кинзой и мятой.

Наши предки считали, что мужскую силу увеличивают помидоры и кислая капуста.

Французы, хорошо известные своими любовными похождениями, считали главным секретом эротической кухни сыр, который надо запивать минеральной водой.

Чтобы не испортить удовольствие переполненным желудком, напоите своего возлюбленного эротическим напитком.

Напиток молочно-шоколадный с мороженым

В стакан положить 75 г сливочного мороженого, добавить 40 г шоколадного сиропа и 80 г пастеризованного молока. Все перемешать, сверху положить 15 г сливок, взбитых с сахарной пудрой (10 г). Приготовить шоколадный сироп: 5 г какао растереть с 25 г сахара. Массу развести водой (20 г) и прокипятить. Сироп охладить, соединить с пастеризованными сливками (15 г) и ароматизировать ванилином.

Коктейль шоколадный

3 стакана молока, 1 столовую ложку какао, 3 желтка взбить до пышной пены, разлить по фужерам, положить кусочки пищевого льда.

Кофе

25 мл кофе, 20 мл ликера, 20 мл слегка взбитых сливок. В стакан для горячих напитков послойно влить ликер, кофе и сливки. Можно использовать любой ликер, который имеется в доме.

Этот прекрасный коктейль послужит отличным финальным аккордом вашей трапезы.

Кофе Эротический

35 мл кофе, 20-30 мл жидкого шоколада, 70 мл молока. В стакан влить жидкий шоколад, вспененное при помощи паровой трубочки молоко и только после этого очень аккуратно влить кофе. Напиток должен получиться многослойным. Можно украсить его поверхность тертым шоколадом.

Кофе по-восточному

2 ч. л. молотого кофе, 1-2 коробочки кардамона, 1 бутон сухой гвоздики или щепотка молотой, молотая корица на кончике ножа.

В турке нагреть 150 мл воды до появления первых пузырьков на стенках. Убавить огонь до минимума, засыпать кофе, размешать. Коробочки кардамона расщепить, бросить зерна в кофе. Добавить гвоздику, корицу, по желанию сахар. Подождать примерно 5 мин, пока поднимется пленка. Не давая закипеть, снять с огня и дать постоять еще 2 мин.

Кофе шоколадный

1/4 л расплавленного молочного шоколада, 1/4 л крепкого кофе, сливки по желанию.

Оба напитка соединить, хорошо размешать и разлить в чашки горячим. По желанию положить сливки. Этот кофе можно подать и в охлажденном виде.

Кисель шоколадный

Большую плитку шоколада протереть на терке, смешать с картофельным крахмалом (1/2 стакана), со стаканом молока. Вскипятить отдельно 2 бутылки молока с 1/2 стакана сахарного песка, бросить несколько кристалликов ванилина. Уменьшить огонь, влить медленно, все время размешивая, шоколадную массу, поварить до загустения, разлить в форму и выставить на холод. Подавать как все кисели.

Напиток «альпийский»

Коньяк – 20 мл, шоколадный ликер – 20 мл, взбитые сливки – 10 г, лед. Коньяк и ликер смешать в шейкере со льдом, влить в креманку и сверху положить взбитые сливки, подавать с соломинкой и чайной ложечкой.

Водка с какао и яичным белком

Водка – 20 мл, шоколадный крем (или ликер) – 20 мл, апельсиновый сок – 20 мл, яичный белок, 2-3 кубика льда. Все компоненты хорошо смешать в шейкере со льдом до пенообразного состояния и подать в конусном бокале.

Холодный шоколад со взбитыми сливками

Сварить шоколад, охладить и разлить в бокалы или чашки с толченым пищевым льдом. Сверху шоколада в бокалы положить по столовой ложке взбитых сливок.

Кофе молочный с ликером

1/4 л молока, 50 г шоколада, 1/4 л кофе (без кофеина),

1 щепотка соли, 1 чайная ложка ликера, 1/8 л взбитых сливок, небольшое количество какао-порошка.

Натертый на терке шоколад растворить в кипящем молоке. Добавить горячий кофе, ликер и соль. Затем разлить в маленькие чашки, положить сливки и посыпать какао-порошком.

А напоследок напоите своего избранника горячим шоколадом. Его можно сочетать и с коньяком и с красным вином.

Надеюсь, после такой легкой трапезы вам будет намного веселее в объятиях друг у друга.

Послесловие

Как, вы уже перевернули последнюю страничку? Ну, тогда я вас поздравляю! Отныне вы самая обаятельная и привлекательная толстушка! Вы ведь полюбили себя, свое прекрасное пышное тело? Вы ведь оставили комплексы относительно собственных пышных форм далеко в прошлом? Вы ощутили себя настоящей женщиной и стали намного лучше разбираться в мужчинах. А теперь скажите себе: «Я – шикарная женщина!» Ведь это правда!

Женская привлекательность заключена далеко не во внешности, а в умении себя подать. Как истинная женщина – вы теперь прекрасно понимаете, что настоящая любовь начинается не с постели.

Искусные соблазнительницы знают, что любой мужчина будет безгранично счастлив, если с ним рядом будет женщина, которая умеет получать удовольствие от ласк, объятий, поцелуев и которая сама умеет их дарить, как никто другой.

Обаятельная толстушка всегда может показать мужчине, что ей особенно нравится, и при этом не выглядеть «регулирующей». Мне хотелось бы верить, что вы стали шикарной женщиной, которая любит сюрпризы. Более того, теперь вы сможете приятно удивить своего мужчину.

Мужчина рядом с вами будет безгранично счастлив и непременно даст вам почувствовать свою любовь. От тех безумств, которые вы ему предложите, он будет считать вас самой прекрасной соблазнительницей на свете, и никогда никакая худышка с вами не сравнится. Он вас ни на кого не променяет! Зная, как вы хороши, мужчина изо всех сил будет стремиться удержать вас. Теперь ваши отношения с партнером изо дня в день будут становиться все прочнее и гармоничнее.

Я желаю вам счастья, безграничной любви, неугасающего пламени страсти.

Марина Дерябина