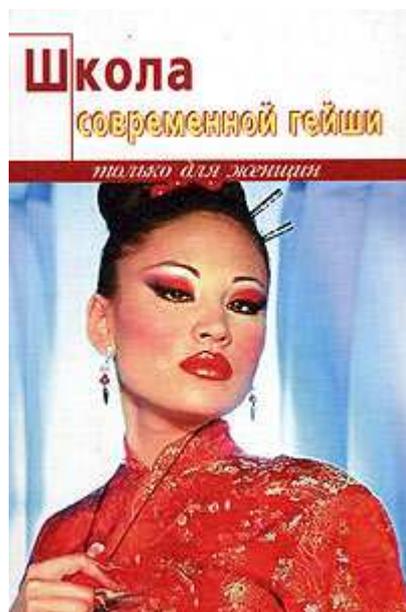


Элиза Танака

Школа современной гейши



Издательство Символ-Плюс 2006

ISBN 5-222-04315-0



Введение

Что побудило меня написать эту книгу – моя неизменная тяга к секретам и тайнам Востока. Она была настолько велика, что я даже одно время серьезно занималась восточной философией и восточными единоборствами. Но главное даже не это. Я всегда восхищалась «фарфоровыми куколками» чайного домика, то есть гейшами. Меня удивляло, как гейши могут сочетать в себе такое огромное разнообразие качеств. Познакомившись поближе с этим миром, я поняла, что Япония, вообще, удивительная страна. Ну посудите сами, в какой еще стране нашего необъятного мира могут одновременно сочетаться сумасшедшие по скорости развития прогресса технологии и неизменное следование древним традициям.

И эти традиции включают в себя не только искусство японской поэзии, чайную церемонию и икебану; до сих пор одной из самых ярких, древних традиций и достопримечательностей в Японии считаются гейши. Само слово «гейша» переводится как «человек искусства». Да, она – искусница. Искусница развлекать мужчин и не только пением и танцами, но и своей образованностью. Гейша раскованна, смела, словоохотлива, свободна,

изысканно сексуальна. Она остроумна, непринужденна и кокетлива. Смесь благородства, красоты и утонченности до сих пор сводит с ума многих японских мужчин и заставляет восторгаться европейских. Но все перечисленные мною качества, воплощенные в этой маленькой хрупкой гейше, до сих пор являются приоритетными, соблазнительными и желанными для мужчин.

Это те качества, которые мужчины любой страны или уголка мира хотели бы видеть в современной женщине. Да я просто уверена, что большинство европейских женщин обладают ими. И мне пришла в голову занятная идея – переложить некоторые секреты и знания гейши на современный европейский манер. Ну а чем наши женщины хуже японок? Да ничем, в некотором смысле нам даже проще, ведь нас не сдерживают древние пуританские предвзятости японцев. В нашей стране ничто не подчинено жестким самурайским законам, в нашей стране жены не обязаны быть только лишь хранительницами семейного очага и воспитательницами детей и, наконец, в нашей стране не настолько все этнически обставлено и до крайности ритуализировано.

И, обдумав хорошенько эту мысль, я решила назвать свою книгу «Современная школа гейш». О чем она? О том, как оставаться самой обаятельной и привлекательной в любых жизненных ситуациях. О том, как правила хорошего тона и этикет помогут вам стать обворожительной, соблазнительной и притягивать к себе любого мужчину, да и многих окружающих вас людей. Как, используя несложные секреты гейши, сохранять молодость и красоту лица и тела долгие годы. И, наконец, как, используя знание тонкостей чувственной любви, доставлять своему напарнику ни с чем не сравнимое наслаждение, чем, кстати, особенно славились японские гейши. И, конечно, вы узнаете о том, как культивировать в себе удивительную внутреннюю гармонию и спокойную радость, научившись находить прекрасное в мире и своей душе, окунаться в удивительный мир поэзии и созерцать неопишуемые красоты природы. Эта книга о том, что так необходимо любой женщине, если она хочет любить и быть любимой.

Часть I. Внутренняя красота, обаяние, шарм или Что скрывается за этими удивительными словами



Глава 1. «Мир ивы и цветов», или Кто они, хранительницы древней культуры Японии

«Пока в Японии есть татами, на нем всегда будет место для гейши», – это высказывание поэта в начале прошлого века, как никакое другое, подчеркивает, что гейша была, есть и будет своеобразным символом Страны восходящего солнца. Потому что больше любых природных катаклизмов, так часто обрушивающихся на эту маленькую страну, японцы боятся потерять свои древние традиции, которые нашли воплощение и материализовались в гейше.

Возможно, эти страхи в чем-то и обоснованы. Многие японские старики сетуют на то, что современные нравы и сам уклад жизни неумолимо сводят к минимуму набор требований к претенденткам на высокое звание гейши. Да и электронный XXI век диктует девушкам, желающим освоить эту экзотическую профессию, другие требования. Старикам во многом кажется, что наступят времена, когда достаточно будет воспроизвести лишь внешнее сходство со своими знаменитыми предшественницами: набелить лицо так называемым «Пометом соловья» (белила для гейш), накрасить губы яркой помадой, уложить длинные волосы во внушительную и замысловатую прическу, надеть кимоно и деревянные сандалии, чтобы стать настоящей

гейшей. Ну пока до этого еще не дошло, и современные гейши все также знают секреты чайной церемонии, умеют танцевать и играть на старинном трехструнном инструменте и также, как раньше, радуют своих гостей приятным общением.

Они делают это вот уже более 250 лет. Как это ни странно, но в прошлом такого рода развлечениями управляли только мужчины – гейся. Они развлекали посетителей борделей, которые искали любовных удовольствий в объятиях проституток – юдзё. Но однажды эту роль взяли на себя женщины, и мужчинам посетителям борделей это так понравилось, что в скорости в кварталах удовольствий наравне с юдзё стали царствовать и гейши. Первой гейшей стала бывшая проститутка по имени Касэн из Ёсивари.

В 1761 году она официально объявила о начале новой деятельности. Но только в 1779 году ремесло гейши было объявлено самостоятельной женской профессией, и только в 1800 году мужчины-гейся окончательно капитулировали. После чего гейшами стали называть только женщин.

Начался золотой век гейш. С учетом нашего современного лексикона их профессию можно было бы назвать развлекательным предпринимательством. Хотя многие за пределами Японии ошибочно считают ее проституцией. Конечно, поначалу многие завсегдатаи борделей шутили: «Пусть сначала раздвинут ноги, а потом послушаем голос». Но гейши вскоре доказали, что их ценность – это исключительно уровень ума и обаяния, а не премудрости секса. Гейша всегда, во все времена решала сама, раздвинуть ей ноги или нет. В этом и состояла их притягательность или скрытый смысл игр с гейшей: завоевать ее расположение, чтобы она не за деньги, а из симпатии и собственного интереса раскрыла вход в свою постель.

Так как высокое мастерство всегда требует времени, самые знаменитые, популярные и дорогие гейши приобретали такой статус не в двадцать и даже не в тридцать лет. И всегда высокопрофессиональная гейша находилась и находится на особом положении, независимо от того, вступит она с клиентом в любовную связь или нет. Тем более, что гейшу можно смело назвать однолюбом, так как в их среде признаком хорошего тона считается иметь одного влиятельного и богатого патрона и сохранять статус официальной любовницы или неофициальной жены до тех пор, пока он пользуется ее расположением. А это иногда может длиться почти всю жизнь.

Многие гейши, влюбленные в своих патронов, не раз становились образцами верности. В Японии из поколения в поколение передают историю

любви гейши Окои и премьер-министра Кацура-Таро. Окои после его смерти постриглась в монахини буддийского монастыря, до конца своих дней сохранив верность любимому и проведя остаток жизни в одном из токийских монастырей. Даже в период войн с Китаем и позже с Россией гейши проявили себя как истинные патриотки, частенько отправляясь в тыловые части развлекать солдат.

Поэтому совершенно не удивительно, что в 1957 году, когда в стране была отменена официальная проституция, общины гейш даже не тронули. К этому времени японцы уже давно поняли разницу между гейшами и юдзё. Вот что писали об этих загадочных женщинах в середине XIX века: «Куртизанка продает свои чувства вместе с телом за деньги, а расположение гейши, если оно появилось, всегда искренне».

Да, поистине, это был «золотой век» гейш, ставших хранительницами традиций и носительницами самого духа Японии. Их знали, им поклонялись, как в нынешнее время фанатки считают своими идолами звезд кино и поп-эстрады.

В первую очередь, гейши сводили с ума не только японских мужчин, но и государственных мужей. Недаром выражение «политика чайных домиков» берет свое начало с времяпровождения с гейшами. Во время таких встреч многие влиятельные политики открыто обсуждали проблемы государственной важности. Редко кто в правительстве Японии, включая премьер-министра не имел любовницу-гейшу.

Слишком поздно проститутки-юдзё поняли свой проигрыш, наблюдая, как стремительно совершают восхождение на фудзияму всенародного поклонения гейши. Что, позволив, в свое время, этим женщинам развлекать посетителей веселых кварталов, они сами лишили себя клиентов, толкнув их в поход «налево», то бишь к гейшам.

Именно с того дня годами наработанная клиентура стала плавно перетекать в «мир ивы и цветов». Юдзё со всем своим багажом знаний сексуальных поз и наворотов-приворотов потеряли вожаденную территорию мужчин. Но это и не удивительно. Японские мужчины – особые мужчины. Известна одна особенность этнопсихологии японских мужчин: для них приятное времяпровождение перед любовным актом, этнически обставленное и до крайности ритуализированное, важнее самого акта, а то и вовсе заменяет его. Японцы рассматривают секс и эротику только лишь как часть эстетического восприятия окружающего мира. К тому же, какой мужчина не любит, когда

постоянно тешат его мужское самолюбие и превозносят до восточных небес его личные качества.

Да и семейный уклад японцев совершенно противоположен европейскому. Жена – это мать и хранительница очага. Муж с женой очень редко совершают совместные походы куда-либо. Брак в Японии – это лишь один из шагов в становлении полноценного члена общества, определенное условие для социального или общественного продвижения наверх. Как правило, женитьба в Японии даже не предполагает какой-либо привязанности или любви между супругами.



Жена должна быть сдержанной, скромной, молчаливой, полностью погруженной в семейные дела, а значит напрочь лишенной ореола чувственности и романтики. Нравы японского общества довольно жестко предписывают нормы поведения мужчины во всех случаях жизни, в том числе и дома, и в семье.

В обществе гейш, совсем напротив, японский мужчина полностью раскрепощен. Все свои интеллектуальные, эротические и творческие фантазии, которые он оставляет перед порогом своего дома, с лихвой реализовываются в атмосфере чайных домиков, потому как с юношеского возраста гейша является его идеалом и мечтой.

Конечно, сейчас подготовка гейш не такая жестокая и жесткая, как была раньше. В настоящее время в гейши идут девушки 18—20 лет и не после строжайшего отбора. Пару веков назад отбор начинался уже в возрасте 9—12 лет, и девочка должна была обладать привлекательной внешностью, музыкальным слухом, пластикой, обаянием, артистизмом, великолепной памятью и просто невероятным терпением. Овладеть такой уникальной профессией было нелегко, да и владелицы, обучающие профессиональных гейш, никогда не церемонились и не допускали поблажек. Одним из способов обучения на трехструнном инструменте сямисэнэ является «урок на холоде». Жуткое, скажу вам, обучение. Представьте себе: девочек заставляли играть в морозные дни под открытым небом до тех пор, пока пальцы не начинали кровоточить. Да и за каждую ноту, сыгранную не в такт, били по рукам и голове. Уроки танцев тоже сопровождалась такими же пытками.

Профгейши считали, что, только пройдя такой адский путь, девочка сможет стать достойной представительницей «мира ивы и цветов». Но оправдывалось это адское обучение тем, что, не освоив весь необходимый перечень искусств, гейша могла принизить престиж профессии, а это было совершенно недопустимо.

Так что же должна уметь гейша? Настоящая гейша в совершенстве должна уметь: играть на нескольких национальных инструментах, исполнять классические народные танцы и песни, декламировать стихи, участвовать в мини-театральных постановках, обладать широкими познаниями в поэзии, литературе, музыке, быть в курсе новостей современной жизни, главным образом интересных мужчине. Кроме всего вышеописанного, гейша обязана досконально знать отшлифованный веками профессиональный этикет, владеть ритуалом традиционной японской церемонии чаепития. Ее должны отличать аристократические манеры: умение держаться, ходить, сидеть, разворачивать и вести светскую беседу, одеваться со вкусом и смеяться. Поэтому не мудрено, что современным девушкам все эти премудрости кажутся чересчур сложными.

И наверно поэтому гейши древнего Киото, признанные самыми профессиональными, вызывают особое отношение японцев. Только здесь

еще сохранились общины гейш консервативного направления. Они не наряжаются на время работы, они все 24 часа в сутки живут жизнью гейш. Посвятив всю себя целиком этому древнему искусству, они и собственную жизнь превращают в подлинное произведение искусств. Гейши киотских общин живут очень обособленно, практически никогда не покидая свой мирок. А если и выходят в свет, то неизменно ввергают в эстетический экстаз окружающих. В этом и заключается ее жизнь и работа, ежесекундно заботиться об эстетическом восприятии ее людьми, особенно мужчинами. Вот почему она никогда не станет есть в присутствии гостей, а позволит себе только выпить предложенные напитки, и вот почему даже в самый холодный, морозный день гейша будет семенить по снегу в сандалиях, дрожа от холода, но зато демонстрируя изящную обнаженную ножку.

Из-за такой своеобразной философии «жизнь ради искусства, искусство ради жизни» гейши почти никогда не создают семьи, хотя могут позволить себе иметь детей. И очень редко бывает так, чтобы патрон узаконил свои отношения с гейшей. Впрочем она сама, привыкшая к независимости и свободе, не спешит добровольно заточить себя в японскую семейную клетку.

Почти идеальным решением гейша считает накопление денег, чтобы потом открыть свой собственный чайный домик.

И, как правило, девочки – дочери гейш пополняют реддеющие ряды представительниц «мира ивы и цветов», так как почти все детство проводят в этой атмосфере.

В чем трагизм этой ситуации? В том, что хотя японец-папа и положит все, чтобы предотвратить исчезновение «мира ивы и цветов», но он же костыми ляжет на пороге своего дома. Лишь бы не допустить, чтобы его дочь даже задумывалась над таким выбором.

Такой вот у меня получился небольшой исторический экскурс. А теперь давайте поговорим о некоторых секретах удивительных и загадочных женщин Востока.

Глава 2. Полюби сначала себя, или Почему это поможет нравиться другим

Помните, как в детстве нас учили уважать маленьких и стариков, взрослых, которые нас окружали, как заставляли и вбивали нотациями уважение. А теперь попробуйте вспомнить: многих из вас учили любить сначала себя, а уж потом других. Не знаю, как вас, а меня, например, нет. Это уже потом, став взрослой и перечитав кучу литературы по психологии, я поняла, что

научиться любить и уважать других можно, только если в первую очередь научиться любить и уважать себя. «А зачем это любить себя», – могут спросить многие женщины, которые привыкли класть свою жизнь на жертвенный алтарь, лишь бы было хорошо другим. Да хотя бы потому, что женщина, которая не способна любить себя, никогда не сможет рассчитывать на чью-либо любовь.

Любовь к себе хорошей, к самой-самой уникальной и неповторимой рождает ни с чем несравнимую уверенность в себя. И еще уверенность в то, что этот удивительный, непредсказуемый, такой интересный и полный соблазнов мир специально создан кем-то именно для меня. Бережно взращивая и пестуя любовь к себе, как пестует любимую орхидею садовник, мы становимся мягче, нежнее, чувственнее. Обожая, прежде всего, мы привлекаем тех, кто рядом. Это как заразная эпидемия, как магнит, притягивающий железо. Вокруг нас тотчас образовывается некий ореол притягательности, который просто источает в мир флюиды: «Я люблю себя», «Я уверена в себе», «Да, я любима». В этом нет ничего удивительного. Чем больше вы любите себя, тем больше сумеете любить других. А если вы думаете, что окружающие этого не замечают, то глубоко ошибаетесь.

Очень даже замечают, потому что любовь к себе позволяет распахнуть душу навстречу окружающему миру и людям, живущим в нем, что в свою очередь дает женщине удивительный дар нравиться людям.

Как полюбить себя? Это совсем несложно. Просто не надо упускать для этого ни одной возможности. Начните с самого простого, с себя, считайте, что вы достойны всех знаков внимания, что самый лучший человек, с которым вас свела судьба, – это вы сами. Что именно вы отныне и навсегда достойны самого лучшего к себе отношения. Если вы поверите в это, то окружающие вас мужчины поверят.

Никогда не следуйте принципу: «А, и так сойдет», нет, не сойдет. Балуйте себя, доставляйте себе удовольствие, никогда не отказывайте в маленьких подарках и радостях, особенно в угоду другим. Вы никогда не замечали, насколько мы, женщины, бываем суровы по отношению к себе и во многом себя ограничиваем. В отличие от мужчин, которые никогда не склонны лишать себя удовольствий, мы стараемся больше давать, чем брать. Даем детям, семье, мужу, любимому другу, родителям. И чем больше даем другим, тем больше обираем себя. Такое поведение никуда не годится и необходимо срочно изменить его. Начать советую сегодня, а еще лучше сейчас. С элементарного. Оглянитесь вокруг, неважно, живете вы с кем-то или одна,

важно то, чтобы ваш окружающий мир всегда был в порядке. Красота и гармония в доме успокаивают душу. Он должен быть таким же опрятным и красивым, как вы сами, как если бы вы жили вдвоем или ожидали каждый день прихода гостей. Не позволяйте себе разгуливать по дому в мятом халате или с растрепанными волосами. Даже наедине с собой не одевайте одежду, которая нелюбима или не идет вам. Очень часто, да вы наверно и сами замечали, что женщина, одетая как попало, очень быстро начинает относиться к себе снисходительно. И чем больше таких снисходительных мелочей, тем меньше становится оснований быть довольной собой. А там недалеко и до склочности характера, раздражительности и вечной нелюбви ко всем и вся. Напротив, женщина, живущая в согласии с собой счастлива и более привлекательна для партнеров. Если женщина излучает радость и улыбается, если она уверена в себе, даже будучи только наедине с собой, она и в миру излучает сияние уверенности и притягивает к себе окружающих, как магнит.



Казалось бы такая мелочь: к приходу гостей мы достаем самую красивую посуду и угощаем их кофе и чаем из наших самых лучших чашек. Но разве вы чем-то хуже других? Пообещайте себе, что вы никогда не будете пить даже просто воду из этой старой выщербленной чашки. Выкиньте ее в мусор. Прямо сейчас. Пользуйтесь самой красивой посудой, какая у вас есть, самым лучшим вашим сервизом. Хватит все это беречь для гостей. Вы – сама гость и заслуживаете этого не меньше.

Позвольте себе любую прихоть: купите цветы или что-нибудь вкусненькое, что особенно вами любимо; если закончились духи, не ждите, когда придет день рождения и кто-нибудь их вам подарит. Не ждите, что кто-то сотворит вам радостное чудо, сами творите его для себя. Не ждите, ведь жизнь так быстротечна. Излучайте радость, довольство и счастье, заботьтесь о себе самой – вы на это вполне способны. Вы уже взяли на себя заботу о детях, муже, родителях. Относитесь к себе с тем же вниманием и любовью, с которыми относитесь к ним. Но главное, перестаньте ныть, жаловаться и жалеть себя. Толку от этого мало, а настроение себе испортите. Трудности и неудачи всегда можно преодолеть, если не поддаваться и не идти у них на поводу. Даже если вы допустили ошибку, ну скажите кто их не совершает, не стоит судить себя слишком строго или обвинять в бездарности. Принимайте себя такой, какая вы есть, просто считайте, что с вашим рождением мир приобрел еще одну уникальную личность. Умение жить в согласии с собой можно выразить всего одной лишь фразой: «Любите себя». Вот такая получилась у меня первая глава, но поверьте, без этого вступления просто невозможно следовать дальше. Если женщину, которая до сих пор чувствовала себя незащищенной, несчастливой, нерешительной научить любить себя, она станет излучать такой огонь магнетизма, что сможет воспламенить любое мужское сердце.

Глава 3. Об элегантности, или Продолжение второй главы

Однажды, обдумывая, как написать эту книгу, в кругу своих друзей я задала вопрос: «Что, по их представлению, делает гейш такими уникальными и загадочными»? Мы долго спорили, пока мой муж не высказал удивительную мысль: как бы не отличал гейш японский колорит, какими бы сексуальными тайнами и секретами они бы не обладали, их всегда выделяет из толпы чувство стиля и элегантность. И тут моя подружка подхватила эту мысль и начала рассуждать о том, как часто мы, женщины, в угоду моде откровенно сводим на нет всю нашу природную красоту и привлекательность. Она у меня еще та эстетка, поэтому, слушая, как

красочно она описывает потрясающую неряшливость в одежде многих женщин, ее разглагольствования о том, что все они похожи друг на друга, и что внешний вид многих представительниц прекрасного пола оскорбляет ее хороший вкус, я решила почерпнуть кое-что из этого спора и написать эту главу. Конечно, это неблагодарное и неподъемное бремя писать о женской элегантности, и все же я решила присоединить свой голос к голосам многих, кто пытался приобщить вас к тому, что зовется таким манящим, прекрасным и всем известным словом – «элегантность».

Говорить о женской элегантности довольно трудно, гораздо труднее, чем о мужской. Мужская элегантность никогда не бывает быстротечна, как женская мода, она классична и незыблема, как горная круча. Немного подумав о том, чему подчиняется наша элегантность, я выделила три критерия: возраст, время дня и обстоятельства. Что же элегантно и что модно или, перефразировав вопрос, – элегантно ли то, что модно? Ну, например, платье. Прелестный молодежный фасончик на девушке выглядит классно! А если его надеть на сорокалетнюю женщину? Думаю, будет выглядеть смешно. Стало быть и прелестный фасончик, и платье здесь совершенно не при чем. Представьте, что мы наливаем вино в несколько различных по форме бокалов, жидкость сразу принимает форму этих сосудов. Так и платье, принимает форму тела, которое оно облегает. Но мы же не станем пить вино из пузатых коньячных бокалов, для этого существует винный бокал, так и платье, будет ли оно красиво смотреться на неподходящей по форме фигуре? Вы согласитесь со мной, что одежда должна соответствовать фигуре, возрасту, обстоятельствам и среде. Женщины творческих профессий могут позволить себе яркую экстравагантность, деловая бизнес-леди – нет. Вы же не оденете на свадьбу джинсы, наоборот, ваше платье будет очень нарядным. Отправляясь на свидание с мужчиной, вы же не оденете строгий деловой костюм, наоборот, вы будете стараться придать своей одежде ореол романтизма и изящности.

Так стоит ли становиться рабом моды и слепо следовать за ней. Я считаю, что важнее следовать ей таким образом, чтобы она служила моим интересам. Современная мода ведь очень гибка и это прекрасно; она не должна жестко диктовать вам свои правила, она должна только советовать и рекомендовать основные тенденции.

Быть элегантной, как гейша, конечно не означает носить разнообразные по цвету кимоно, хотя я считаю, что гейшам в этом вопросе гораздо легче, чем европейским женщинам. (А что, имеешь штук пять кимоно, различные по

цвету пояса и ты уже считаешься модницей. Да, нам все же тяжелее). Быть элегантной – означает найти свой неповторимый индивидуальный стиль. Но чтобы найти его, нужно внимательно изучить сильные и слабые стороны своей внешности. Отказ от одних фасонов и цветов в пользу других – уже хороший шаг навстречу своей элегантности.

И совершенно недостаточно просто взглянуть на себя в зеркало. Глядя на себя, мы вольно или невольно выпрямляем спину, подтягиваем попку и втягиваем живот, да еще и норовим стать в какую-нибудь эффектную позу. Кстати, психологи утверждают, что большинство из нас так и поступает. Знаете, почему мы чаще всего ошибаемся в выборе наряда? Потому что одеваем не себя, а свой созданный или выдуманный образ, так мало имеющий что-то общее с действительностью. А что из этого получается? Наверняка вам часто приходилось встречать женщин (грубо говоря стареюще-молодящихся теток) одетых чересчур смело, не по возрасту, слишком экстравагантно или излишне традиционно. И дело совсем не в отсутствии вкуса. На другой женщине этот же наряд смотрелся бы идеально.

Мы часто произносим фразу «У нее свой стиль», особенно по отношению к женщине, которая одевается не только в соответствии с повседневной модой, но и с учетом своей внешности, вкуса и так далее. Собственный стиль очень важен только при одном условии: если он не является глупой копией чего-то чужого, не соответствующего вашей индивидуальности и вашему внутреннему состоянию. Выбрав свой стиль, вы оградите себя от ненужной траты денег на бессмысленные вещи, которые мы часто покупаем только потому, что все подружки это купили, или потому, что такой же наряд великолепно смотрится на любимой поп-певице.

И самое главное, я назвала эту главу дополнительной к предыдущей потому, что только хорошо подобранный свой и индивидуальный стиль дает ощущение свободы и уверенности в себе. Когда мы одеты в идеально подходящий нам наряд, мы раскованны, чувственны, кокетливы, нам присуща некая томность движений и веселое настроение. Мы не просто элегантны, обаятельны и стильны, мы уверенно шагаем по жизни величественной походкой королевы. Элегантно подобранный стиль одежды позволяет нам излучать тот шарм, на который так падки мужчины.

Простого рецепта, как найти свой стиль, к сожалению, не существует. Но не стоит огорчаться, вспомните ситуации, когда вам чаще всего доставались комплименты или одобрительные взгляды мужчин на улице. Если в этих нарядах вы великолепно смотрите и это замечают окружающие вас люди,

возможно, что это и есть ваш стиль. Некоторые следующие советы помогут вам разобраться в этом вопросе.

Во-первых – это платье. Советую при выборе всегда предпочитать качество количеству. Лучше иметь одно платье безупречного качества и покроя, чем несколько посредственных. Уверенность в платье придаст вашим манерам легкость и непринужденность, что никогда не останется незамеченным. Если ваш гардероб слегка ограничен, отдавайте предпочтение следующим тонам для зимы: черный, серый, темно-синий или темно-зеленый, красный или пастельные тона голубого, зеленого и розового оттенка; для лета – любые яркие оттенки и набивные ткани.

Черное платье. Его необъяснимая магия длится от одного сезона моды к другому и никогда не иссякает. Его носили, носят и будут носить. Оно к лицу и восемнадцатилетним девушкам, и женщинам восьмидесяти лет. Это идеал. Вы можете носить его и днем, и вечером – оно всегда сексуально.

Может быть, вся эта магия происходит от того, что черный цвет стройнит любую фигуру. А может быть потому, что он подходит практически для любого случая, выглядит изысканно, не подвержен сезонности и никогда не выходит из моды. К тому же на черном так исключительно хорошо выглядят драгоценности. На фоне черного платья они всегда только выигрывают, какого бы ни были цвета или формы.

Я, например, обожаю черный цвет. А в черном платье (даже признаюсь – у меня их много) чувствую себя как в никаком другом: стройной, элегантной, стильной. К тому же к черному платью подходят пояса, туфли, косынки, шали, сумки самых различных цветов. С черным сочетаются все цвета: красный, белый, розовый, желтый, синий, голубой, бирюзовый, коричневый и т. д., и т. д., и т. д.

Но если маленькое черное платье нарядно и элегантно, то вечернее из бархата или тяжелого шелка просто величественно. Я вам его настоятельно рекомендую.

Что касается повседневного платья, то вы должны выбрать такой фасон, чтобы его можно было носить и утром, и вечером, и даже во время ужина в ресторанчике. Еще Коко Шанель говорила: «Если в платье, которое висит в вашем шкафу, нельзя появляться в театре, почему оно до сих пор висит?». Повседневное платье может быть прямым или в складку, длинным или выше колен. Оно может быть вязаным, шерстяным или трикотажным, шелковым

или из джерси. Главное, чтобы платье подчеркивало ваш стиль и ваш образ и, конечно, было элегантным. Выбор цвета пусть определяет ваш вкус.

Костюм – основа гардероба и хорошо, если он будет у вас не один, а несколько. Варьируя тона, добавляя блузки или джемпера, вы сможете составить дополнительные комплекты. Отдавайте предпочтение однотонным костюмам, тогда вам будет легче ввести в наряд дополнительный по цвету элемент: яркую блузку, жилет, свитер или шарф. Вы с успехом добьетесь того, что каждый раз ваш внешний вид будет совершенно новым и другим. Во-первых, однотонность стройнит, во-вторых, яркое пятно около шеи привлекает внимание к лицу. И совсем не обязательно иметь костюм, выдержанный только в одном цвете. Поиграйте с оттенками одного и того же цвета и вы добьетесь эффекта однотонности, что сделает вашу фигуру длиннее и стройнее. К тому же это очень элегантно и изысканно. Если вы надели черный костюм, то можете использовать яркий шарф или блузку с ярким воротничком. Вспомогательный цвет может быть любым – от желтого до ярко-синего и красного. Но какой-бы цвет вы ни выбрали, блузка должна быть закрыта пиджаком. Прекрасно сочетаются с костюмом и топики, например, я надеваю белый к черному и наоборот.

Очень элегантно выглядит блейзер и юбка или брюки. Можно, например, надеть яркий блейзер поверх черного свитера и черных брюк. Классические костюмы могут быть из твида, джерси, шерсти, саржи или трикотажа. Для вечера прекрасным выбором будет костюм из бархата от темно-красного, синего до черного цвета. В дневное время можно также использовать бархат, но более нейтральных тонов, такие, например, как краски осени. К нему идеально подойдут блузки из зеленого, коричневого или рыжего шелка.

В моем гардеробе всегда найдется место брюкам и джинсам. Брюки могут быть разных фасонов: от классических (они особенно хороши для стройных и высоких женщин) до вечерних из атласа или шелка. Ну а джинсы – это просто классика, разве можно представить себе отдых без этой удобной и даже очень стильной одежды. Их носили, носят и будут носить все – от маленьких до взрослых.

На мой взгляд, пальто просто обязано поселиться в женском гардеробе. Более элегантной одежды трудно представить. Пальто можно выбрать слегка спортивного покроя, с поясом или без, шерстяное или кашемировое, красного, бежевого, темно-зеленого и коричневого цветов. А можно более классическое, нарядное. Я, например, очень люблю черное из кашемира, прямого покроя и очень длинное. Оно не только суперэлегантно, но и

великолепно стройнит фигуру. Хорошо иметь в гардеробе также куртку, пончо (они особенно модны) или классический плащ. Выбор – дело вашего вкуса и во многом образа жизни. Ну а покупка шубы или дубленки зависит, как это ни жаль, только от нашего кошелька.

Я не знаю ни одного предмета нашего гардероба, который так изысканно и элегантно подчеркнул бы нашу ножку. Обувь особенно важна для женщины, если учесть, что ножки всегда вызывают у мужчин эротические чувства. Не стоит, наверное, говорить, что стоптанный каблук или поцарапанный носок способны напрочь разрушить гармонию вашего облика. Обувь должна быть безупречной и начищенной. Я, например, предпочитаю не слишком высокий каблук и обожаю лодочки. Простенькое маленькое черное платье я ношу всегда с ниткой жемчуга и туфлями-лодочками. И уверяю вас, в этом ансамбле не только чувствую себя, но и выгляжу королевой.

Качественная и удобная обувь важна еще и тем, что позволяет демонстрировать летящую воздушную походку. Согласитесь, как бы выглядела на подиуме манекенщица, если ее обувь была бы ей неудобна. Совсем необязательно, чтобы выбор цвета туфель зависел только лишь от цвета сумки. Я предпочитаю подбирать туфли под цвет платья или костюма. Советую приобрести также бежевые и черные лодочки, они ценны тем, что сочетаются почти с любым туалетом. Прекрасным дополнением к спортивной одежде будут стильные мокасины. Естественно, что для вечернего выхода необходимо иметь более изысканную обувь. Ее могут украшать блески, стразы или еще какие-нибудь оригинальные детали. Для летнего периода, когда можно проявить всю свою фантазию, выбирайте элегантные босоножки, туфли с открытым вырезом или легкие мягкие туфельки.

Наш облик не был бы завершенным без аксессуаров. Конечно, я имею в виду, в первую очередь, женские сумочки. Как правило, сумки обязательно должны быть из того же материала, что и туфли. Совершенно не принято носить кожаные туфли с замшевой сумочкой, даже если они одного цвета. Сумочки становятся менее строгими, так как в большей степени зависят от моды. Но, разумеется, они должны соответствовать вашему образу жизни, гармонировать с вашей одеждой и быть стильными, чтобы вы чувствовали себя уверенно. Сумка не должна нарушать пропорциональность вашего костюма. Естественно, что слишком большая по размеру сумка сделает маленькую женщину еще меньше, а чересчур маленькая не подойдет крупной женщине. Ремень сумки не должен быть слишком длинным. Сумка,

которая висит очень низко, уменьшает рост. Например, я ношу сумки с длинным ремнем, как почтальон, – через плечо. И поверьте, так они выглядят очень хорошо. Мягкие, бесформенные, круглые сумки не подходят крупным женщинам. И вообще, стоит отдавать предпочтение сумкам с закругленными краями, а не с жесткими, резкими углами, что выглядит неестественно. Вечерняя сумочка может быть из парчи, бархата, атласа или замши и самых ярких цветов, также ее украсят стразы или жемчуг.

Пояс – не менее важный аксессуар. Он может придать завершенность вашему костюму, но вы должны выбирать его в соответствии со своей фигурой. Большинство женщин могут носить ремни – все зависит лишь от цвета, ширины и способа, каким они их носят. Женский ремень или пояс привлекает внимание, особенно если охватывает тонкую талию. Никому же не придет в голову туго затягивать полную, хотя и такое бывает. Советую толстушкам выбирать очень узкий ремешок. Но если вы высокого роста, можно выбрать ремень и пошире. Прекрасно выглядит на платье или тунике ослабленный или слегка спущенный на бедра ремень. Очень важно, чтобы ремень гармонировал с костюмом в целом. Контрастный ремень способен визуально «разрезать нас напополам», что сильно укорачивает наше тело. Если хотите визуально удлинить ноги, подбирайте ремень в тон юбки или брюк.

Что касается перчаток, то они должны быть только в тон обуви, а не сумки или верхней одежды. Невозможно представить себе элегантную женщину без украшений. Но носить их тоже нужно уметь. Женщину, просто увешанную кольцами, ожерельями или браслетами, никто не назовет изысканной, скорее она похожа на новогоднюю елку. Стильную, элегантную женщину всегда отличают вкус и чувство меры.

Если у вас есть красивые украшения, будь это бижутерия или настоящие драгоценности, возьмите за правило не носить их помногу. На вопрос, можно ли сочетать драгоценности и бижутерию? – существует два противоположных ответа. Консерваторы вам категорически скажут «нет», а Коко Шанель носила самый дорогой и изысканный жемчуг вперемешку с дешевыми цепочками. «Смелость города берет», – гласит мудрая пословица, выбор за вами.

Выбор украшений или что одеть, зависит от времени суток: утром можно носить украшения на шее, кольца, серьги и браслеты, которые выполнены из золота и серебра; когда вас приглашают на торжественный обед, ограничьте свой выбор несколькими нитками жемчуга или ожерельем из камней; если

вас пригласили на ужин – можно позволить себе больше украшений, особенно к черному платью, не слишком крупные цветные или золотые украшения будут кстати; очень важно помнить, что с длинным вечерним платьем нельзя одевать часы, какие бы дорогие они ни были, несколько крупных украшений или элегантное кольцо будут особенно великолепно смотреться на открытом вечернем платье.

И в завершении главы, какой бы стиль вы не выбрали и кем бы вы себя не ощущали: холодной аристократической леди, сексуальной чувственной гейшей, жгучей или страстной Кармен, а может просто Женщиной с большой буквы, главное, что должно быть в вас, – это желание нравиться себе и окружающим. Если вы сможете найти свой стиль, то уверенность в себе, приподнятое настроение и повышенная самооценка будут не только сопутствовать вам всегда и везде, но и обязательно будут притягивать к вам счастье, удачу и любовь.

И я просто уверена, что вы относитесь к тем элегантным женщинам, которые никогда не поддаются искушениям моды, вы только берете ее направления на вооружение и с успехом используете для своего внешнего великолепия.



Глава 4. Творите красоту изнутри

Каждая женщина от рождения запрограммирована на желание нравиться людям. Наверное, это у нас от Евы. Но все мы реализуем это желание по-разному. Кто-то пропадает в тренажерном зале, желая иметь фигуру богини, кто-то большую часть времени уделяет своему личику и прическе, а кто-то предпочитает делать и то, и другое. Но в любом случае, а особенно это отмечают мужчины, для женщины важным приоритетом является ее внутренняя красота. Ведь именно она наполняет смыслом, блеском и сиянием нашу внешнюю привлекательность, именно она наделяет нас обаянием, шармом и еще чем-то магическим. Что же таится в этих двух таких загадочных словах – «внутренняя красота»?

Возможно, это наша душевность и открытость по отношению ко всем людям, а не только к тем, кто любим; умение слушать и сочувствовать, сопереживать; умение производить хорошее впечатление на всех окружающих людей и очаровывать мужчин, стойкость характера и желание в любых ситуациях оставаться оптимисткой; это умение бороться с комплексами и социальными штампами, умение заряжать любовью к жизни всех, кто вокруг. Возможно. Пишу об этих качествах и думаю: прямо идеал какой-то получается. Но все, что я перечислила выше, это не мои мысли – это желание мужчин видеть около себя именно такую женщину, обладающую именно такими чертами характера.

Мне кажется, выражение «не родись красивой, а родись счастливой» сказано о нашей внутренней красоте, о тех качествах, которые и делают женщину по-настоящему привлекательной. Знаете, меня в свое время поразили слова одной голливудской актрисы: «Я знала женщин, которых нельзя назвать красавицами, но уверенность в себе и чувство юмора делали их центром внимания в любой компании. И, наоборот, мне приходилось видеть ослепительно красивых женщин, которым хотелось заклеить рот скотчем». Уникальная фраза. Как часто бывает так, что смотришь на женщину и просто поражаешься ее обаянию, энергичности, уверенности в себе, хотя, если оценивать ее по традиционным канонам красоты, она и вовсе не красавица. Но она излучает такую ауру магнетизма, так зажигает своей внутренней красотой, что совершенно неважно, каков ее внешний облик, мужчин притягивает к ней, как пчелок на мед.

Но бывает и по-другому, смотришь на женщину: просто красавица, глаз не оторвешь, личико ухоженное, точеная фигурка, а познакомившись поближе, видишь – пустышка, как «обманка»-конфетка под яркой мишурой фантика. И

весь этот вакуум внутри, чрезмерное себялюбие и пустота, е дают ни одной зажигательной искорки и совершенно не греют.



Безусловно, первое впечатление мы при знакомстве составляем по внешности, а как насчет – второго, третьего, четвертого впечатления. Загадка природы? Да нет, просто внутренняя красота зажигательна, тогда как холодность способна оттолкнуть любого мужчину. Пишу эту фразу и почему-то вспоминаю сказку Андерсена: помните, как горячее доброе сердце любящей Герды отогрело Кая, и это на фоне ослепительно прекрасной, но такой холодной Снежной королевы.

Частенько просматривая женские журналы, я поражаюсь рассуждениям о чудодейственных превращениях женщин в красавиц с помощью современного макияжа. Может быть многие женщины со мной и не согласятся, но я считаю, что попытки создать свою красоту изнутри дадут не

меньший результат, да и обойдется дешевле. Нет, я, конечно, не против макияжа и стилистов, я совершенно согласна, что женщины, над которыми поработали высококлассный модельер и визажист выглядят прекрасно. И уже хотя бы потому, что чувствуют себя уверенно. Разумеется, новая стрижка и модная одежда придадут любой женщине внешний лоск. Но если за этим внешним лоском скрывается склочный, капризный, несдержанный характер или незащищенность, нерешительность и несчастливец, то никакие тени, тушь, румяна, прическа и самое сногшибательное платье от Армани не спасут от одиночества.

Если женщина открыта душой навстречу всему миру, если она излучает радость и живет в согласии с собой – она счастлива и просто не может быть некрасивой. Такая женщина более привлекательна для своего партнера. Из чего или из каких основ складывается наша внутренняя красота, какими качествами должна обладать идеальная женщина, давайте чуть подробнее разберемся с этим.

Глава 5. Художественная лепка изнутри, или продолжаем разговор о красоте

Любая женщина, если только она не сознательно выбирает одинокую жизнь, мечтает встретить свою вторую половину. Нам просто необходимо любить и быть любимыми. Без нее мы похожи на чахнувший цветок, но если его подпитать дождем любви он расцветет, запахнет и даст плоды.

Конечно, женская психология – тонкая штука, природа даже внешне сделала нас отличными от мужчин. Но одно я знаю точно, если женщина что-то, а главное кого-то захочет, она может горы свернуть, осушить болота, повернуть реки вспять (образно, конечно), лишь бы добиться своей цели. Наконец, процитирую русского классика: «Коня на скаку остановит...», ну и так далее. И уж точно я знаю, что на пути к цели женщина может, когда захочет, перевернуть свой внутренний мир с ног на голову. Знаю на собственном опыте. С детства, а я была вторым ребенком в семье, меня баловали и сильно любили, как младшую. Эта чрезмерная любовь вылилась в некоторые, скажем, не совсем приятные черты характера. Я, конечно, не была склочной, но эгоизма, чрезмерного себялюбия и гордости было больше, чем надо. Повзрослев, я встретила своего принца, который также, как и я, обладал всеми этими чертами характера. Недаром говорят: «Нашла коса на камень». Первые два года мы только и делали, что доказывали друг другу, кто в доме хозяин, пока, в конце концов, я не поняла – так дальше жить нельзя, мы просто расстанемся. Но я очень любила этого человека и люблю

его до сих пор и до сих пор считаю его своей второй половинкой. Что же мне было делать? А выбора было всего два: либо меняться самой, либо остаться одной. Я выбрала первое и счастлива уже много лет. Конечно, мне пришлось нелегко, попробуйте-ка сами целиком и полностью изменить свой характер! Но я то знала, что творю свою будущую жизнь, и как умелый, а может и не совсем умелый скульптор начала художественную лепку себя изнутри. Это потребовало терпения и дисциплины, но в итоге у меня получилось. Чем и делюсь с вами. Давайте попробуем разобраться, каковы они, основы внутренней красоты, и какие черты характера так притягивают мужчин. Наша психология во многом отличается от мужской. Нам присущи тонкость чувств, нежность, гибкость, отзывчивость и доброта, мы во многом способны к пониманию других и состраданию. Именно наша тонкая чувственность выступает как огромное достоинство в глазах мужчин, она особенно делает нас привлекательной и неотразимой. Отнюдь не блеск внешней привлекательности. И хотя многие мужчины много говорят о том, что они бы хотели видеть нас столь же красивыми, как Венера, не верьте – они лукавят. Мужчинам нравятся чувствительные, утонченные женщины, обаяние которых проявляется в деликатности и тактичности, в способности беззаветно отдаваться любимому, переживать за него и уметь жертвовать чем-то ради него. Они хотят, чтобы женщина умела подчиняться (прошу не путать нашу мудрую хитрость в этом вопросе и беспрекословное подчинение с откровенным заглядыванием в рот, что раздражает мужчин), потворствовала вкусам, привычкам и капризам мужчины. Они говорят, что не любят кокеток, но так и жаждут, чтобы мы слегка пококетничали, напустили на себя «недоступность» и «таинственность», то есть поиграли в гейшу. А как вы думали? Да, мужчины от природы завоеватели, им просто нравится покорять и охотиться. Эти чувства заложены еще с тех пор, как наши предки жили в пещерах. Легкая женская доступность не дает простора мужской фантазии, она скучна и быстро надоедает. Для сравнения приведу один пример: у нас с мужем был общий друг, так вот, он не уставал мне повторять и доказывать, что очень любит картофельное пюре, но есть его изо дня в день не может, что для разнообразия ему не хватает жареной картошки. И если кто не догадался, он имел ввиду совершенно не картофель, а женщин. Вот такое у некоторых мужчин образное сравнение. Конечно, хорошо быть мягкой, послушной, покладистой, удобной, безропотной... Но стоит ли? Вам случайно не напоминает хорошо выдрессированную служебную собаку? Так вот, женщин с перечисленными качествами не надо завоевывать, они всегда рядом и готовы услужить. А мужчина по своей природе кто? Рыцарь – ему поединок с завоевателями подавай, а если завоевал, никогда не отдаст. Вот

как вы думаете, что же есть в гейшах такое, что на протяжении двух веков делает их такими желанными? Все очень просто – их недоступность.

Она манит мужчин, возбуждает, привлекает. Попробуйте время от времени поиграть в гейш, результат гарантирую. Ведь в гейше сочетаются лучшие качества, способные дать мужчине и радость общения, и гармонию секса: она прекрасная любовница, заботливая подруга, внимательная собеседница, верный друг и очаровательная женщина.

О, наше женское очарование, воспетое в прозе и поэзии, запечатленное в скульптуре и на картинах художников! Милые мои, нас природа наградила таким мощным оружием, что по силе его воздействия мы можем смело соперничать с торнадо, сметающим все на своем пути. Женское очарование, которое так притягивает мужчин, наша утонченная чувственность и чувствительность могут проявляться во всем – в мимике, во взгляде, в интонациях и движениях, в тембре голоса. Один лишь взгляд, едва уловимое движение бровей, невинное выражение личика – и вот уже ни один мужчина не может остаться равнодушным. Притягательная сила очарования женщины объясняется тем, что природа щедро одарила нас интуицией и внутренним чутьем в вопросе любовных отношений.

Но не допускайте, чтобы ваша чрезмерная эмоциональная чувствительность обернулась против вас и превратилась в недостаток. Если женщина слишком часто испытывает волнение, сильнее других переживает, особенно по пустякам или незначительным ситуациям, то со временем превращается если не в истеричку, то в растерянную и неустойчивую плаксу точно. Различного рода испытания и неудачи не должны одерживать над нами верх, не должны превращаться для нас в непреодолимые проблемы. Чтобы этого не произошло, будьте стойкими оптимистками, ведь мы это умеем, контролируйте свою восприимчивость, чувствительность и не давайте эмоциям перехлестывать через край нашей тонкой души.

По роду своей работы я часто общалась с мужчинами и мне было очень интересно, какие женские «грехи» мужчины ставят на первое место. Как оказалось – это вздорность, склочность и излишняя болтливость. Я совершенно согласна с ними, думаю, что и вы со мной согласитесь: женщина, позволяющая себе быть «торговкой на базаре», не может претендовать на звание желанной. Напротив, наша деликатность и такт, которые проявляются в гибкости нашего поведения и характера, наша способность, учитывая конкретную ситуацию, считаться с характером, привычками и темпераментом мужчины, наша женская хитрость и умение

использовать даже наши слабости и недостатки делают нас великими дипломатками в тонкой игре под названием «обольщение».



Никогда прямота, жесткость и категоричность высказываний (даже если вы чувствуете, что правы) не окажут на мужчину такого воздействия, как наши женские хитрости и средства: наши слезки, приступы нежности, демонстрация преданности и полного подчинения, беспомощность и отчаяние, раскаяние за допущенную ошибку и решимость вот сейчас, сию минуту, начать бороться со своими недостатками. В арсенале каждой из нас есть громадное количество средств, нужно только умело пользоваться ими.

Своими женскими хитростями мы способны умиловить, растрогать, обезоружить и обвести вокруг пальца даже самого сильного и мужественного мужчину. Причем даже тогда, когда бываем неправы. Но это прекрасно. Пусть хитрость, деликатность и такт будут вашим оружием, нежели склочность, прямолинейность и любовь резать правду в глаза. Ну не любят

мужчины, когда женщины прямолинейно указывают на их недостатки. Хитрость умной женщины позволяет еще больше возбудить к себе мужской интерес, вызвать страсть и желание.

Наша гибкость позволяет (тогда, когда нам это необходимо) быть покорной, приспособливаться, умело маневрировать в различных ситуациях. Когда необходимо – выставить коготки (умело, конечно), а когда и проявить преданность, удовлетворить все потребности любимого человека, побыть нянькой, уберегая от неприятностей, помочь, поддержать, порадоваться победам. Станьте умелым дипломатом, лавирующим в трудных ситуациях, поверьте, это ценится больше всего. Ну какой мужчина не оценит женское самопожертвование, заботу и отказ от своих желаний в пользу его, другого, единственного и любимого.

Глава 6. Искусство общения-обольщения

Одним из грехов, который чаще всего называют мужчины, является женская болтливость. Только попрошу не путать умение вести разговор, слушать собеседника, вовремя вставляя фразы, и легкомысленную, безалаберную, бестактную болтовню. Мужчины часто жалуются на то, что женщины слишком много болтают. Но, честно говоря, я с ними не совсем согласна, мне чаще встречались мужчины-болтуны, нежели женщины. Откуда появились все эти мифы, что у женщины «язык, как помело», «без костей» или что мы «часами висим на телефоне»? Наверняка, не от женщин. Но как бы то ни было, если мужчины считают это нашим недостатком, стоит учитывать их мнение. Действительно, в жизни встречаются ситуации, когда женщина своей болтливостью, своим неумением держать «язык за зубами», позволяет вслух, в открытую, высказывать многие бестактности, которые не следовало говорить. Что же больше всего раздражает мужчин в женской болтливости?

Есть некоторые темы – табу, которые женщины должны обходить десятой дорогой. Острее всего наши мужчины реагируют на женские замечания об их сексуальности и об их внешности. Не менее отвратительными для них являются насмешки по поводу социального статуса, профессиональной состоятельности, денег или амбиций. Ни один представитель мужской братии, только если он не философ и не пофигист, не любит, когда принижают их заслуги и выставляют напоказ промахи, когда, даже в шутку, насмеются над тем, что им нравится. И упаси бог, высказать мнение о достоинствах их соперников, неважно в любви или на работе. Многие мужчины настолько амбициозны, что любое высказывание о том, что их

машина, костюм, часы, ручка, вообще любая собственность не высшего качества мгновенно вызывают яростную реакцию. Хобби мужчины – вообще святое дело, никто не имеет права критиковать его друзей, рыбалку, футбол и так далее. По мнению мужчин, именно наше женское нежелание умалчивать о недостатках, а говорить можно только про заслуги и достоинства, является нашей бестактностью и болтливостью.

Отсюда вывод: если вы хотите только очаровывать мужчину, иметь у него успех, стоит научиться вовремя прикусывать язычок зубами. Даже если вы уверены в своей правоте, никогда не давайте себе повод демонстрировать превосходство. Ваши советы будут для мужчины ни чем иным, как способом продемонстрировать его бестолковость, а это ужасно злит уязвимое мужское самолюбие. Недаром про мужчин говорят, что они, как дети, а дети не любят поучений и нотаций, они стремятся бунтовать и делать все наоборот. В общении с мужчиной не опускайтесь до материнского брюзжания, а возможно в детстве его мама только и делала, что пилила и воспитывала. А тут еще и вы, с теми же замашками, которые ему так надоели в детстве. Помните как про хитрость, так и про деликатность – только тактичная женщина способна приподнести мужской недостаток так, что мужчина сам сделает шаг к решению избавиться от него, причем он будет на сто процентов уверен в том, что принял решение сам, без женской подсказки.

Никогда не позволяйте себе открыто высказывать все мужчине прямо в лицо. Добьетесь только противоположного эффекта. Из чисто врожденного от природы упрямства мужчина будет делать все по-своему и наоборот.

Как часто наша женская бестактность в порыве гнева переходит в грубость. И грубость – это не только бранные слова или мат. Иногда замечание, сказанное с сарказмом или неприязненным тоном, или не к месту, способно ударить человека сильнее, чем брань. Наверняка, многие из вас встречали женщин, которые считают, что имеют право всегда, везде и всюду высказываться прямолинейно и откровенно. Я надеюсь, что вы сами не из таких.

Нельзя быть безжалостной, бесчеловечной и ранить человека, даже в порыве самого праведного гнева. Многие свои недостатки мужчина знает и так, без вашего участия. Так что не стоит выставлять себя в столь дурном свете.

А теперь о том, какую роль не следует играть в общении с мужчинами. Про болтуницу я уже писала, хочу только добавить, что такие женщины чаще

всего в разговоре пытаются «перетянуть все одеяло на себя». Они настолько сильно хотят завоевать внимание, что больше раздражают, и не дают собеседнику даже рот раскрыть. Без видимой причины болтушка часто прерывает ход беседы, требуя к собственной персоне только повышенного внимания. А ведь золотое правило общения заключается в умении выслушать, искренне интересоваться собеседником, а не только тем, что сам говоришь.

Полная противоположность вышеописанному типу – женщина с завышенным чувством застенчивости и обидчивости. Она больше молчит, боясь показаться глупой и смешной. Любое выражение или слово примеривает на себя, как новое платье, болезненно реагируя на все, что даже и не касалось ее личности. Страх осуждения для такой женщины гораздо сильнее, чем потребность понравиться и как-то заинтересовать мужчину. Если вы не хотите послужить поводом для насмешек, почаще демонстрируйте свою уверенность, наверняка есть много тем, в которых вы можете блистать как оратор.

Следующую роль можно назвать «неприступная, холодная леди». Казалось бы, что в этом плохого. Но на любые попытки перейти к открытому, более доверительному общению такая женщина отвечает, как ежик, которого хочешь погладить, но нет, иголки не дают. Будучи такой же трусишкой, как застенчивая женщина, «неприступная леди» боится показать свою эмоциональную чувствительность. Конечно, этот страх связан с вашей легкоранимой натурой, но поверьте, никто не собирается вторгаться с силой в ваш внутренний мир. Побольше уверенности в себе и открытости, ведь это совсем несложно.

Следующая роль – это «почемучка». Такая женщина просто замучит вопросами своего избранника, но не в надежде получить ответ, нет, она сама знает все ответы на все вопросы. Такому типу женщин могу только посоветовать почаще сдерживать свои эмоции и больше думать перед тем, как спросить в очередной раз.

Снобизм, желание всегда только поучать и критиковать – роль еще одного типа женщины. Она настолько уверена в высоте своего полета, она настолько «важная птица», что даже легкие подколки вызывают у нее шквал отрицательных эмоций. Такая женщина действительно может занимать высокое положение в обществе, но нельзя, чтобы статус и гордыня перевешивали доброжелательность и умение внимательно выслушать собеседника.

«Скучающая роль» – это роль женщины, которая всем своим видом только и умеет показать: «ну когда же другие начнут меня развлекать». Опасная роль, с такими женщинами скучно и однообразно, ни один мужчина не любит выставлять себя в образе клоуна, развлекающего толпу. Женщина такого типа оживляется лишь тогда, когда речь заходит о ней лично. В остальных случаях она всем своим видом демонстрирует молчаливую обиду: «Вот стою я тут, такая распрекрасная, а на меня никто не обращает внимание». В таком случае советую задать себе вопрос: «Почему я так равнодушно отношусь к людям?».

Следующие несколько ролей одни из самых притягательных для мужчин. Самая лучшая роль для женщины – это роль хорошей и внимательной собеседницы. Такая женщина умеет терпеливо выслушать, посочувствовать, порадоваться, быть внимательной к каждому сказанному слову или предложению, найти общую тему для разговора. Своей доброжелательностью и открытостью она позволяет мужчине общаться на равных, не допуская ни болтливости, ни важности себя, ни холодности.

Также я могу с уверенностью сказать, что мужчин притягивают романтические и мечтательные натуры. Они излучают вокруг себя столько нежности и теплоты, что просто завораживают мужчин. К тому же в компании с такой женщиной мужчина чувствует себя рыцарем и защитником. Чувство ее такта дает возможность собеседнику ощутить себя просто необыкновенным человеком, что и является притягательной силой этого образа.

Оптимизм и радостное восприятие окружающих – еще одна великолепная роль для общения-обольщения. Оптимистка излучает столько восхищения и радости, что своей доброй энергией способна заряжать все вокруг. Мужчинам нравится, когда женщина не ноет и не жалуется, а открыто проявляет эмоции и чувственность.

Экстравагантная женщина способна заморозить любого мужчину своей противоречивой экзотической натурой. Как никто другой, она любит новое, неизведанное и необычное, поэтому умеет находить развлечения для себя и окружающих. Своим магнетическим очарованием способна вскружить любую, даже самую холодную, мужскую натуру.

Все роли, описанные мною хороши, но главное, всегда и везде оставаться доброжелательной, открытой, веселой, доброй и излучать нежную улыбку.

При таких качествах, уверяю вас, ни один мужчина не останется равнодушным собеседником. Мужчины – они, как дети: если вы естественны, то потянутся к вам, но не дай бог распознают фальш, тогда можно ставить крест на оболщении. Знаете, что больше всего увлекает мужчин? Нет, не высокая грудь, тонкая талия и ноги от ушей, а наши «зеркала души»: большие и маленькие, миндалевидные, голубые и зеленые, карие и серые. Главное, отмечают мужчины, не размер и цвет наших глаз, а чтобы в них был зажигательный огонек вместо потухшей золы костра.

Многие мужчины просто жалуются, что у нас не принято открыто и доброжелательно смотреть друг на друга. Но не путайте открытый, заинтересованный взгляд с примитивным подмигиванием и кукольным хлопанием глазок.

Глава 7. «Играем в гейшу», или поговорим о жестах и позах

Не верьте, когда говорят, что обаяние дается от рождения. Я бы назвала обаянием элегантность. И элегантность – это не только умение подобрать одежду или с шиком носить ее. Это, прежде всего, хорошие манеры, красивые позы, жесты, осанка и походка. Когда женщина шествует по улице летящей уверенной походкой, с гордо приподнятым подбородком, с веселым, жизнерадостным блеском в глазах, то даже если она одета в обычные джинсы, то все равно привлекает к себе внимание. Есть удивительное выражение, даже не знаю, кто сказал, но смысл таков: красота привлекает, а изящные манеры к себе привязывают. Я считаю, что именно в наших манерах проявляются те качества, которые притягивают мужчин. Ну не может не нравиться утонченность, благородство и изящество. Поскольку гейши в совершенстве владели и владеют изяществом жестов, поговорим о некоторых из них.

Успех женщин среди мужчин во многом зависит от знания и умения пользоваться некоторыми тайнами невербального общения. Женщины более чувствительны к таким вещам, поэтому могут свободно манипулировать ими, привлекая внимание противоположного пола. Среди таких сигналов я бы поставила на первое место наши уникальные жесты прихорашивания.

Мы умеем утонченно и изысканно поправлять прическу, одежду, бросать такой взгляд, что любое сердце сожмется от желания. Многие специалисты невербального общения делят наши телодвижения на открытые и закрытые. Естественно, что открытые позы гораздо предпочтительней. Открытая поза совершенно не означает пошлость, развязность и расхлябанность. Она

означает уверенность в себе и значит расслабленность всего тела. Если вы не скрещиваете руки перед грудью, ваши ноги не сплетены, а щиколотки не прижаты плотно друг к другу, когда вы спокойно стоите, чуть расставив ноги, и свободно держите руки перед собой или вдоль тела, вы производите только положительное впечатление, потому что люди, глядя на вас, видят перед собой женщину, которая твердо знает, чего хочет от жизни, и умеет добиваться этого. Раскрытые ладони, обращенные к мужчине, демонстрируют вашу искренность и желание всегда прийти на помощь.

Но помимо этих жестов и поз есть жесты сексуальные, именно с их помощью женщина может многое рассказать о своих желаниях мужчине. Согласитесь, ведь не всегда мы можем открытым текстом показать свою заинтересованность или сказать: «Я так хочу тебя». Наверно, все эти жесты можно назвать одним лишь словом – кокетство. Каждая уважающая себя женщина должна уметь кокетничать. Тем, кто родился с таким талантом просто повезло, но для нас ведь нет ничего невозможного и нет предела совершенству. Было бы желание, а умение всегда можно наработать.

Встряхивание волосами служит для привлечения внимания мужчин. Даже женщины с короткой стрижкой могут с успехом использовать этот жест: резкое движение головой, чтобы отбросить волосы с лица или с плеч на спину. Мужчины сильно реагируют на женскую грудь, но вы же не можете постоянно ходить с распахнутой блузкой. А вот умелое демонстрирование своих гладких и нежных запястий или плечиков вызовет у мужчин вполне закономерные ассоциации с вашей грудью.

Женщина, заинтересованная в партнере, будет стараться почаще демонстрировать мужчине свои запястья. Эта область издавна считается одной из эrogenных зон. Кстати, курящие женщины с успехом используют этот трюк. Если вы не курите, то просто поиграйте в руках какой-нибудь вещицей. Мужчина будет очарован линией ваших рук. К тому же поглаживание сигарет, бокала с вином, другого цилиндрического предмета является просто индикатором того, что хочет женщина.

На ваши нежные плечи мужчина обязательно обратит внимание, если вы наденете платье, открывающее эту соблазнительную часть вашего тела. Ну, а если у вас еще и тату на плече (о них читайте дальше), да к тому же вы слегка окинете мужчину томным взглядом, искоса из-за плеча, то все это завораживающее сочетание вызовет просто бурю чувств в нем.

Порой небрежно брошенный взгляд значит гораздо больше, чем выставленные напоказ ножки или бюст.

Большой эффект производит на мужчину взгляд искоса, украдкой. Слегка прикрыв веки, смотрите на мужчину до тех пор, пока он не заметит ваш взгляд, а затем быстро отведите глаза в сторону. Магия такого взгляда, как дразнящий намек на дальнейшие удовольствия.

Очень сильное впечатление производят на мужчин наши ножки, изящно закинутые друг на друга. Особенно, если это делается медленно и красиво. Вообще есть три позы, вызывающие у мужчин интерес. Первую я описала, затем следует поза, когда женщина сидит, подогнув одну ногу под себя и направив острие колена на того мужчину, к которому она проявляет интерес. Мужчины просто обожают женские коленки, затянутые в очаровательные чулочки. А еще вы сможете слегка поиграть туфелькой, сидя в пределах видимости мужчины с ногой, закинутой на ногу. Пусть ваша туфелька соскальзывает с вашей ступни и тут же снова возвращается на место. Такое ныряние и выныривание вашей пяточки, по словам мужчин, настолько сексуально, что сводит их с ума и заставляет их кровь быстрее бежать по жилам. А все потому, что очень напоминает их телодвижение в постели. Подразните их таким способом и вы очень быстро добьетесь результата. Многие мужчины говорят, что особое воздействие на них оказывает женское поглаживание собственного тела. Нежным движением проведите руками по бедрам, затянутым узкой короткой юбкой, и совсем неплохо при этом говорить что-нибудь тихим низким голосом. Мужчины видят в этом движении нечто совершенно сексуальное, как будто женское тело просит мужской ласки и нежных прикосновений.

Не менее заманчиво и сексуально выглядит прикосновение язычка к губам. Женские губы всегда притягивают взгляды мужчин, ведь они предназначены для поцелуев, поэтому женщины выделяют губки помадой и подчеркивают красоту блеском.

Оближите губы кончиком языка, только быстро и изящно, чтобы мужчина подумал – от волнения или возбуждения у вас пересохли губы. Но не забывайте, что ваша цель не смочить их, а привлечь к ним внимание мужчин. А еще неплохо подействует нежное прикосновение кончиков ваших пальцев к губам. Но это должно выглядеть не как поправление помады, а как легкое прикосновение – и все.

И, конечно же, вы должны понимать, что за всей этой описанной прелюдией, провокационными жестами и позами должно последовать действие. Вы готовы к этому? Если нет, то не стоит и начинать игры в соблазнение.

Глава 8. «Летящей походкой»

Когда я была маленькой, мама решила отдать меня на гимнастику. Это сейчас, после стольких лет я ей очень благодарна, а тогда не могла простить такое «предательство» – ведь я бредила балетом и танцами. Получилась бы из меня балерина, я не знаю, но занятия спортом, который сейчас считаю одним из лучших для девочки, подарил мне хорошую осанку и «летящую» походку. Выражение «Держать спину!» помню до сих пор, даже иногда ощущаю, потому что тренер периодически бил нас по ней скакалкой. Но вы не подумайте, я не в обиде, зато на всю жизнь запомнила, что означает держать спину прямо.

Может быть, моя собранность, подтянутость и умение ходить вызвали интерес у мужа ко мне. Поверьте, что никакая, даже самая идеальная фигура, совершенные формы тела и пропорции не сделают женщину красивой, если она ходит, как медведь. Хорошая осанка помогает выработать летящую походку, делает стройнее, выше, красивее и никогда не оставит равнодушным ни одного мужчину. Вспомните прямую походку манекенщицы на подиуме; кто хоть раз видел, как богиня, шествует гейша по улицам, тот не останется равнодушным; или грацию пантеры африканской женщины, вынужденной носить на голове огромные корзины с фруктами.

Грациозность, изящество движений, легкий шаг – вот что такое красивая осанка и вот что является обязательной составляющей женской красоты. Умение правильно ходить, наверное, главный козырь любой женщины, желающей быть привлекательной. И как тут не вспомнить походку М. Монро, от которой с ума сходила вся Америка. Красивая походка в сочетании с гордой осанкой заставляет многих мужчин оборачиваться вслед женщине, неизменно вызывает восхищение и производит впечатление. Присмотритесь к женщинам на улице: одни просто тащатся, утопая под тяжестью сумок и грузом проблем; походка некоторых так вообще напоминает солдатский марш; а кто просто семенит мелкими шажочками, согнувшись.

Увы, жалкое зрелище. Я уже не говорю о том, что правильная осанка – это еще и здоровье. Да-да, она придает правильное положение всем внутренним

органам и способствует их нормальному функционированию. И как жаль, что в наших школах больше не учат правильно сидеть. Если вы замечаете за собой все описанные мною нарушения походки, не откладываете эту проблему на потом, от вашей осанки и походки во многом зависит ваша привлекательность и успех у мужчин.

Это несложно и во многом дело привычки. Попробуйте уже сейчас стать прямо, подтянуть живот, отвести плечи назад, не выставляя лопатки, а свести их вместе, выгните шею, слегка приподнять подбородок, выпрямить ноги в коленях. Уверена, вы сразу почувствовали себя красивой и стройной. Умение правильно стоять или ходить очень сильно влияет и на наше настроение. Попробуйте встать и пройтись легко, прямо, слегка покачивая бедрами, не правда ли в этот момент вы чувствуете себя богиней. А теперь наоборот, сгорбив спину, по-старушечьи просемените по комнате. Не то ощущение, не то. Следуя основным принципам, о которых я расскажу, вы сможете правильно держаться всегда и в любых ситуациях:

- держите голову прямо и высоко, не выставляйте вперед подбородок. Смотрите прямо перед собой (такое положение головы позволит вам избежать появления морщин на шее);

- стоя поднимите вверх плечи как можно выше, а затем отведите их правильно назад и опустите. Такое положение должно стать для вас постоянным;

- грудь необходимо держать кверху, но не выпячивая вперед. Стоя прямо, глубоко вдохните, выдохните, расслабьте тело;

- и, конечно, нельзя оттопыривать ягодицы назад.

Вот и все премудрости, совсем несложно. Если вам приходится много стоять, старайтесь, чтобы ваш вес равномерно распределялся на обе ноги. Одну ногу можно слегка согнуть, вторую отставить назад или в сторону.

Чтобы выработать хорошую походку, потренируйтесь дома, по принципу африканских женщин, положив на голову самую толстенную или тяжелую книгу. Встаньте спиной к стене, поднимите голову вверх так, чтобы шея касалась стены, обопритесь поясницей о стену, втяните живот, руки свободно опустите вдоль тела. Затем отведите голову от стены, чтобы даже волосы не соприкасались с ней. Положите книгу на голову, попробуйте сделать шаг вперед. Если боитесь потерять равновесие, можете развести в сторону слегка согнутые в локтях руки, ладони направьте вверх. Да, забыла, если в вашем

доме есть веревка, то положите две на расстоянии в 5 см друг от друга, по ним вы и будете ходить. Если нет, то просто нарисуйте линии мелом. Чтобы походка была легкой и гибкой, во время шагов носки направляйте строго вперед, а не в стороны или вовнутрь. При шаге опирайтесь на пятку, потом на носок. Не наступайте на всю ступню и не покачивайтесь на пальцах. Ваши колени должны пружинить. Не семените, но и не делайте огромных шагов, примерно так, чтобы не натягивать юбку. Старайтесь во время ходьбы выносить вперед бедро. Не виляйте бедрами и не размахивайте руками.

Если после освоения всех премудростей книга не соскользнула на пол с вашей головы, можете смело наградить себя. В этом нет ничего сложного, было бы желание, но зато и вознаграждением вам будут завистливые взгляды женщин и восторженные – мужчин.

И не забывайте, что умение сидеть, особенно если этого требует ваша работа, также влияет на вашу осанку. Когда выпадает особенно много работы сидя, старайтесь время от времени вставать, потягиваться и немножко подвигаться, тогда в конце рабочего дня вы останетесь такой же привлекательной, как и в начале, а не уставшей и замученной непосильным рабским трудом.

Часть II. Этикет гейши, или умение выглядеть привлекательной в любых ситуациях



Одним из женских секретов и во многом тайным оружием является наше обаяние и шарм, умение нравиться людям в самых различных ситуациях. Каждая из нас обладает хорошими манерами или думает, что обладает ими. Но если я попрошу вас сформулировать, в чем же они состоят, дать им точное определение, рассказать, как применить их на практике, уверена, что ни вы, ни я не ответим. Конечно, многим из нас знакомы с детства прописные истины о том, что надо здороваться, уступать место старшим в транспорте, во время еды не класть локти на стол или не разговаривать с набитым ртом, какой вилкой что есть, как пользоваться вилкой и ножом и так далее. Мы также знаем, что человек с хорошими манерами – это тот, кто с подлинным уважением относится к ближнему, кто никогда не бывает бестактным, кто никогда не бывает назойливым, фамильярным или в тягость. Согласитесь, уже немало, но не более того. Так давайте вместе разберемся в некоторых тонкостях и нюансах, которые позволят вам в любой ситуации оставаться на высоте, сохранить свое обаяние, и приумножить его.

Глава 1. Давайте познакомимся

Представление при знакомстве подчиняется самым строгим правилам и во многом зависит от пола, возраста и, конечно, социального положения. Приветствие – обычай наиболее распространенный в нашей повседневной жизни, требующий и большого чувства такта, и деликатности, и воспитанности, а главное – дружелюбного отношения к людям. Общее правило как представления, так и приветствия при встрече следующее: младшие всегда первыми приветствуют старших, мужчины – женщин. Исключения из этого правила: во-первых, вошедший в помещение, неважно мужчина это или женщина, первым приветствует присутствующих; уходящий – первым прощается с теми, кто остался. Если в помещении несколько человек, то здороваются сначала с женщинами, затем с мужчинами.

Здороваясь с мужчиной, женщина первой подает руку; если она ограничивается поклоном, то и мужчина не должен протягивать ей свою руку. Здороваясь с мужчиной, женщина никогда не встает; здороваясь с женщиной – обязана приподняться. Так же вы должны встать, если приветствуете пожилого мужчину. Когда речь идет о двух женщинах, то более молодую представляют старшей, за исключением тех случаев, когда вам посчастливится оказаться в компании знаменитости: актрисы, певицы или женщины, занимающей какой-либо важный пост.

Молодую семейную пару представляют старшей, менее важную по общественному положению пару – более важной, начиная с женщины.

Девушка должна вставать перед всеми, за исключением молодого человека одного с ней возраста. Тот, кому вас представили, должен первым начать разговор. Девушке или женщине ни в коем случае нельзя говорить: «Очень рада», просто ответить: «Добрый день или вечер». Если вас знакомят с мужчиной, то представить должны сначала его, а уж затем – вас. Делать наоборот считается дурным тоном.

Когда вы попадаете на какое-либо мероприятие, где много людей, то можете представляться сами, четко произнося свои имя и фамилию и никогда не называя должностей или чинов.

Теперь о рукопожатиях. По общепринятому правилу никогда не следует протягивать руку тому, с кем вы встречаетесь впервые, вам достаточно ограничиться дружелюбной улыбкой. Обычай, конечно, требует от женщины

снимать перчатку при рукопожатии. Но женщине разрешается оставаться в ней, особенно при встрече на улице.

Есть некоторые хитрости невербального общения, которые помогут вам по характеру рукопожатия определить характер мужчины, и понять какие чувства он испытывает.

Долгое и настойчивое рукопожатие скажет вам о симпатии или даже любовной привязанности. Крепкое – об авторитарности и уверенности в себе, вялое – означает безразличие и скуку. Если при рукопожатии рука нежная и крепкая, то такой мужчина готов к сближению с вами, если влажная и неискренняя, то с таким мужчиной лучше вообще не иметь никакого знакомства. Если вы здороваетесь с мужчиной, то при рукопожатии обязательно слегка улыбайтесь и смотрите прямо в глаза. Не принять протянутую руку – значит нанести подавшему ее тяжелое оскорбление.

Обычай целовать руку берет свое начало из феодальной эпохи. Сначала руку целовали только вассалы в знак почтения и покорности своему господину. Затем обычай распространился на королевские дворы. И только позже, в период куртуазных романов в век галантности, стало принято целовать руку знатной даме, своей даме или дамам, занимавшим высокое положение в обществе. И хотя этот обычай более распространен на Западе, чем в России, просто знайте, что руку мужчина может поцеловать в знак особого расположения и уважения к женщине.

Поцелуй должен быть крайне символическим. Мужчина имеет право даже просто прикоснуться к вашей руке подбородком, а не губами. Мужчина просто обязан наклониться к вашей руке, а не тянуть ее к губам. Следующие критерии, касающиеся поцелуя позволят определить вам воспитан мужчина или нет: влажный поцелуй или сочное «чмоканье», поцелуй руки при встрече на улице, поцелуй, при котором мужчина смотрит по сторонам или даже не удосужился вытащить руку из кармана, поцелуй через перчатку – все это позволяет определить, что мужчина явно невоспитан.

Во многих странах при встрече принято не только обмениваться рукопожатиями, но и поцелуями, даже если они совершенно незнакомы между собой. Не могу сказать, что это дурной тон, но и ничего хорошего в этом тоже нет. Лучше оставить свои поцелуи для тех, кого мы действительно любим.

Когда говорить «ты» или «вы»? Раньше обращение на «вы» было признаком изысканности или высокой социальной принадлежности. Сейчас

это не более чем условность, которая во многом зависит от обстоятельств. Сегодня мы переходим на «ты» гораздо быстрее, чем раньше, уже после первого знакомства. Это в духе времени и совершенно нормально. Было бы неправильно считать, что обращение на «вы» – признак хороших манер, в то время как обращение «ты» влечет за собой небрежность или фамильярность. Кстати, на Западе принято сразу переходить на «ты», такое обращение является просто национальным обычаем. Естественно, что к своему непосредственному начальнику или постороннему мужчине старше вас по возрасту, лучше обращаться на «вы». Также не принято говорить «ты» своему мужчине, если он занимает высокий пост, в присутствии подчиненных или во время официальных мероприятий. А в остальных случаях многое зависит от обстоятельств.

Глава 2. Элегантность поведения в ресторане или кафе

Наверно не стоит говорить о том, что ужин в ресторане с друзьями, мужем или любимым другом – это маленький праздник. В смысле не редкости посещения, а возможности ничего не готовить и просто развлечься. Если вы действительно хотите, чтобы все прошло весело и праздник удался, то прежде всего приведите себя в порядок. Хорошая подготовка – это уже половина того успеха, который позволит вам проявить себя во всем блеске, особенно если это романтический ужин с женщиной. Примите ванну, добавив в нее какое-нибудь ароматическое масло: можно расслабляющее, если вы устали после работы, а можно и бодрящее. Сделайте прическу и легкий макияж, наденьте любимой платье или костюм. И, конечно, не забудьте украшения и про любимый флакончик духов.

Очень важно, чтобы место куда вы направитесь было относительно спокойным. Хорошая кухня и шум понятия несовместимые. Когда играет чересчур громкая музыка и приходится то напрягать слух, чтобы услышать сидящего рядом, а то и самой надирать голосовые связки, то задолго до десерта у меня, например, появляется желание сбежать в свою тихую уютную квартирку. Хороший вечер не бывает без интересной спокойной беседы, поэтому лучше если в ресторане или кафе столики будут отдалены друг от друга. Тогда ни вы не будете мешать соседям, ни вам не испортят романтический вечер.

Входя в помещение, воспитанный мужчина должен обязательно открыть вам дверь и пропустить вперед. Также мужчина обязан помочь вам раздеться. Если нет гардероба, то пальто не надо вешать на спинку стула, а следует повесить в зале. В кафе женщине не обязательно снимать верхнюю одежду

или сдавать ее в гардероб. Ваш жакет или шуба – это часть вашего туалета, возможно запланированного заранее, и вам вполне уместно распорядиться ими самой, по вашему усмотрению.

Но если вам все же захочется снять верхнюю одежду, то опять же не стоит ее вешать на спинку стула, а следует сдать в гардероб. И не стоит говорить, что сделать это должен ваш спутник, а не вы сами.

В гардеробе не принято причесываться или подкрашивать губки, лучше ненадолго отлучиться в туалетную комнату и подправить все, что считаете необходимым. Перед зеркалом в гардеробе достаточно окинуть себя взглядом и утонченным движением подправить прическу.

Мужчина первым входит в зал, ведя за собой спутницу, направляется к свободному столику. Женщина первая садится за стол. Если вы и ваш спутник приглашаете на ужин друзей, то надо заранее обдумать как рассадить приглашенных, может быть так, как если бы вы это сделали дома. Если за стол садятся несколько дам, то по возможности они должны располагаться так, чтобы их спутники оказались сидящими слева от них. Только после того, как сядет дама или дамы, мужчина может занять свое место. Если раньше появление женщины без мужчины в кафе воспринималось неодобрительно, то сейчас времена изменились. Вы вправе отказать незнакомому мужчине присесть за ваш столик, тогда как мужчина, одиноко сидящий в ресторане или кафе, не вправе вам отказать в разрешении подсесть к нему. Хотя вправе холодно отозваться на вашу просьбу.

Даже если меню разнообразно, не стоит целых полчаса выбирать блюда, нельзя менять выбор во время заказа или разочарованно смотреть на принесенный заказ. Заказ, по правилам хорошего тона, всегда делает мужчина, естественно учитывая ваш выбор. Он же выбирает напитки. Женщина никогда не должна наливать себе сама ни вино, ни воды. Кстати, плох тот мужчина, который допускает это. Нельзя приступать к еде до тех пор, пока не принесут блюда всем сидящим за столом. При любых обстоятельствах, даже если вам не понравилось блюдо или обслуживание, сохраняйте улыбку и хорошие манеры: раздраженные, негативные эмоции не красят любую женщину. За столом женщине не принято доставать из сумочки пудреницу, губную помаду и так далее. Вы должны извинившись, отлучиться в туалет, чтобы привести себя в порядок.

Если в ресторане вы встречаете знакомых, то, проходя мимо, женщине достаточно поприветствовать их кивком головы.

При выполнении заказа официант сначала обслуживает вас, а уж потом вашего спутника. Мужчина может при этом помочь подавать вам блюда. Вы можете это сделать только по отношению к жениху или супругу. И запомните – не вы во время ужина ухаживаете за мужчиной, а он обязан это делать. Когда случайно вы роняете с колен салфетку, то должны сами и поднять ее, мужчине это сделать неловко. Если вы или ваш спутник ненароком что-либо пролили на скатерть, нельзя акцентировать на это всеобщее внимание. Так можно привести человека в еще большее смущение.

Нетактично требовать счет, если ваши друзья все еще пьют или едят за столом. Естественно, что нельзя щелкать пальцами, гроко звать через весь зал официанта или стучать ножиком по бокалу.

Знак о том, что пора уходить всегда первой подает женщина. Если вы собрались в кругу подруг, то тогда самая старшая из вас. Мужчина может предложить вам остаться еще на некоторое время, но не уговаривать, используя любые средства. Это бестактно. Женщина всегда первая встает из-за стола или подает знак, тогда мужчина должен помочь вам встать, отодвинув в сторону стул, а затем поставить его на место.

Если официант, метрдотель или гардеробщик проявили любезность и подали вам с вешалки пальто, то мужчина просто обязан принять его и сам помочь вам одеться. Если при входе в ресторан, мужчина обязан сначала помочь раздеться вам, то при уходе из ресторана, делается наоборот: мужчина сначала одевается сам, а потом уже помогает женщине. Одевшись, женщина имеет право окинуть взглядом себя в зеркале – все ли в порядке. Затем, мужчина открыв дверь, должен пропустить вас вперед.

Глава 3. Элегантность поведения в театре или опере

Можно с уверенностью сказать, что именно в театре или при посещении оперы главным является принцип: поступай по отношению к другим так, как ты хотела бы, чтобы они поступали по отношению к тебе. В правилах хорошего тона, предназначенных для светских дам или молодых джентльменов прошлых веков написано: «В театре необходимо держаться так же благовоспитанно и прилично, как и в великосветской гостиной». В тех же правилах указывалось, как следует одеваться в театр. Знаете, что меня больше всего раздражает в нынешнее время? – это беспорядочно одетые люди, бесконечно звонящие мобилы и шуршание оберток в театре. В детстве, желая приобщить меня к прекрасному, родители часто брали меня в театр. Это был настоящий праздник. Все мужчины были в костюмах, а женщины в

красивых платьях и в элегантных туфельках. Сейчас же, если и не в спортивных костюмах (не дай Бог), то в джинсах сплошь и рядом.

Согласитесь, что когда вы или зрители великолепно одеты, удовольствие от спектакля только возрастает. Как правило, о том, что вы идете в театр, известно всегда заранее, поэтому обязательно подготовьтесь и выберите соответствующую одежду. Даже если вы работаете, запланируйте время так, чтобы можно было заехать домой, переодеться и слегка поужинать.

Выбор одежды зависит от вашего вкуса, но не стоит перебарщивать: в данном случае уместно красивое, нарядное элегантное платье; длинное вечернее будет не к месту, если только это не какая-нибудь широко разрекламированная премьера.

Если это зима, то позаботьтесь захватить с собой туфельки, чтобы оставив сапоги в гардеробе, войти в зал в завершенном туалете. Согласитесь, что довольно странно выглядит женщина в изящном наряде и в сапогах, даже если они супермодные и стильные.

Второе после одежды, что недопустимо – это опаздывать в театр. На опоздавших, вынужденных к тому же в полумраке двигаться через полряда к своему месту и мешающих слушать актеров, смотрят косо, а то и шипят вслед.

Постарайтесь приехать в театр хотя бы за полчаса до начала, чтобы спокойно и без спешки раздеться, сходить в буфет или купить программку, занять свои места в зале. В театр, также как и в ресторан, первой входит женщина. В гардеробе мужчина должен сначала помочь раздеться вам, а потом уже раздеться самому. В это время вы можете причесаться и посмотреть, как выглядите. Делать это в зрительном зале также неуместно, как и сидя за столиком в ресторане.

При входе в зрительный зал мужчина идет впереди. При выходе из зала уступает женщине дорогу. Чтобы не беспокоить многочисленных зрителей, особенно если ваши места в середине ряда, стоит заранее, еще до начала звонка, занять свои места. Женщина проходить к своему месту первой, но садиться от мужчины она должна по правую руку. Мужчина обязательно должен придержать для вас открытое кресло и сесть только после того, как женщина поправила платье, чтобы не помять его.

Если ваши билеты в ложе, то передние места всегда уступают женщине. Заметив знакомых, просто поприветствуйте их легким наклоном головы. Не

стоит размахивать руками, привлекая к себе внимание всего зала или тем более громко переговариваться через ряды.

Даже если вам не очень комфортно, не следует занимать оба подлокотника. Ваш сосед имеет такое же право опереться, как и вы. И думаю неуместно повторять про конфеты, батончики, чипсы.

В зале, даже если на вас сногшибательная шляпка, неуместно оставлять ее на голове. Подумайте о том, как сзади сидящие будут смотреть спектакль. Но, если со шляпкой невозможно расстаться, хотя бы из вежливости поинтересуйтесь не мешает ли она сидящим сзади.

Запах алкоголя, табака, одеколona или духов, могут испортить вашим соседям все впечатление от праздника. Никогда не забывайте об этом. Комментарии, замечания и кашель, особенно громкие, мешают не только зрителям, но и актерам. По ходу представления сидите спокойно, не кланяясь из стороны в сторону, как болванчик. И уж совсем не допустимо подпевать артистам, свистеть оркестру, отбивать такт ногами, шаркать, шуршать, стучать пальцами в такт музыке по подлокотнику кресла. Даже если спектакль вызвал в вашей душе бурю эмоций и чувств, ведите себя сдержанно. Дать оценку можно и после спектакля.

В антракте некорректно разглядывать в бинокль зрителей и зал.

Когда спектакль закончен и артисты кланяются публике, не срывайтесь с места в надежде занять первые места в гардеробе или буфете. Уважайте чужой труд, если актеры вложили в спектакль всю свою душу и мастерство, поблагодарите их аплодисментами. Лишние пять минут вас не спасут, а бежать в гардероб считается верхом неприличия.

Что касается аплодисментов, то и здесь есть свои правила. Аплодисменты уместны: после поднятия занавеса, как одобрение декораций и работы художника и постановщика; при выходе известного актера – в знак уважения его таланта; после завершения акта и пьесы в целом; в опере – после завершения наиболее сложных партий, арий или сольных номеров; если это концерт, то выражение благодарности певцу, исполнившему или выражающему готовность повторить понравившийся номер представления. Аплодисментны – это рукоплескания, но никак не свист и крики. После окончания театра ваш спутник обязан проводить вас домой.

В оперу, также, как и в театр, следует собираться тщательно и заранее. Возможно, что даже более тщательно, потому что публика в опере бывает

очень известной и изысканной. Пусть ваша благодарность и восхищение певцами, хором, дирижером и музыкантами выражается не только в продолжительных овациях, но и в том, что собираясь, вы, с особым вниманием отнесетесь к своему туалету. Нет никакой необходимости в каком-то особо парадном туалете, вполне достаточно для мужчины – темного костюма, для вас – красивого выходного платья.

Даже если вы обожаете оперу и считаете себя меломанкой, не следует напевать арии во время действия. Такие же меломаны вокруг вас пришли послушать знаменитость, певца или певицу, но не вас. Этикет в опере требует благоговейного молчания.

Когда на спектакль приходят две пары, женщины садятся посередине, мужчины – по бокам, каждый рядом с женщиной другого. Когда в оперу приходят две женщины и один мужчина, то он садится между ними, и наоборот – женщина между двумя мужчинами. В ложе оперы также, как и в театре, женщины занимают первый ряд.

Глава 4. Элегантность поведения на улице, в транспорте, в магазине

Жизнь большого города, из-за большого скопления людей, во многом обязывает проявлять всегда и везде хорошие манеры. Воспитанного человека всегда распознаешь в толпе по походке, по умению держаться скромно, но с достоинством и уверенностью. Воспитание может проявляться во всем: человек не глазеет по сторонам, идет прямо, не оглядываясь, не привлекая к себе внимания, при нечаянном столкновении обязательно извинится, вежливо здоровается со знакомыми.

Жизнь наших улиц, особенно тороплива и хаотична. Но то, что наша занятость и загруженность не дают нам повода и права толкаться, отстранять других, не извиняться, огрызаться или хамски обвинять человека – это факт. Иногда, оглядывая людные улицы города, у меня возникает ощущение, что не только мужчины утратили свое воспитание, но и женщины не отстают от них. Весь тот хаос и неудобства, царящие на улицах создают именно они и не только для окружающих, но и для себя. Куда исчезли благовоспитанные девицы и аристократичные леди? Такое ощущение, что кругом сплошной базар, а женщины вокруг меня – «матерые торговки».

Почему, вместо того, чтобы исправить допущенную оплошность и извиниться, мы, наоборот, агрессией пытаемся изменить ситуацию. Мне иногда даже немножечко жаль, что я живу в XXI скоростном веке, а не в веке галантности, леди и джентльменов.

Почему улицы наших городов вместо уютных, зеленых и красивых, чаще всего напоминают свалки: везде валяются окурки, бумаги, обертки, сигаретные пачки или бутылки и банки из-под пива. Разве не достаточно для этого урн; стоит всего лишь внимательно посмотреть вокруг и сделать лишних несколько шагов в сторону.

Почему на вопросы приезжего человека, мы чаще отмахиваемся, а то и грубим, вместо вежливого объяснения как пройти или проехать. Почему вместо того, чтобы пропустить спешащего человека вперед, мы можем, грубо работая локтями, оттолкнуть его в сторону. Неужели именно эти несколько минут или секунд вежливости сыграют такую уж жизненно важную роль для вас? И таких «почему» скапливается в моей душе все больше и больше.

Совсем недавно я прочитала, что по тротуару мужчина должен шагать слева, а женщина – справа. Правая сторона, оказывается почетна, она более удобна, так как женщина меньше подвергается толчкам встречных. Я просто уверена, что это правило появилось совсем недавно. Даже не могу представить наших прапрапрабабушек, чинно гуляющих по улицам городов и подвергающихся тычкам встречных.

Весной и осенью в дождливую пору все мы носим зонтики. Если дождь закончился, то зонт носят вертикально, опасаясь кого-нибудь задеть им. Но так ли уж часто соблюдается это правило. В многолюдной толпе, с раскрытым зонтиком под дождем, быстрее дождешься что тебя заденут, чем уступят дорогу или окатят (с соседнего зонта) стекающей за шиворот водой.

Как часто мы видим картину, когда две кумушки, перегордив собой все движение и размахивая руками, обсуждают свои насущные семейные проблемы. Или девушке вдруг ни с того ни с сего захотелось проверить, как она выглядит в данную секунду. И вот она, остановившись на полпути, начинает шарить бестолково в своей сумочке, отыскивая зеркальце и совершенно не думая, что тем кто идет сзади приходится сбиваться с ритма, нервничать и обходить возникшее препятствие.

А разве приятно это вечное сморкание, чихание и плевки рядом с нами? Казалось бы все это такие мелочи, но в совокупности именно они позволяют называть человека невоспитанным.

Вежливым нельзя быть только в определенные часы и обстоятельства: в театре, ресторане, в гостях. Ее нельзя периодически включать и выключать. Присмотритесь к некоторым людям на улице и спросите себя насколько они

обаятельно выглядят, поступая по-хамски или надевая на себя маску разъяренной фурии.

Как-то я была свидетельницей ситуации, когда очень стильная, элегантная женщина на всю улицу орала на несчастного мужика, причем такими словами, которые ни одна цензура здесь не напечатает. Орала бранью только за то, что он нечаянно в толпе толкнул ее локтем. И вся ее холеная и тщательно подобранная элегантность и обаяние улетучились в один момент. Передо мной стояла злая, базарная торговка, не умеющая владеть своими эмоциями. И никакая холенность, дорогая одежда и косметика, все равно не скроют и не спрячут недостаток воспитания или, если хотите, интеллигентности.

А этот наш пресловутый городской транспорт! Оду можно написать о поездках в автобусе, троллейбусе или метро. Только грустная она получится – эта ода.

Говорить о каком-либо комфорте в нашем транспорте, особенно в часы пик, не приходится. Конечно всех с детства учат, как надо себя вести в транспорте, но мало кто следует этим правилам. Я, например, довольно часто езжу на трамвайчике и понимаю, что сначала нужно дать людям выйти, а уж затем зайти. Но иногда, даже не иногда, а слишком часто, вижу, как наши дорогие и уважаемые старички и старушки, которые никогда не упустят шанс посетовать на нынешние нравы молодежи, просто грудью, как перед амбразурой, перекрывают мне выход из трамвая. Нет, вы не подумайте, что я не уважаю стариков! Но все чаще их наглость и явная невоспитанность лезут в глаза. Они торопятся влезть в переполненный транспорт, чтобы сесть и дать отдых своим стариковским ногам, но, транспорт-то переполненный и все места заняты. И если вы думаете, что какая-нибудь малолетка или «шкаф-амбал» быстренько вскакивают, освобождая им место, то сильно ошибаетесь! А уж о том, чтобы уступить место женщине в положении и говорить не приходится. Вспомните, когда в последний раз (если вы, конечно, пользуетесь общественным транспортом) вас при входе в транспорт пропустил вперед мужчина или вообще помог подняться по ступенькам. Применимо ко мне так поступают только мой муж и сын, которому шестнадцать. Хорошо, что все-таки наши люди, я имею в виду пожилых, с наглостью в тоне требуют уступить им место. Но так ли уж это хорошо? Да, забыла еще об одном, что мне особенно не нравится: все мы любим прихорашиваться, но зачем это делать в общественном транспорте. Я уверяю вас, мои милые читательницы, все наше обаяние тут же сходит на нет, когда

мы позволяем себе пудриться и красить губки в транспорте. Не то чтобы не эстетично, но так поступают только закомплексованные и неуверенные в себе женщины. Надеюсь, что вы не из таких.

А еще я люблю наблюдать за людьми в магазинах. Попробуйте, вам тоже понравится. Даже книги по этикету нет необходимости читать, стоит только посмотреть на поведение отдельных женских особей и сразу станет понятно, как не надо себя вести.

Магазины посещают все, казалось бы, что сложного в том, чтобы сделать покупки – имей лишь достаточную сумму денег и все. Однако, именно в магазине вам, совершенно на ровном месте, помогут испортить настроение на целый день. Или, наоборот, одна улыбка, кто-то уступил вам место, кто-то просто помог, подсказал и подал с полки нечто до чего вам было не дотянуться – и вот у нас уже хорошее настроение.

Как-то отправляясь в магазин за хлебом и имея совершенно хорошее настроение, я попала в ситуацию, из которой хотя и вышла с достоинством, но совершенно лишившись этого настроения. Очередь была всего несколько человек, за мной стояла женщина с виду элегантная, со вкусом одетая и по моим понятиям воспитанная. И как же я ошибалась. Зная, что мелочи у продавца не хватает, я задержалась с оплатой от силы на пять секунд, пытаюсь расплатиться без сдачи. Повторяю, очередь была маленькой и это не был час пик, когда женщины спешат домой. Но моя секундная задержка вызвала такой шквал отрицательных эмоций у женщины, стоявшей за мной, что ярость львицы просто цветочки по сравнению с теми ягодками ненависти, которыми опалила меня тетка. Выслушав в свой адрес много «лестных» слов я просто промолчала, сдерживая ярость и обиду. Не опустившись до ответных оскорблений в перебранке, я просто посоветовала ей перед каждым выходом в магазин принимать по пятьдесят капель валерьянки для доброты душевной, расплатилась и ушла. Я не знаю, может быть она действительно так торопилась, но не думаю, что эти пять секунд задержали ее на пути к цели. И еще, глядя на эту злую и уже совсем некрасивую тетку, я поняла, что никогда не позволю себе выглядеть такой же фурией, как она.

Могу только сказать, перефразировав известную фразу, что мир спасет такт, деликатность и вежливость. Кстати, за все время, что я хожу за покупками ни у одного из продавцов не возникло желание обругать, обвесить (хотя хитрят наверняка) или поругаться со мной. Напротив, на мою искреннюю вежливость и спокойный тон всегда отвечают доброжелательно.

Своим спокойным и уравновешенным поведением я просто не даю им ни малейшего повода.

Почему-то мы всегда считаем, что клиент всегда прав, но никогда не задумываемся, что женщина за прилавком она ведь такой же живой и эмоциональный человек, как мы. Как часто мы обвиняем, забывая про то, что перед их глазами проходят тысячи вздорных и злых клиентов, что в течение дня у них возникает не одна конфликтная ситуация и далеко не всегда по вине продавцов.

Перечитала главу и поняла, что она у меня получилась чересчур злая, но не откажусь ни от одного слова, которые написала. Если каждая из нас не позволит себе опуститься до роли «базарной торговки», мир в целом станет гораздо обаятельней. А ваша улыбка и доброжелательное настроение способны обезоружить любого хама или фурию.

Глава 5. Советы по этикету, или как при любых обстоятельствах оставаться обаятельной и гостеприимной хозяйкой

Многие из нас любят держать двери своего дома открытыми. Мы гостеприимны и легко приглашаем к себе гостей. Мы любим отмечать праздники и просто собираться в кругу друзей для интересных бесед и общения. Но приход гостей, это не только радостное событие, это еще и проверка наших способностей гостеприимной хозяйки. Для некоторых из вас следующие советы не станут чем-то новым, а для кого-то возможно станут откровением. Но тем не менее, чтобы при любых обстоятельствах оставаться радушной и обаятельной хозяйкой необходимо учитывать многие моменты застольного этикета. И тогда гости никогда не поскупятся на похвалы и никогда не откажутся от ваших приглашений.

Начну пожалуй с подготовки к приходу гостей. Стоит учитывать не только свой блестящий внешний вид, но и то, как будет выглядеть ваш дом. И я говорю не только об уборке и мытье полов. Чтобы вашим гостям было уютно и удобно, возможно вам придется внимательно присмотреться к меблировке комнаты, в которой вы расположите гостей. Что-то переставить или передвинуть, добавить для уюта дополнительный свет. Радушная хозяйка – это обаятельная женщина. И эти качества должны проявляться буквально во всем: в радостной встрече гостя и в вашей радушной улыбке, в помощи раздеться, в приглашении пройти и в умении занять гостя до прихода остальных гостей. Гостеприимство обаятельной хозяйки означает уделять внимание всем гостям и каждому в отдельности, найти время, чтобы со

всеми переговорить и особенно с теми, кто стеснителен или первый раз у вас дома. Никогда у внимательной хозяйки вы не ощутите скованности атмосферы общения, потому что своим обаянием она способна сразу же вызвать взаимное расположение гостей друг к другу.

Вы должны не только подумать чем угостить своих друзей, но и чем займете их, чтобы атмосфера веселья и интересного общения надолго запомнилась своими положительными впечатлениями. Хорошая встреча гостей всегда начинается с приглашения. Стоит заранее оговорить его характер: обед, ужин, на чай или кофе, на ваш великолепный фирменный пирог.

На обед или ужин в кругу друзей или родственников, особенно если ваш прием носит неформальный характер, можно пригласить гостей лично или по телефону за несколько дней или даже непосредственно перед обедом или ужином.

Если событие очень торжественное – юбилей, свадьба или день рождения, лучше всего сделать приглашение заранее – за семь-десять дней, точно назвав при этом дату, время и характер торжества. Приглашение гостям следует сделать как минимум за неделю до встречи, чтобы гости могли заранее скорректировать свое расписание, если они загружены работой, и чтобы имели возможность подготовиться самим и подготовить подарок.

Обычно торжественное событие отмечают за ужином. Безусловно, не следует приглашать людей, которые не испытывают друг к другу симпатии. Когда вы не уверены в характере взаимоотношений приглашенных, лучше поставить в известность каждого из них о том, с кем предстоит встретиться. Не следует делать устные приглашения в присутствии людей, которых вы не желаете приглашать. Естественно, что супругов приглашают только вместе. Не стоит приглашать в очередной раз человека, если он дважды не принял ваше приглашение. Советую не экспериментировать и не приглашать в круг своих старых друзей новых знакомых, не сводить вместе людей разных возрастов и разных интересов. Лучше разграничить празднование на два приема: один – в кругу родственников, другой – в кругу сослуживцев или друзей. Даже, если это обойдется вам дороже, вы никому, а главное себе, не испортите праздник, каждый сможет вести себя естественно и всем будет весело.

А теперь поговорим о сервировке, так как она способна своей красотой только возбудить аппетит и добавить хорошего настроения.

Чтобы гостям было удобно и не было боязни чего-либо пролить или уронить на вашу самую дорогую скатерть позаботьтесь о том, чтобы положить под тарелки хорошо выглаженные салфетки. Если стол дружеский и повседневный подойдет просто красивая разноцветная клеенка. Хорошо украсить сервированный стол букетами живых цветов. Но не переборщите с большими букетами, иначе сидящие друг напротив друга не смогут общаться между собой.

Ставьте цветы в такие вазы, чтобы они не закрывали сидящих напротив. Столовая посуда должна быть красивой и желательной выполненной из одного материала, иметь одинаковую расцветку и узор. Тарелки необходимо расставлять на расстоянии одного-двух сантиметров от края стола на расстоянии в пятьдесят сантиметров друг от друга. Мелкие тарелки никогда не ставят одна на другую, исключение делается только для суповых тарелок: глубокую ставят на мелкую, а затем убирают обе одновременно. Тарелочки для сыра или десерта могут отличаться от сервиза. Японский или китайский колорит внесет в сервировку веселую экзотику. Многие рядом с тарелкой слева ставят маленькие тарелочки для хлеба. Я так не делаю, а хлеб кладу прямо на скатерть.

Слева от тарелки кладут нож, лезвием внутрь, если подается суп, то суповую ложку выпуклой стороной вверх. Слева кладут вилку зубцами вниз.

Бокалы ставят в порядке убывания по высоте слева направо. Самый большой бокал – для воды, справа от него – бокал для красного вина, еще правее поменьше для белого (если необходимо) и дальше рюмку для водки. Даже для семейных обедов на столе всегда должны стоять два бокала – для вина и воды, причем воду наливают заранее. К обеду сложенную треугольником салфетку кладут на тарелку; к ужину, сложенную вчетверо, кладут слева от нее на вилку.

Солонку с маленькой лопаточкой ставят между двумя гостями, раздражает, когда приходится просить передать соль или перец с одного конца стола на другой.

Хлеб необходимо разместить в красивых хлебницах и накрыть чистой салфеткой.

Классический ужин предполагает закуску, основное блюдо, десерты, кофе или чай. Сыры также могут быть прекрасным десертом. На подносе или красивой декоративной доске укладываются несколько сортов сыра, не

нарезанных, а целым куском. На край доски кладут нож. К сыру подается французский батон, зеленый салат и сухое красное вино.

Чтобы стол выглядел красиво сервированным, не перегружайте его посудой.

Напитки также требуют особого к себе отношения. К закускам – водка, сильно охлажденная. Коньяк – никогда. Если вы хотите подавать напитки к каждому блюду, то учитывайте: к рыбе, птице, телятине подходит белое или красное полусладкое; к утке или гусю – красное сухое; к говядине, свинине, баранине, дичи – красное сухое или пиво; к сыру – красное сухое; к десерту – белое или красное полусладкое или сладкое вино; к кофе – ликеры и коньяк.

Во время ужина нельзя подавать коктейли и алкогольные напитки с газированной водой.

Шампанское подходит ко всем блюдам – от закусок до десерта. К соленым блюдам – только сухое шампанское.

Во время приема гостей хозяйка все свое время должна посвящать только им, вплоть до окончания ужина и дальнейшего веселья. Всю уборку и мытье посуды необходимо оставить «на потом». Первых гостей вы должны обязательно встречать сами, последующих может встречать только хозяин. Вы же должны оставаться с гостями. Нельзя навязывать гостям свои тапочки, об этом должен позаботиться сам гость.

Придется забыть на время о коврах и паркетах. Вы также не должны встречать гостей в кухонном фартучке и тапочках. И понятно, что совершенно не уместно откладывая в сторону принесенные цветы и подарки – это признак самого дурного тона. Представление гостей такое же, как я описала в главе «Давайте познакомимся». Чтобы скоротать паузы между ожиданием опаздывающих, лучше всего предложить гостям аперитив. Это может быть вермут с газированной водой, соки, немножко коньяка или шампанского. А вообще, если кто-то опаздывает, когда почти все уже собрались, я приглашаю гостей за стол.

Чтобы все было красиво, уместно заранее позаботиться о том, кого и как рассадить. Вам помогут красиво оформленные карточки, которые можно прислонить к бокалу или поставить вертикально за тарелкой. Хозяин и хозяйка обычно рассаживаются по разные стороны стола, друг напротив друга. Имеющих общие интересы можно посадить вместе, они всегда могут найти общие темы для разговора. Но вообще-то принято рассаживать

мужчин и женщин «впереमेжку». Если женщин больше, мужчины должны рассаживаться между ними. Близких друзей или родственников эти правила могут и не касаться. Даже если у вас присутствуют на ужине особо дорогие или уважаемые лица, нельзя уделять им больше своего внимания. Все гости равны между собой. Разговоры во время общения должны быть общими и интересными для всех. Хозяин должен быть готов к роли «председателя». Любые споры, критика отсутствующих, нежелательные темы, допущенные неловкости или «понимающие» взгляды нужно пресекать со всем тактом и деликатностью.

Ни в коем случае не заставляйте гостей насильно пить алкоголь. Любое насилие лишь подчеркнет ваш дурной тон. Каждый волен сам решать что и сколько ему пить.

Любое гостеприимство – вещь святая, но и она должна иметь свои границы. Особо бесцеремонных и назойливых все равно придется терпеть, никакой такт не сможет оправдать ваши желания избавиться от этих гостей.

А теперь давайте поговорим о том, как самой всегда оставаться обаятельной гостьей или что такое застольный этикет.

Садиться за стол нужно так, чтобы вам было удобно есть и пить; нельзя сидеть слишком далеко от стола и развалившись, но и не придвигайтесь к столу вплотную; нельзя класть локти на стол – на нем должны находиться только ваши кисти, локти прижимаются к туловищу.

Лучше всего сидеть прямо, не размахивая руками, не играя приборами и не скатывая хлебные шарики. Салфетку следует держать на коленях, при выходе из-за стола класть слева от тарелки. Салфетками не принято сильно вытирать рот или губы, стоит лишь слегка приложить, чтобы не испачкать бокал жиром. И совсем неуместно вытирать свои накрашенные губы, подумайте о том, как их потом будут отстирывать. Воспользуйтесь лучше бумажными салфетками. При употреблении первого блюда не следует набирать полную ложку, чтобы не расплескать все на соседа. Нельзя схлебывать или сербать, помешивать или дуть. Лучше подождать пока первое блюдо остынет.

Нельзя наклонять тарелку, пусть небольшое количество супа останется, чем вы будете греметь ложкой, пытаясь вычерпать его остатки. Ни во время еды, ни тем более после, не кладут ложку на стол, оставляют ее в тарелке. Зачастую первые блюда подают в чашках. По этикету если чаша с двумя ручками, то из нее необходимо есть, как из тарелки, если с одной ручкой, то

из нее можно пить, как чай или кофе. Предварительно необходимо ложкой съесть гренки, кусочки мяса или овощи. Если боитесь ошибиться, делайте как хозяйка. Когда подают курицу в бульоне, то это одновременно и первое, и второе. Так что сначала едят ложкой бульон, затем ножом и вилкой курицу. Хлеб берется руками и по мере надобности отламываются небольшие кусочки. Масло, паштет и икру следует наносить только на маленькие кусочки, иначе придется есть бутерброд ножом и вилкой. Ветчину и мясные закуски следует есть с помощью вилки и ножа. Естественно, что нельзя макать хлеб в соус, подчищать им тарелку и тем более оставлять недоеденные кусочки хлеба.

Когда в солонке нет специальной ложечки, берите соль ножом, только предварительно убедитесь, что он чистый и сухой.

Как с элегантностью пить? Водку выпивают сразу, но предупреждаю, что долго ваша рюмка пустовать не будет и если не хотите напиться сохраняйте разумный темп с третьей рюмки, выпивая понемногу. Пить до дна следует только в особых случаях, да и то сейчас это необязательно. Вы также можете пить не ожидая приглашения или слегка пригубить после него.

На очередной долив вашей рюмки вы можете просто вежливо ответить отказом, что должно приниматься без всяких дискуссий. Вино пьют маленькими глоточками, ликер также, коньяк с перерывом, маленькими порциями. Шампанское лучше пить сразу, но можно и понемногу. Не буду напоминать вам в какой руке держат нож, а в какой вилку. Скажу только, что вилку следует держать наклонно к тарелке, а не перпендикулярно. Нож используют только для тех блюд, которые нельзя разделить вилкой. Например, овощи, рыбу и котлеты не принято разрезать ножом. Хотя этикет и не запрещает использовать нож для разрезания блинов, блинчиков, оладьев, шницеля. Совершенно исключается использование ножа для следующих блюд: спагетти, лапша, макароны, рыба, солянка, омлеты и пудинги.

Блюда по-итальянски, а я имею ввиду спагетти следует есть ложкой и вилкой. Ложку держат в левой руке, край ее опускают на блюдо и на вилку наматывают макароны в углублении ложки. Намотав порцию, ложкой отрезают лишнее. Жареное мясо, шницели и отбивные котлеты нарезают только по мере употребления, нельзя сразу разрезать мясо на кусочки. Если к мясу подают пюре из картофеля, то на отрезанный кусочек положите небольшую порцию картофеля и отправьте в рот. Когда картофель подан целиком, его не следует раздавливать по всей тарелке. Салат поданный к мясу на отдельной тарелочке, едят из этой же тарелочки, набирая понемногу.

Если подали зеленый салат и листья большие по размеру, разрежьте его вилкой и аккуратно намотайте на нее листья.

Птицу следует есть ножом и вилкой. И совсем необязательно очищать от мяса всю косточку. В кругу близких друзей или родственников допускается есть курицу руками. Рыба в любом виде, кроме селедки, не допускает применения ножа. Если к рыбному блюду вам подали специальные приборы – вилка и лопаточка, то возьмите лопатку в правую руку, вилку в левую. Поддерживая вилкой кусочек рыбы, лопаткой отделите его от костей. Когда подают две вилки, то правой отделяйте рыбу от костей, левой отправляйте кусочки в рот. Если подали рыбу целиком, то вначале отделите от скелета верхнюю часть филе и съешьте, потом отделите и отложите в сторону позвоночник и кости. Ну а затем ешьте оставшуюся вторую половину. Косточки старайтесь вынимать изо рта, не раскрывая его слишком широко и не руками, а языком на кончик вилки. Раков едят руками, омаров с помощью специальных щипцов и двустороннего прибора: одна сторона в виде крючка, чтобы подцепить мясо, вторая в виде ложки, чтобы вычерпывать сок.

Чтобы показать, что вы не закончили еще есть, положите вилку и нож крест-накрест; если вы положили их рядом, значит закончили есть. Никогда не перекладывайте вилку и нож из рук в руки, постоянно держите вилку в левой, нож в правой. К каждому блюду, если оно общее, всегда подают ложку, лопатку или нож и вилку; никогда не берите из общего блюда куски своими приборами. Также дурным тоном считается перебирание кусков на блюде. Всегда берите тот, который лежит к вам ближе всего. Сладкие блюда из теста хорошо есть специально предназначенными для этого вилочками. Сухие пирожные и печения можно брать руками.

Яблоки и груши едят ножом и вилкой. Допустимо сначала очистить фрукты от кожицы в руке, а затем есть на тарелочке ножом и вилкой. Персик едят также, бананы очищают от шкурки и тоже едят приборами. Грейпфруты должны подаваться разрезанными напополам, середина отделяется от кожуры, но не вынимается, посыпается сахарной пудрой и употребляется ложкой. Ягоды едят целиком, но косточки сплевывают на вилку или ложку, а не в кулачок. Виноград съедают целиком. Дыню едят ложкой, арбуз ножом и вилкой.

Всевозможные компоты, желе и кремы едят ложечкой.

Кофе или чай никогда не подаются с сахаром в чашке – это крайне дурной тон. Опуская в кофе сахар или сливки аккуратно размешивайте, не пытайтесь

забрызгать соседа. После этого, не облизывая ложку, положите ее на блюдце, где она и должна оставаться.

Бывает так, что попадая в гости мы совершенно не знаем, как что следует есть. Не смущайтесь, а просто понаблюдайте, как это делает хозяйка или хозяин. Конечно в застольном этикете существует много мелочей и нюансов, но вы же не собираетесь на прием у монарха какого-нибудь королевского двора, поэтому самое основное, что необходимо знать я рассказала в своих рекомендациях. А в остальном этикет придуман только для того, чтобы вы наслаждались веселой атмосферой праздника и вкусными блюдами.

И напоследок, немного о подарках. Например, что подарить человеку если у него уже все есть. Обычно, мужчине дарят хороший алкоголь, женщине – сладости, но обязательно, чтобы было красиво, оригинально и приятно. Самое неправильное в выборе подарка – это ориентироваться только на свой вкус. Постарайтесь побольше разузнать у хороших знакомых о привычках, интересах или хобби того, кому предназначен подарок. На мой взгляд дарить деньги не всегда уместно. Такой подарок вряд ли назовешь «от души», только если вы абсолютно уверены, что они необходимы человеку на покупку чего-либо важного для него.

Возможно мой перечень хоть как-то поможет вам в этом, на мой взгляд, трудном выборе: хорошо оформленная по изданию книга или альбом, хороший алкоголь, дорогие сорта кофе или чая, хороший шоколад, произведения искусства или музыка для меломана, для курильщика – табак и трубка, зажигалка, блок хороших сигарет. Для гостеприимной хозяйки: красивую скатерть с салфетками, сервиз.

Если вы прекрасно осведомлены о вкусе человека можно выбрать духи, косметику или наборы; сумку, шарф, перчатки, очки, ремень.

Деловому человеку – хорошую ручку, бумажник и красивую записную книжку. Другу, любящему проводить время на диване – диванную подушку. И, конечно, цветы. Все мы любим, когда нам дарят цветы. Только очень жаль, что они слишком быстро вянут. Чтобы этого не произошло, воспользуйтесь некоторыми моими советами.

Прежде всего, цветы нужно сразу же поставить в воду, предварительно подрезав стебель на 2-4 см. Так вы устраните засохшие части и цветок сможет лучше «пить» воду. Для подрезания лучше использовать очень острый нож, а не ножницы. Подрезать цветы лучше под водой, тогда воздух

не проникнет в проводящие сосуды стебля. Если растения выделяют млечный сок (герберы, хризантемы и т.д.), то сразу после подрезки под водой опалите огнем концы стеблей или опустите в кипяток секунд на тридцать. Но убедитесь, что пар не попадает на листья и бутоны. Затем поставьте цветы в воду.

Многие цветы имеют свой язык: лилия – это ваша «чистота», ландыш – это мысли о вас, маргаритки – скажут о любви, желтая роза – ваша неверность по отношению к мужчине, гладиолусы – холодность и безразличие, цикламен – означает нежность, васильки – верность, ноготки – беспокойство и ревность, розовая роза – это расцвет вашей красоты, красная роза – пламенная любовь.

Женщина женщине может подарить все, кроме красных роз.

Вообщем любой подарок сделанный от души и с открытым сердцем, должен всегда приносить радость.

Часть III. Ода нежным женским пальчикам, или Чувственный эротический массаж



Глава 1. Подготовка к массажу

Прежде чем начать массаж, необходимо создать такую чувственную и интимную обстановку, чтобы вы и ваш партнер ощущали себя комфортно и

расслаблено. Соответствующая обстановка, как увертюра или прелюдия в музыке, станет источником и началом дальнейших любовных игр, нежных прикосновений, поглаживаний и раскованности.

Согласитесь, ничто так не раздражает, как перерыв в массаже для поиска масла, полотенца или подушки, презерватива или какого-нибудь напитка. Позаботьтесь обо всем этом заранее.

Если вы хотите в полной мере насладиться этой великолепной чувственной игрой, убедитесь, что ваш интимный райский уголок – уединенное и надежное помещение, что вас никто не побеспокоит, что в нем достаточно тепло. Комфортная температура, при которой ни вы, ни ваш любимый человек не замерзните без одежды, должна соответствовать примерно двадцати пяти градусам. Чтобы было удобно проводить массаж, лучше всего постелить на пол матрас или одеяло по типу японской циновки, чем выполнять его на кровати. Комфортно должно быть не только тому, кому делают массаж, но и самому массажисту.

Если вы намерены использовать ароматическое масло, подогрейте его перед началом массажа, ведь именно тепло дарует нам максимум неги и расслабления.

Приготовьте мягкие и удобные подушки, после массажа и последующих сексуальных удовольствий вам будет приятно отдохнуть на них в нежных объятиях любимого человека.

Гейши, как никто другой, знали толк в умении создать атмосферу любви. Воспользуйтесь их секретами, и ваш партнер будет приятно удивлен созданным вами райским уголком, в котором его душа и тело будут черпать уладу. Украсьте комнату цветами, зажгите ароматические палочки, используйте для оформления амулеты, приносящие гармонию в любви или удачу или милые женские безделушки, способные украсить ваш любовный уголок. Позаботьтесь о том, чтобы свет не был чересчур ярким. Он хорош на кухне или в туалете, но никак не в спальне. Да к тому же еще мешает интиму. Самый лучший вариант – это парочка симпатичных бра, расположенных как можно ниже к полу.

Когда свет струится снизу от пола, он создает атмосферу таинственности и загадочности, а комната утопает в сладостном полумраке, дарующем предвкушение любви. И вообще, я вам советую один раз проявить свои дизайнерские способности, чтобы потом ваша спальня всегда была готова к чувственным играм любви. Для начала решите, в какие цвета вы окрасите

свой райский уголок. Могу посоветовать нежные бежевые или шоколадные тона, приглушенно бордовый с золотистым, нежно-зеленый, как цвет морской волны летом, и так далее на ваш вкус. Совсем уж экстравагантным особам посоветую приглушенно красный – он, как никакой другой, способен возбуждать, но не переусердствуйте, ведь в спальне мы еще и спим, а не только занимаемся любовью. В тех же тонах закажите портьеры и покрывало. И постарайтесь, чтобы ткань была нежной и приятной на ощупь и взгляд. Пусть ваша фантазия также проявит себя в драпировке. Очень изысканно и стильно выглядят густые складки на портьерах и струящаяся внизу драпировка покрывала. Подобные секреты придадут вашей спальне ни с чем не сравнимый восточный колорит. Не пожалейте времени, поищите красивые подсвечники. Любовь при свечах – это романтично, загадочно и сексуально. Подберите для пола пушистый ковер, и лучше всего в тон портьерам и покрывалу. Если вы уже приобрели когда-то ковер, то подберите под его цвет все, что я перечислила.

А теперь о том, чего в спальне быть не должно вовсе: никаких животных, телевизора и прочих благ цивилизации. Ничего, кроме музыки. Тихая приятная музыка в сочетании с полумраком только подчеркнут интимную атмосферу.

Не думаю, что вы из тех женщин, кто испытывает неловкость будучи в обнаженном виде. Даже если это так, пусть ваша одежда будет свободной, не затрудняющей движений и такой, чтобы ее легко было снять. Советую легкий шелковый сексуальный пеньюарчик. Главное, чтобы он был полупрозрачным. Ничто так не действует возбуждающе на мужчин, чем некая недоговоренность и таинственность в одежде. Большинство мужчин считают, что женский силуэт, скрытый под полупрозрачной легкой тканью, дает огромный полет их фантазии и возбуждает сильнее, чем самая откровенная женская нагота.

Перед началом массажа хорошо принять вместе душ или ванну. Для более быстрого расслабления добавьте в воду несколько капель масла лаванды или жасмина, или ароматическую пенку для ванны. Вы не только почувствуете очищение, спокойствие, но и устроите себе незабываемый праздник среди повседневных будней.

Чтобы случайно не поцарапать партнера, снимите часы, кольца, браслеты.

Естественно, что запах алкоголя или острой пищи нежелателен во время массажа, позаботьтесь об этом.

Следует обратить внимание и на то, что кожа у людей различается по своей чувствительности. Худые мужчины с тонкой кожей имеют повышенную чувствительность и нередко могут испытывать дискомфорт от слишком интенсивных прикосновений. Более полные мужчины, наоборот, нуждаются в более интенсивных приемах массажа. Просто прислушивайтесь к тому, что приятно вашему партнеру, но не стоит увлекаться чрезмерными разговорами, так как это во многом мешает расслаблению.

Не забудьте и о легкой трапезе. Закуска не должна быть тяжелой, пусть это будут фрукты, овощи, шоколад и сыр. Особенно рекомендую цитрусовые: во-первых, их аромат возбуждает; во-вторых, ваши губы и губы вашего любимого приобретут особенно изысканный аромат, что сделает поцелуи еще более эротичными и завлекающими. К тому же разрезанные апельсины или грейпфруты благотворно влияют на наше обоняние, а как известно, оно во многом связано с половой возбудимостью, да и запах в комнате будет стоять божественный. Но применяйте цитрусовые, только если у вас нет на них аллергии.

И наконец, стоит чуточку более подробно поговорить об ароматах любви. Еще с древних времен гейши знали сексуальное воздействие ароматов на мужчин. Некоторые они использовали, чтобы устранить повышенную утомляемость, другие, чтобы разрешить сексуальные проблемы, третьи как эффективное средство, помогающее избавиться от отрицательных эмоций, и для восстановления покоя и умиротворенности. Выбор аромата – дело сугубо индивидуальное, ведь необязательно, что мужчинам нравятся только лишь древесные, а женщинам цветочные запахи. Пусть выбор аромата станет для вас еще одной увлекательной игрой, ведь вдвоем подбирать гораздо интереснее и удобнее, чем самой, не ошибиться и не выбрать то, что вашему мужчине совершенно не понравится. Также масло поможет вам более эффективно выполнять массаж, ваши руки будут легко скользить по коже партнера, не создавая давления, и подарят ему только радость расслабления. К тому же, мы ведь знаем, как ароматерапия благотивно влияет на наши эмоции. Конечно, можно использовать специальные массажные кремы, но советую остановить свой выбор на ароматическом масле – это гораздо более сексуально и возбуждающе. Выбор в этом вопросе просто огромен: жасмин подарит расслабление и поможет при фригидности или импотенции; хорошо возбуждают масла кедра, ладана, герани, эвкалипта; мускус пахнет как женский гормон тестостерон и известен еще с древних времен. Вспомните хотя бы рассказ «Суламифь» Куприна. Суламифь с успехом использовала мускус, чтобы возбудить чувственную натуру царя Соломона. С древних

времен на Востоке лучшими считались масла, настоянные на семенах и травах лаванды, тмина, розмарина и жасмина. Розовое масло вообще приравнивалось к золоту.

Лавандовое и розовое масла подходят для любого типа кожи. Они помогают преодолеть апатию и усталость, сводят на нет эмоциональную холодность, тонизируют, снижают воздействие отрицательных эмоций.

Сандал известен очень давно как одно из лучших средств, усиливающих половое влечение, к тому же, после накала любовных страстей, он помогает уснуть спокойным и легким сном.

Таким же свойством обладают масла кедра и розмарина. Их даже называют половыми стимуляторами.

Если вы чересчур устали после тяжелого трудового дня, то взбодриться вам помогут масла из майорана и Melissa лимонной. При желании вы всегда можете смешать понравившиеся ароматы. Я же предлагаю фирменный рецепт японских гейш: смешайте 60 мл масла сладкого миндаля (это примерно 4 ст. л.) с 5 мл масла жожоба (примерно 1 ч. л.). Добавьте к смеси 6 капель мускуса, 4 капли розового масла и 3 капли масла дальбергии или розового дерева. Этого количества вам хватит на несколько массажей. Смеси массажных масел только усиливают полезные свойства их компонентов. Вы можете так же сами приготовить массажное масло. Смешайте две столовые ложки любой сухой травы со стаканом оливкового масла. Настаивайте месяц в темном месте при комнатной температуре. Экспериментируйте с пахучими маслами, пока не подберете запах, понравившийся лично вам. Пробуйте орхидею, душицу, ваниль, корицу, амбру, мирр, пачули и бергамот, каждый из этих запахов превосходен и только добавит нотку чувствительности в вашу любовную игру.

Глава 2. Советы перед началом массажа

Вы уже создали соответствующую обстановку. Воспользуйтесь также некоторыми советами, которые следует учитывать перед началом массажа.

Если вы массируемый, то должны быть готовы принять сексуальный массаж и насладиться удовольствием, которое собирается доставить вам ваш партнер. Это не означает, что вы должны молчать, когда действия партнера вам не нравятся. Если потребуется, оставляйте за собой право сказать «стоп» в любое время.

Чтобы вы могли в полной мере расслабиться, необходимо поддерживать позвоночник растянутым и ненапряженным. Для этого положите под голову маленькую подушечку, а под колени – свернутое валиком одеяло или большое полотенце. Ваши ноги должны быть свободно выпрямлены и не перекрещены. Когда вы лежите на животе, лицом вниз, положите валик под голени, а когда на спине – положите под колени. Такое положение позволит вам чувствовать себя раскованно и удобно, а позвоночник будет расслаблен.

Если вы массажист, то постарайтесь отбросить все мысли о собственном сексуальном удовлетворении до тех пор, пока не поменяетесь с партнером местами. Посвятите всю себя целиком вашему партнеру, настройтесь на передачу ему удовольствия. Необходимо, чтобы сексуальный массаж был нежным и естественным.

Чтобы не уставали, а массаж, даже если он выполняется легко и нежно, все равно требует физических усилий, постарайтесь расслабить плечи и сохранить спокойное, естественное дыхание. Нет необходимости тратить много энергии и силы. К тому же, чем больше вы расслабитесь, тем больше удовольствия получит через ваши руки партнер. Представьте, что ваши руки плавно скользят по поверхности воды, так вам будет легче выполнять массаж и не переуусердствовать.

Удобнее всего выполнять массаж, сидя на пятках, возможно, вначале ваши колени и ноги будут слегка побаливать. В таком случае подложите между лопатками и ягодицами сложенное полотенце. Вы меньше будете уставать, если растянете свой позвоночник, расслабляйте плечи и подмышки.

Какой бы вы прием массажа не использовали, пусть ваши руки и пальцы будут нежными и расслабленными. Прикасайтесь к телу легко и без усилий. Даже если в какой-то момент ваша интуиция подскажет вам, что нужно надавливать сильнее, не применяйте излишнюю силу. Помните, вы делаете сексуальный массаж для пробуждения чувственности, а не лечебный.

Глава 3. Приемы массажа

Поколачивание – это своеобразная форма стимулирующего массажного удара. Для проведения этого приема несильно сожмите кулаки и позвольте им ритмично и попеременно опускаться на область, которую вы массируете. Это должны быть легкие и несильные удары. Ваши руки в этот момент должны быть максимально расслаблены, что придаст кулакам упругость и позволит ритмично наносить попеременные удары.

Разминание – еще один прием массажа, при котором ваши пальцы должны быть выгнуты почти в форме дуги. Используйте среднюю область пальцев, применяя давление через суставы в основании ладони. Пусть ваши руки, легко скользя, ощущают рельеф тела партнера.

Надавливание одним пальцем – следующий массажный прием. Его выполняют кончиком среднего пальца. Для этого указательный палец помещают на средний, чтобы поддерживать давление во время нажатия. Этот прием наиболее чувствительный среди прочих, его хорошо применять на конкретную точку или область наибольшего напряжения. Движение пальцем должно быть похоже на перекатывание бусины по телу.

Растирание применяют при массаже боковых поверхностей тела. Ваши руки, во время проведения этого приема, должны быть особенно нежными, вы как бы стараетесь обнять тело партнера. Положение рук следующее: большие пальцы снаружи, кончики пальцев и ладоней прикасаются к нижней поверхности боков. Давление необходимо выполнять всей вашей рукой, а не только ладонями.

Массаж необходимо проводить в определенной последовательности. Сначала ваш партнер лежит на животе, затем переворачивается на спину, и завершает эту любовную игру массаж лица. Поначалу, когда вы только будете осваивать массаж, возможно, вам понадобятся периоды отдыха. Не отказывайте себе в этом. И обязательно меняйтесь ролями, чтобы целиком и полностью насладиться процессом. Вы также можете использовать лишь некоторые приемы массажа. Главное – это получение обоюдного наслаждения от процесса.

Глава 4. Техника массажа

Массаж партнера всегда начинается с массажа спины. Но не всегда после напряженного дня мы готовы расслабиться, поэтому начните с подготовительных приемов, то есть с массажа висков и лба, что сделает вашего партнера более открытым и восприимчивым к дальнейшему массажу. Такая подготовка снимает дневную усталость и помогает избавиться от напряженности в уставших глазах или от головной боли.

Подготовительные приемы массажа

Массирование висков

Легко без напряжения оттяните кожу на висках ближе к глазам, зажав ее между большим и указательным пальцами. Медленно оттягивайте кожу от виска, плавно передвигаясь в направлении лба (рис. 1).



Массирование верхней части груди

Чаще всего эмоциональный стресс и усталость имеют свойство накапливаться в форме напряжения в верхней части груди. Этим приемом вы сможете партнеру снять напряжение в данной области и подготовиться к более чувственному массажу. Тем более, что оттягивание кожи в сторону от груди увеличивает приток крови и улучшает кровообращение.

Захватите всеми пальцами обеих рук тело по обе стороны груди немного ниже подмышек. Удерживая кожу достаточно крепко, осторожно оттяните ее от ребер. У вашего партнера в этот момент должно возникнуть легкое напряжение поперек груди.

Задержитесь немного в такой позе. Пусть ваш партнер почувствует, как его тело наполняется расслаблением, а напряжение постепенно покидает его (рис. 2).



Массирование верхней части живота

Данная техника стимулирует наиболее важную точку для выхода стресса – солнечное сплетение. Во время трудового дня диафрагма, участвующая в процессе дыхания, становится напряженной. Это своеобразная реакция на некоторые негативные эмоции, подстерегающие нас в течение целого дня. Такое напряжение зачастую препятствует полноценному выдоху, после каждого вдоха. Под действием следующего приема диафрагма расслабится.

Захватите пальцами мышцы в области нижних ребер на уровне солнечного сплетения (на фото оно отмечено точкой) и оттяните слегка в стороны. Задержитесь в этом положении на некоторое время (рис. 3).



Массирование нижней части живота

Зачастую в нижней части живота накапливается напряжение, не позволяющее нам в полной мере насладиться сексуальной игрой. Прием массажа, описанный здесь, помогает избавиться от угнетенной сексуальности и от проблем с кишечником. Растягивание тела в стороны в области нижней части живота, позволяет ощутить комфорт в области гениталий и расслабиться.

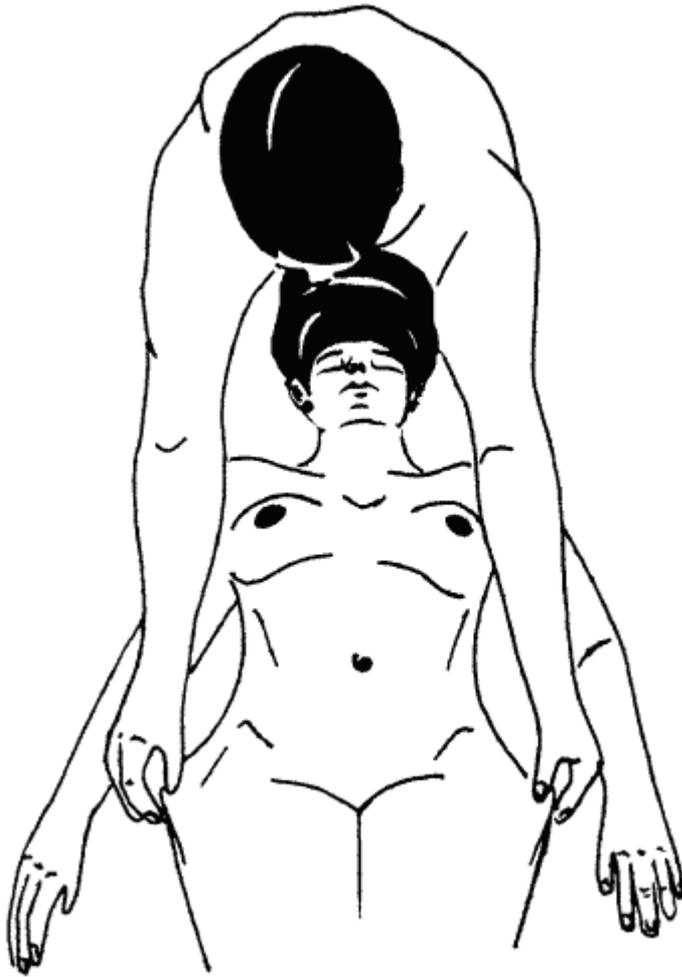
Захватите мышцы по бокам от тазобедренных суставов и слегка оттяните в обе стороны. Задержитесь в этом положении, позволяя ощутить партнеру, как его покидает напряжение в этой области (рис. 4).



Массирование бедер

Данный прием позволяет избавиться от напряжения еще в одной важной части тела – в промежности. Выход напряжения обеспечит хорошую циркуляцию крови к гениталиям, а значит быстрее наступит сексуальное возбуждение.

Для выполнения этого приема захватите мышцы с наружной стороны бедер. Удерживайте их между большим и остальными пальцами, слегка оттягивая вправо и влево (рис. 5).



После того, как вы провели подготовительные массажные приемы, можно приступать к основному сексуальному массажу.

Попросите партнера плавно перевернуться на живот и лечь лицом вниз. Вполне возможно, что вам и не понадобится подготовка к массажу, поэтому необязательно ее использовать каждый раз. Она станет вашей помощницей тогда, когда вы или ваш партнер особенно напряжены или эмоционально угнетены.

Основные приемы массажа сзади

Массаж позвоночника и спины является особенно сексуальным, так как на спине расположено много эrogenных зон. Хотя многие и забывают об этом. К тому же массаж спины позволяет хорошо расслабиться после напряженного дня, особенно тем, кто на работе вынужден большую часть своего времени проводить сидя.

Прием 1. Расположите пальцы обеих рук у основания позвоночника, в области шеи. Чтобы вам было легче понять, откуда или с какой точки

начинать массаж, найдите вверху самый выступающий позвонок. С него и начинайте массаж.

Представьте, что ваши руки раскатывают скалкой тесто вперед-назад. Выполняйте это движение легко, но быстро и энергично. Тело вашего партнера должно слегка покачиваться вперед-назад.

Сочетайте ритм движения ваших рук с ритмом покачивания тела партнера. Позвольте своим рукам автоматически двигаться вниз по позвоночнику. Когда вы таким движением разомнете каждый позвонок от верха до крестца, снова начните сверху и повторите прием несколько раз (рис. 6).

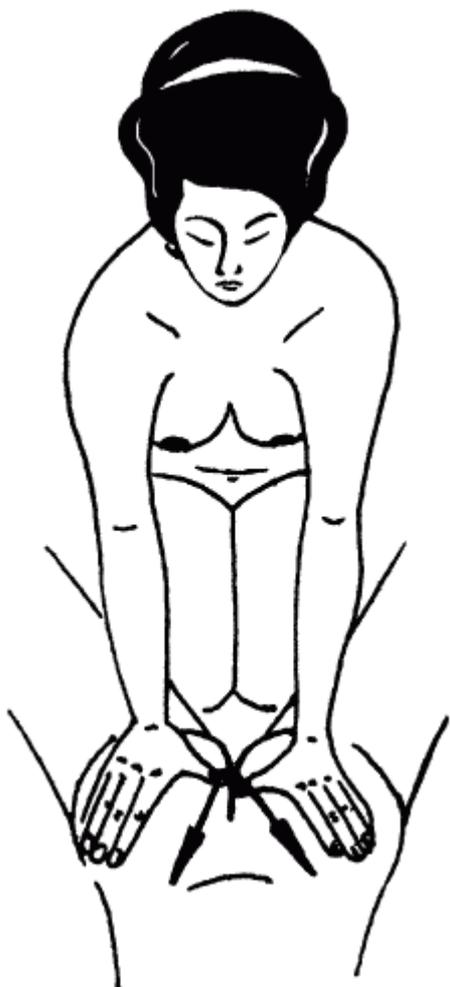


После окончания приема положите свою руку между лопатками партнера и почувствуйте его расслабление, если нет, снова повторите прием (рис. 7).



Прием 2. Второй прием усиливает воздействие предыдущего. Способен увеличивать сексуальное возбуждение, особенно если вы выполняете легкие и чувственные прикосновения пальцами.

Положите руки по обе стороны крестца, пальцы направлены в сторону головы. Затем подушечками больших пальцев, попеременно левым и правым, надавливайте и растирайте небольшую область чуть выше крестца. Выполняйте надавливающе-растирающие движения монотонно, с небольшим давлением в течение некоторого времени. Чем легче будут ваши движения, тем более сильным будет возбуждение (рис. 8).



После выполнения приема положите руку на крестец, на Востоке данная область тела считается местом концентрации сексуальной энергии человека. Пусть тепло вашей руки распространится на эту область. Затем аккуратно надавите ладонью и приступайте к следующему приему (рис. 9).



Прием 3. Данный прием позволяет расслабить позвоночник и окружающие мышцы, помогает снять боль и скованность в уставших областях спины.

Положите левую руку на крестец пальцами вперед. Не надавливайте сильно. Теперь расположите правую руку прямо перед левой. Пальцы правой руки должны находиться вдоль позвоночника в направлении к голове (рис. 10).



Прием 4. После того, как вы растянули позвоночник партнера предыдущим приемом, необходимо снять излишнее напряжение в мышцах, прилегающих

к позвоночнику. Данный прием позволит снять напряжение в спине партнера и ощутить ни с чем не сравнимую легкость во всем теле.

Расположите ладони по обе стороны позвоночника, пальцы направлены к крестцу. Надавливайте твердо обеими руками, используя силу своего веса, а не только силу рук. Применяя прием разминание (его я описывала ранее), двигайте руки вдоль позвоночника до самого низа, то есть к крестцу (рис. 12).



Затем, на крестце, положите каждую руку по обе стороны на бедра. Приемом растирания двигайте руки вверх по телу к подмышкам. При движении рук вверх большие пальцы массируют спину, остальные располагаются с наружной части ребер. Когда вы достигнете подмышек, снова соедините руки над лопатками, как в начальной позиции. Повторите прием несколько раз (рис. 13).



Прием 5. Следующий прием – постукивание в области между лопатками, в районе так называемого «горба», в верхней части спины.

Постукивание кулаками снимает напряжение в легких и позволяет человеку почувствовать приподнятое настроение. Сожмите пальцы в кулаки (этот прием я уже описывала) и поднимите их над областью между лопатками. Выполните постукивание кулаками медленно и ритмично так, как будто вы выбиваете легкую дробь на барабане. Пусть ваши кулачки опускаются на спину партнера ритмично и равномерно под действием собственного веса. Обязательно сохраняйте свои плечи, локти и запястья расслабленными. Повторяйте движение в течение минуты (рис. 14). Затем постепенно замедляйте удары кулаками и остановитесь.



Прием 6. Данный прием аналогичен предыдущему с той лишь разницей, что удары кулаками необходимо выполнять в области крестца. Но не рекомендую данный прием, если у вас или вашего партнера проблемы и боли в спине.

Расслабьте плечи, слегка раздвиньте руки и локти в стороны (чтобы образовалось некое пустое пространство в области подмышек), свободно держите запястья и слегка сожмите пальцы в кулачки. Положите их на крестец и легкими, выбивающими медленную дробь, ударами выполните барабанящее движение. Периодически позволяйте ритму движения слегка усиливаться и снова затухать. Выполняйте постукивания равномерно и с легким давлением. Продолжайте барабанить около минуты, затем замедлите движение и подержите руки на крестце. Как я уже писала, эта область является хранилищем сексуальной энергии, своими действиями вы усиливаете пробуждение сексуального влечения. Но не забывайте, что ваши руки должны быть максимально расслаблены, иначе ваше собственное напряжение через кулаки перейдет в очень чувствительную и восприимчивую область тела вашего партнера (рис. 15).



Прием 7. Данный прием предназначен для дополнения двух предыдущих. Положите ладони обеих рук на лопатки, пальцы направлены вниз, к крестцу. Сохраняя спину прямой, выполните медленное и равномерное надавливание. Не быстро, но с усилием. Применяя технику разминания, двигайте руки по обе стороны от позвоночника в направлении к крестцу. Затем возвращайтесь вверх, надавливая только большими пальцами непосредственно на сам позвоночник (рис. 16).



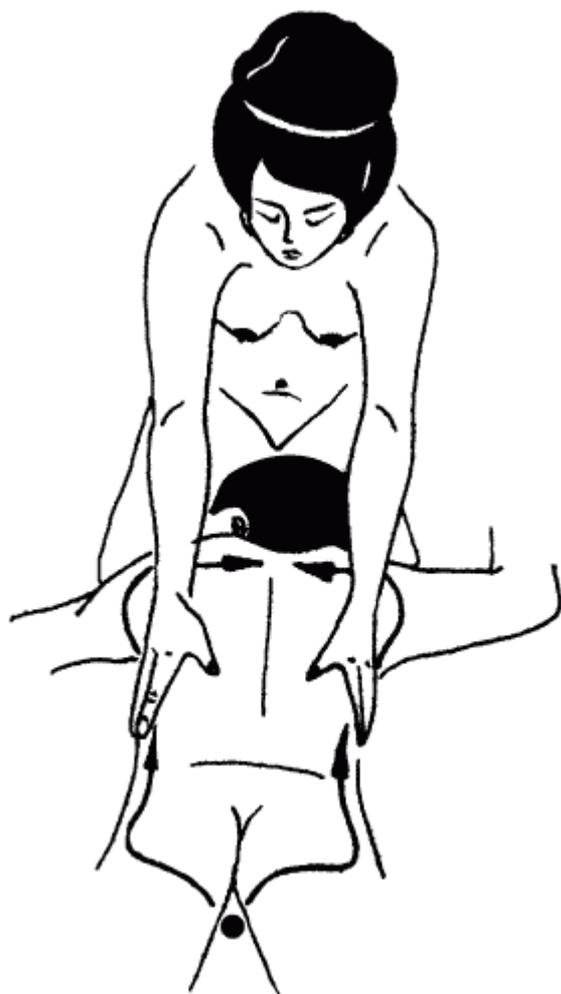
С каждым нажатием постепенно увеличивайте скорость движения руками. При ускорении массируемая область между нижними ребрами и крестцом произвольно уменьшится. Когда вы почувствуете сильное тепло под руками от кожи партнера, остановитесь и расположите руки на поясничную область, как показано на рисунке (рис. 17). Выполняя покачивание руками взад-вперед, осторожно покачивайте тело партнера. Это движение великолепно стимулирует мужские гениталии.



Прием 8. При выполнении данного приема вы снимите все остатки напряженности на спине партнера. Кроме того, ваш партнер будет испытывать прилив усиливающейся сексуальной энергии.

Поместите ладони по обе стороны от позвоночника, пальцы направлены к крестцу. Применяя технику разминания, давите обеими руками, медленно спускаясь вниз. Передвиньте руки ниже, на ягодицы, и большими пальцами слегка пройдитесь между ними и мимо ануса в промежность (рис. 18-19).



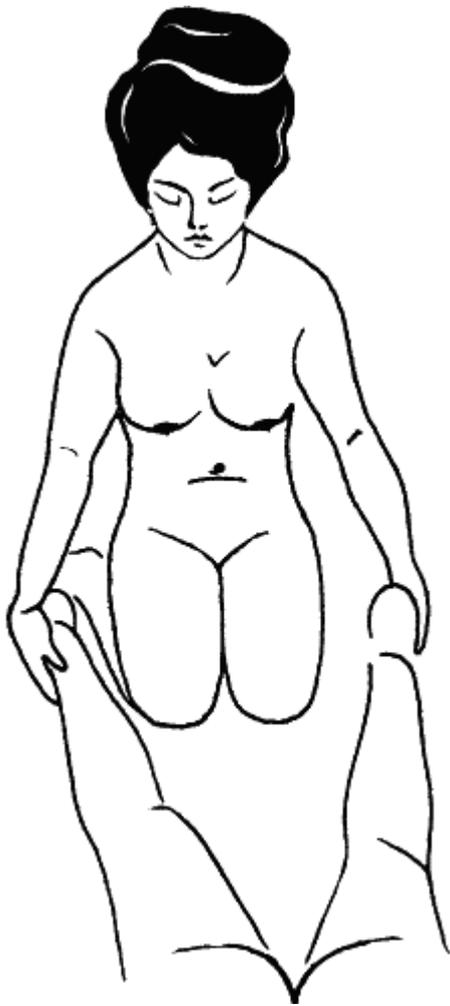


Надавите пальцами в направлении задней стороны бедер. Затем разделите руки и проведите по бокам тела вверх, к подмышкам, так, как описано в приеме растирания. Проведите руками по плечам и снова соедините в начальном положении. Начинайте движение с легкого давления так, будто ваши руки – это крылья легкой бабочки. Затем от цикла к циклу усиливайте давление; достаточно сильно, но в то же время приятно для партнера. В районе ануса и промежности обязательно уменьшайте давление. Сделав несколько таких циклов, постепенно начинайте уменьшать давление и заканчивайте прием очень легким, таким, каким вы начинали массаж.

Прием 9. Предыдущий прием действует достаточно возбуждающе на вашего партнера, да и вам, возможно, захочется передохнуть. Поэтому, положив руку поперек задней поверхности ног, чуть ниже ягодиц, слегка покачайте партнера из стороны в сторону, затем постепенно остановитесь (рис. 20).



Вы также можете отдохнуть, расположившись между слегка раздвинутыми ногами партнера и взявшись за его лодыжки. Сохраняйте это положение до тех пор, пока не восстановите силу и дыхание (рис. 21)



Прием 10. Из предыдущей позы отдыха выполните данный прием массажа. В данном случае не стоит спешить, потому что движения ваших рук наиболее чувствительны для партнера и обладают эффектом сильного сексуального возбуждения. Прием способен снять излишнюю сексуальную заторможенность и также хорош для тех мужчин, кто страдает от преждевременной эякуляции.

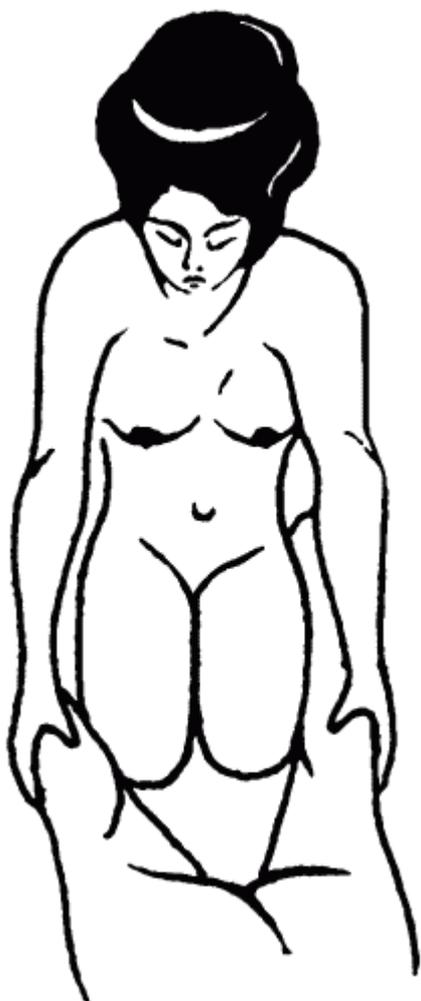
Положите ладони на внутреннюю сторону лодыжек и медленно перемещайте их по икрам, коленям и бедрам до промежности (рис. 22).



В верхней точке переместите руки на ягодицы, затем на тазобедренные суставы и, растирая поверхность тела, опустите по наружной поверхности ног, заканчивая прием на наружной стороне лодыжек. Когда вы двигаете руки вниз, проведите большими пальцами по середине каждой ноги.

Чем медленнее вы будете двигать руки вверх, чем легче будете прикасаться к партнеру, тем больше удовольствия ему доставите. Возможно, что кому-то нравятся вот такие легкие касания, а кому-то больше понравятся сильные, в общем все зависит от желаний и предпочтений вашего мужчины. Исходя из этого, индивидуально подбирайте скорость и давление при массаже (рис. 23-24).

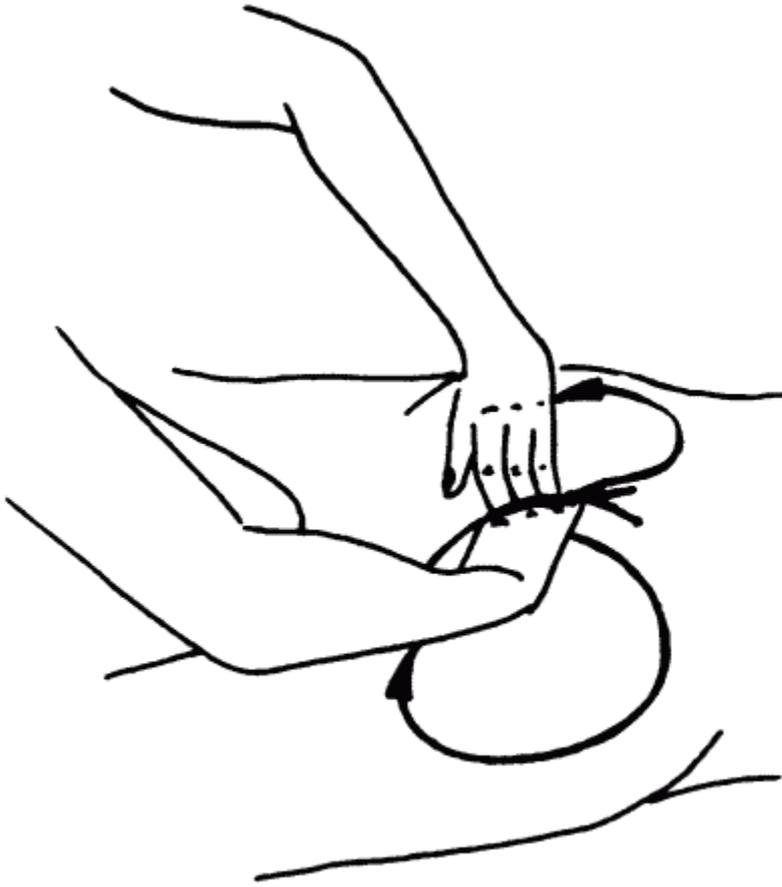




Прием 11. Чем больше вы массируете ягодицы, тем больший сексуальный костер разгорается у мужчин внутри. Но не только, данный прием позволяет мужчине чувствовать не только сексуальное желание, но и нежность и теплоту. Для женщин данный прием позволяет испытывать несильный оргазм.

Проведите руками по внутренней стороне лодыжек до области ягодиц. Затем перенесите руки из промежности выше к анусу. Рассоедините руки и массируйте каждую ягодицу по кругу. Сначала над ними, затем по их сторонам, разделяя ягодицы.

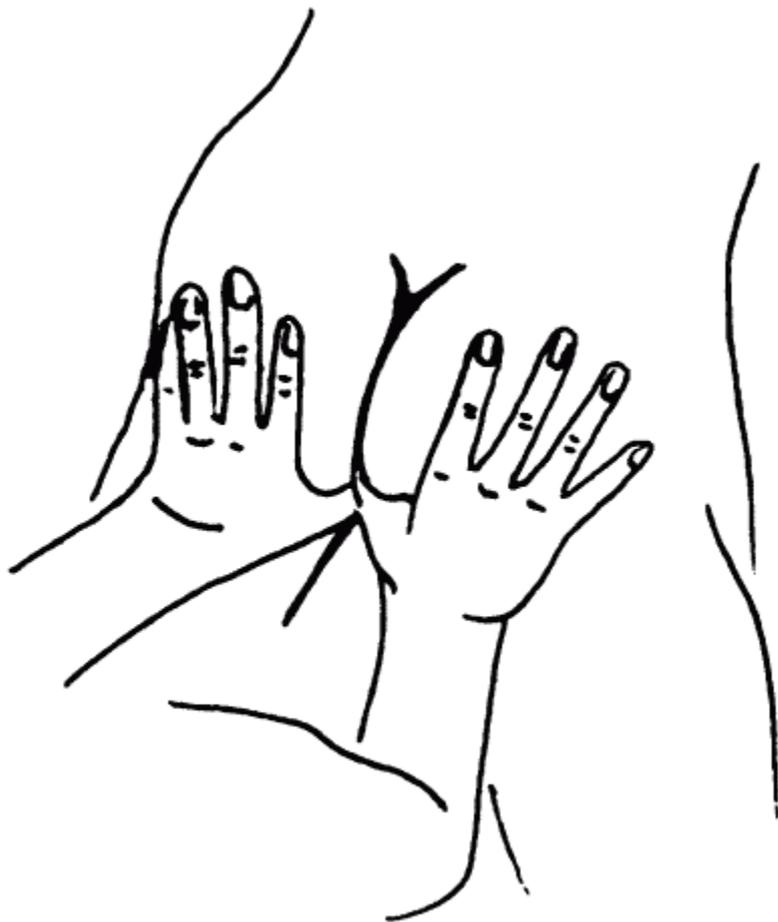
Продолжайте растирание, поверните руки прямо под ягодицами, переместив пальцы к промежности. Совокупность этих движений составляет один массажный цикл. Выполните столько циклов, сколько пожелаете. Помните, чем легче и медленнее двигаются ваши руки, тем большее наслаждение получит партнер. Выполняйте данный прием массажа, массируя ягодицы кругами – над ними и вокруг них (рис. 25).



Прием 12. После предыдущего приема ваш партнер может оказаться просто на пике своей возбудимости, поэтому вы либо дальше будете продолжать массаж, либо займетесь любовью. Что, согласитесь, не слишком желательно, так как вам тоже захочется получить свою порцию расслабления. Поэтому посоветую просто аккуратно подводить мужчину к возбуждению.

Если вы чувствуете, что мужчина близок к любовному акту, слегка усильте давление руками, потому что нежные касания ваших пальчиков способны возбудить даже самого холодного мужчину.

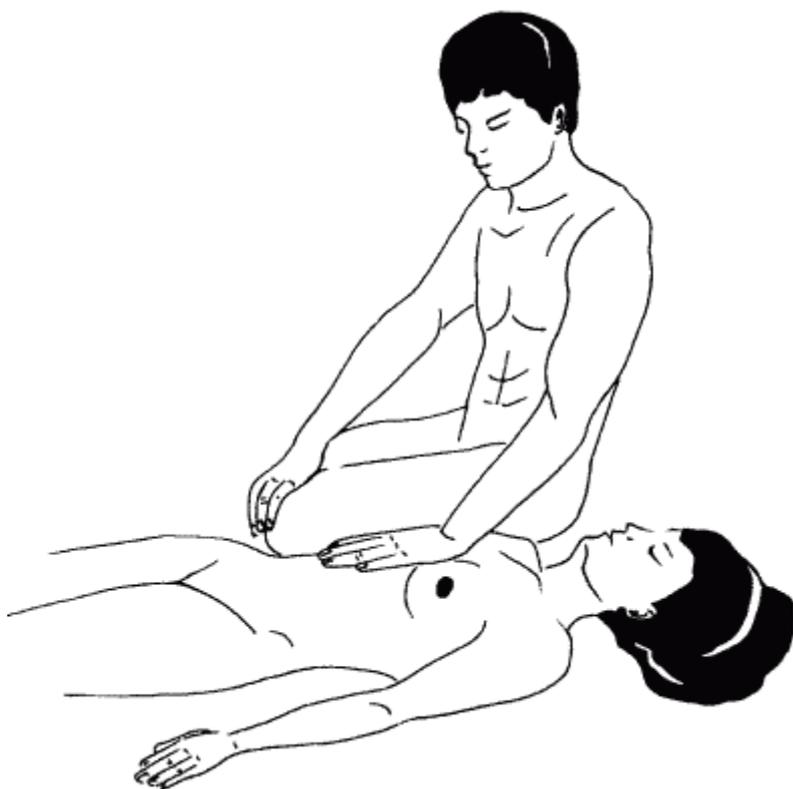
Следующий прием плавно переходит из предыдущего. Расположите ваши руки на нижней части ягодиц и, поддерживая их пальцами и ладонями, начинайте описывать большими пальцами круги по промежности. Замечу, что круги против часовой стрелки сдерживают напор сексуальности мужчины, по часовой стрелке, наоборот, усиливают желание заняться любовью (рис. 26).



Основные приемы массажа спереди

Прием 1. Первый прием массажа спереди больше предназначен для отдыха и настройки на дальнейшие приемы.

Попросите партнера перевернуться на спину и положите свою левую руку ему на грудь, пальцы направлены к низу живота. Слегка надавите, но так, как если бы вы надавливали на водную гладь реки. Позвольте теплу вашей руки плавно перетекать в тело партнера (рис. 27).



Прием 2. Сидя по правую сторону от партнера (помните, на пятках – это самая комфортная поза), положите свою левую руку на его левый бок, чуть выше левых нижних ребер.

Медленно протяните руку к себе, то есть к ребрам на правой стороне туловища вашего партнера. Прodelайте то же самое движение правой рукой и так, попеременно меняя руки, продолжайте данный массажный прием или растирания поперек тела. Степень нажатия или давления не должна быть ни сильной, ни слабой (рис. 28).



Продолжайте выполнять прием около 30 секунд, ощущая, как возрастает тепло под вашими руками. Затем замедлите движение и подержите правую ладонь на нижних ребрах справа.

Продолжайте попеременное движение рук, ведя их поперек тела с правой стороны на левую. После 30 секунд выполнения приема снова замедлите движение и оставьте левую ладонь на нижних ребрах с противоположной от вас стороны (рис. 29).



Прием 3. Этот прием – скорее возможность расслабиться, чем массажное движение. Оставаясь в таком же положении, как и раньше, положите левую ладонь на солнечное сплетение партнера. Дайте ему ощутить тепло вашей руки. Слегка надавливая, но не сдвигая с места, направляйте руку в сторону от лобка. Еще раз повторяю – это хороший прием для расслабления вашего партнера (рис. 30).



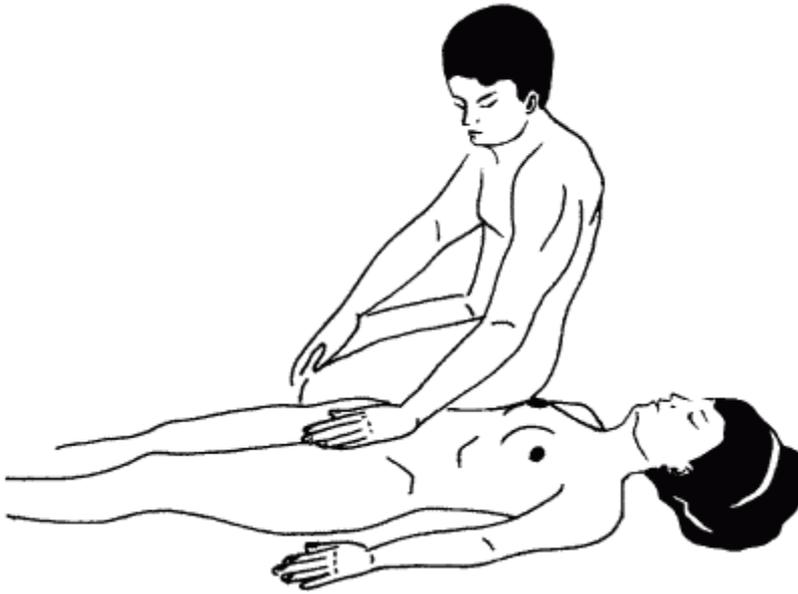
Прием 4. Круговой массаж в нижней части живота является прекрасным способом избавиться от напряжения и нервозности. На Востоке считают, что в данной области тела концентрируется наша жизненная энергия, что именно отсюда потоки живительной энергии распространяются по организму и омывают все наши жизненно-важные органы.

Прежде чем выполнить этот прием массажа, согрейте руки, потерев ладони одна о другую. Если вы используете ароматическое масло, то сначала согрейте его в руках, а затем нанесите на область живота. Стоя с правой стороны от партнера, положите правую руку ниже пупка, а левую – чуть повыше. По часовой стрелке, непрерывно обеими руками, массируйте область вокруг пупка (рис. 31).



Как только вы почувствуете тепло под руками, давление автоматически уменьшится. Выполняя этот прием, прилагайте такое усилие, как если бы вы ладонью гладили поверхность воды. Возможно, в этот момент у вашего партнера появится эрекция. На женщину этот прием также действует возбуждающе. Поэтому, когда вы увидите признаки возбуждения, остановитесь и дайте партнеру возможность немного расслабиться. Просто положите ладони на область живота партнера и почувствуйте тепло под вашими руками (рис. 31).

Чтобы ваш партнер мог слегка расслабиться, а вы отдохнуть, не надавливая, положите левую руку на низ живота так, чтобы пальцы слегка касались лобковой кости. Задержитесь в этом положении на несколько секунд, затем продолжайте массаж (рис. 32).

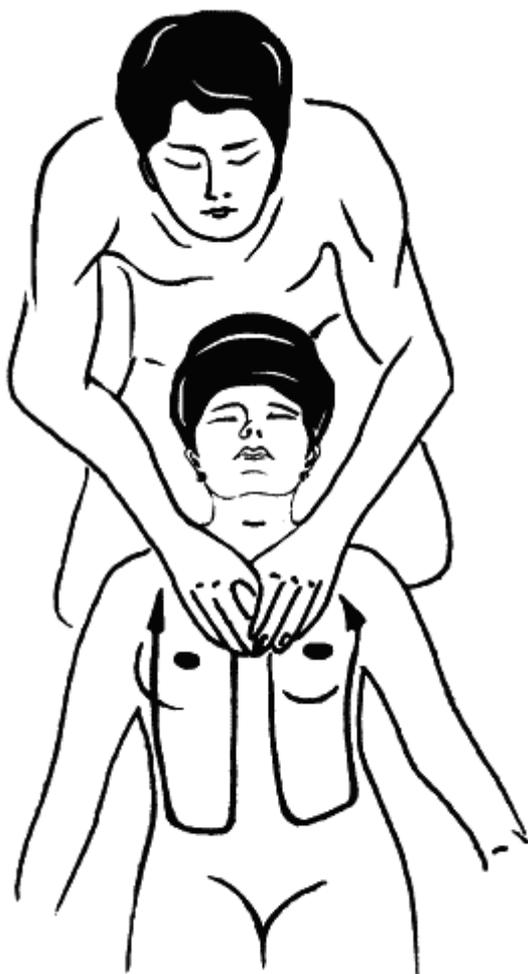


Прием 5. Данный прием – постукивание кулаками – помогает снять накопившееся напряжение в груди. Слегка сжатыми кулаками медленно и ритмично ударяйте посередине грудной клетки, между сосками. Наносите удары в одинаковом темпе и с одинаковой силой. Ваши руки должны быть максимально расслабленными, чтобы не передать свое напряжение партнеру (рис. 33).



Прием 6. Данный прием позволяет ощутить волны тепла, разжигающие любовь. Положите ладони на центр грудной клетки партнера. Затем медленно надавливайте кончиками пальцев, спускайтесь вниз, к лобковой кости. Внизу разъедините руки и направьте к тазобедренным суставам. Проведите руками по бокам до подмышек и вокруг груди к центру.

Массируйте в одинаковом темпе и с постоянным давлением в течение некоторого времени (рис. 34).



Прием 7. Данный прием позволяет эффективно расслабить руки партнера. Массаж следует начать с тыльной стороны руки.

Возьмите руку партнера и положите на свою ладонь. Легкими движениями взад-вперед выполните поглаживание пальцев. Начните массировать с мизинца, постепенно поглаживая каждый палец. Движения должны быть легкими, медленными и нежными. Таким же образом массируйте другую руку (рис. 35).

Глава 6. Сексуальные ласки, или как сыграть эллегию на мужском теле

Наши нежные пальчики обладают огромной властью над мужским телом. Они способны в порыве ярости причинить боль, но вместе с тем и возвысить мужчину до небес блаженства и неги.

Вот почему многие представители сильного пола не перестают петь хвалебные оды женским рукам. Так разумно ли нам отказываться от этого

грандиозного изобретения природы, когда речь идет о чувственных наслаждениях?

Нашим пальчикам никогда не надоедает исследовать тело любимого человека, проследить все его изгибы и выпуклости, забираться в самые тайные уголки. И, наоборот, там, где уже побывали руки, вполне можно пройти и губами.

Сексуальные ласки различаются по силе давления, ритму, по числу пальчиков, участвующих в этом магическом путешествии, по характеру движений и положению рук. Возможно некоторые ласки вам знакомы, а некоторые будут в новинку. Давайте вместе окунемся в этот чувственный мир восточных наслаждений.

Легчайшее прикосновение кончика пальца, обычно указательного или среднего, называют «росчерком пера». Движения пальца должны быть одновременно точны, как перо для письма и легки, словно перышко птицы. Вы можете, как художник, рисовать замысловатые линии на теле любимого, а можете практиковаться в анатомии, прослеживая линии рельефа: бороздки под грудью и ягодицами, впадинки над ключицами и у лодыжек. Эти прикосновения позволяют проявить всю свою фантазию и в то же время являются увлекательной игрой. Рисуя различные фигуры, зигзаги, линии, слова любви, позвольте партнеру угадать, что именно вы написали или нарисовали. Уникальная чувствительность нашей кожи, обладающая множеством нервных окончаний, действительно позволяет нам читать подобные любовные послания.

Похожая на первую ласку, вторая называется «пунктир». Разница лишь в том, что палец периодически отрывается от кожи. «Кисточка» – то же самое, что «росчерк пера», но в этой ласке участвуют четыре пальца.

«Птичий след» похож на «кисточку», но пальцы двигаются пунктиром.

«Японский шаг» позволяет усилить давление на кожу, движение то же, что и «росчерк пера».

Мало кто из нас не боится щекотки, но такая ласка позволяет пройти по самым чувствительным участкам кожи: внутренней поверхности бедер, сгибе локтя, боковой поверхности шеи, впадинкой под коленом. Для того, чтобы почувствовать разницу нежных прикосновений, попробуйте с самого легкого перышка переходить иногда на щипки: большой, указательный и средний пальцы собирают кожу в складочку. Или же все пять пальцев захватывают

складку побольше так, как мы хватаем кошку за загривок. Но ласка должна оставаться лаской, щипки не должны причинять боль. Хотя в порыве страсти можно и увлечься слегка – ущипнув чуточку сильнее, чем надо.

Представьте, что ваши пальчики, это ножки балерины в пуантах. Легкой походкой проделайте ими «па» или «пробежитесь» по телу мужчины. Затем представьте легкое птичье перышко и непрерывным, самым нежным движением, пройдитесь по телу кончиками четырех расслабленных пальцев. Поглаживание четырьмя пальцами способно расслабить любой участок тела любимого, особенно после нагруженного дня. Движения должны быть медленными и равномерными вдоль всей поверхности кожи.

Не менее приятна и «полировка». Попробуйте поглаживать мужчину вдоль, поперек или кругами. Но не увлекайтесь, мы же не мебель полируем.

Следующая ласка – это ласка наизнанку: поглаживания выполняются тыльной стороной ладони. Представьте, что вы прокладываете шпалы, в переносном смысле, конечно: двумя пальцами (например, указательными пальцами правой и левой руки) двигайтесь параллельно на коже; можно непрерывно, можно с промежутками.

«Подкова»: большой палец и четыре остальных складываются так, чтобы между ними образовалось пространство похожее на подкову. Эта ласка больше подходит для рук, ног или выпуклых частей туловища. Не забывайте – только медленные и очень нежные прикосновения.

Следующая ласка называется «колечко». Их несколько: сжимающееся кольцо, прыгающее кольцо и скользящее.

В первом варианте мягко сожмите участок кожи между большим и четырьмя остальными пальцами так, чтобы по форме он напоминал колечко. Пусть ваши пальчики, двигаясь вдоль тела, постепенно сближаются (представьте, что вы выжимаете сок из виноградин через марлю).

Прыгающее кольцо то же самое, но пальцы периодически выпускают собранную кожу. Третий вариант то же самое, но напоминает плавное скольжение вдоль рук или ног.

«Барабанчик» – это нежные, ласковые постукивания, как будто ваши пальчики не надолго превратились в барабанные палочки. К этой ласке можно отнести похлопывания и шлепки. Похлопывания хороши для ласкания плеч и боков, шлепки – для бедер, ягодиц или торса.

В Японии шлепки, и весьма ощутимые, являются самыми сексуальными во время любовной игры, ими ласкают все тело. Однако, будьте осмотрительны – данная ласка не всем по вкусу.

Следующая ласка подходит для выпуклых частей тела: плеч, ягодиц, груди, боков, коленей и пяток. Нежно обхватывайте ладонями части тела и выполняйте ласкающее движение.

Растирание, как один из приемов массажа, поможет вам не только ласкать тело партнера, но расслабить его и изгнать усталость из мышц.

Все вышеописанное позволит вам провести мужчину по сказочной стране любовных наслаждений и подарит огромное количество страстных ощущений не только ему, но и вам, ведь на кончиках ваших пальцев сконцентрировано огромное количество нервных окончаний.

Следующие ласки в Японии называют кошачьими. Гейши владели ими в совершенстве. Вообще эти ласки особенно популярны на Востоке, их совершенствовались тысячелетиями. Но так как любовная игра подразумевает обоюдное участие, думаю вашему партнеру понравится изучать их и практиковать на вашем теле. Почему бы вам в эту захватывающую игру не вовлечь своего мужчину, согласитесь, вдвоем путешествовать по миру чувственных ощущений гораздо интереснее, чем одной.

«Росчерк пера»: кончиком ногтя нежно скользите по коже мужчины так легко, как скользит хорошо отточенный конек по льду. Станьте художником на время, нарисуйте на любимом теле все, что только пожелаете. Но прикосновения должны быть очень легкими и не оставлять заметных следов. К тому же, изображения нарисованные ногтем, получаются более четкие, чем подушечкой пальца.

«Пунктирная линия» – та же ласка, но с периодическим отрывом ногтя от кожи. Аналогично «кисточке» можно выполнять ласку ногтями, а след «петуха» должен быть похож на «птичий след», но то же выполненный когтями.

«Японский шаг» аналогичен одноименной ласке, выполняемой кончиками или подушечками пальцев.

Легкое и нежное почесывание и царапанье похожи между собой. Просто царапанье подразумевает более сильный нажим, чем почесывание. Одним ногтем или несколькими, слегка поскребите кожу, оставляя белые полосы.

Но не переусердствуйте: царапанья до крови допустимы лишь в порыве страсти, иначе будут больше походить на ваш садизм.

Ласка наизнанку аналогична одноименной ласке, выполненной тыльной стороной ладони. Только в данном случае, слегка приподнимая пальцы, нежно проводите по коже кончиками ногтей или ногтевыми пластинами.

На Востоке особенно ценили ласки ногтями и укусы. На протяжении многих веков их было разработано огромное количество. Шрамы, полученные на ложе страсти, были предметом большой гордости и часто выставлялись напоказ, как доказательство пылкости чувств и страсти. Я опишу только некоторые из них, ведь мы живем немножко в другое время и при другой культуре.

«След от лапы павлина» – ласка, которая оставляет отметины от ваших ногтей на груди. На одной от большого пальца, на другой следы ногтей остальных пальцев.

«Тигриный коготь» – косые царапины на торсе.

Чтобы любимый, отправляясь в путешествие или на войну, не забывал свою возлюбленную, она оставляла на спине, животе или груди мужчины три глубоких отметины ногтей указательного, среднего и безымянного пальцев.

Любовные игры тогда хороши, когда они разнообразны. Придумывая все новые и новые способы наслаждения, мы каждый раз способны подниматься все выше и выше к любовным небесам, тогда, как рутина способна убить любую, даже самую сильную любовь. Возможности влюбленных в изобретении ласк, развлечений, чувственных впечатлений поистине безграничны: можно ласкать все тело целиком, можно сосредоточиться только на одной эрогенной зоне или на нескольких, исследуя этот избранный кусочек любимого тела, щедро одаривая его нежностью, добираясь до самой его сути.

Самое главное, что следует учитывать – ласки не должны прерываться. Никогда не пытайтесь «перепрыгивать» с одной эрогенной зоны на другую, постоянно отрывая пальцы от кожи. Только непрерывное воздействие ваших нежно ласкающих пальчиков, способно зажечь огонь любви и страсти. Не спешите: ваши ласки должны напоминать медленную увлекательную прогулку по телу любимого человека, они должны объединять все его тело в одну пульсирующую от страсти клеточку, в одно единое целое.

Если ваши нежные пальчики ласкают плечи и спину мужчины, а вам вдруг захотелось коснуться его ягодиц или бедер, не делайте это сразу. Пройдитесь вдоль спины и позвоночника несколько раз. Пусть ваши пальчики сначала попутешествуют по плечам, предплечьям и кистям рук партнера, приласкают его широкую и могучую спину, за которой вы привыкли искать защиту, а уже потом можно переходить и к самым сексуальным частям мужского тела.

Пусть ваша нежность и любовь рожают вдохновение, которое в свою очередь позволит вам каждый раз превносить в любовные игры нечто новое. Закончив ласку, не прекращайте сразу же контакт с телом мужчины. Пусть ваши пальчики своим теплом согреют его душу. Постарайтесь незаметно переходить от одной ласки к другой. И, конечно, не имеет смысла проводить все вышеописанные приемы сразу. Освоив их, постепенно, с каждой любовной игрой, вводите новое движение. Пусть изменение вашего ритма движения будет таким же неуловимым, как движение фокусника. Меняйте ритм ласки мягко и постепенно. Не позволяйте себе отвлекаться на посторонние мысли, только сосредоточившись на нежности вы подарите мужчине незабываемые ощущения. Ваши руки говорят, его кожа слышит, так пусть нежность ваших пальчиков окутает тело мужчины в легкую любовную дымку наслаждений.

Но не только руки природа создала для чувственного наслаждения – наш милый ротик и губы еще в большей степени предназначены дарить и брать его. Рот, как и все основные эрогенные зоны, обладает уникальной чувствительностью и имеет множество нервных окончаний. Наш язык, вообще, совершенное творение матушки-природы. Богато усеянный чувствительными рецепторами, он воспринимает прикосновения, боль, нежность, смену температур. Он способен ощущать все оттенки вкуса: от сладкого, до кислого. Нежная ласка языка, наверно, даже в большей степени способна одарить любимого наивысшим наслаждением. Близость носа только увеличивает эрогенные возможности рта, так как ароматы, ощущаемые при поцелуе, усиливают возбуждение. Запах кожи, волос, дыхания, вашего парфюма, обладают огромной властью над человеком, особенно привлекая и воспламеняя.

А есть и совершенно уникальные запахи, присущие исключительно данному человеку. Это может быть запах меда, молока, свежескошенной травы и сена и еще огромное множество оттенков запаха. Каждый из них способен рождать в душе знакомые ассоциации с детством. Вот почему нас так тянет к любимым.

К тому же мы, женщины, способны всяческими вспомогательными хитростями (кремами, духами, ароматическими маслами) усиливать свой аромат и кружить головы мужчинам. Немыслимое, ни с чем несравнимое благоухание любимого человека, воспламеняет нас. Желая поцеловать партнера, мы окунаемся в эту волшебную ауру, и она завораживает нас, удерживает крепче, чем самые сильные объятия, обжигает, воспламеняет огнем желания и кажется, что весь мир замыкается только вокруг нас. И не стоит забывать, что рот первым познает наслаждение. Это происходит при нашем рождении, ибо кормление грудью всегда вызывает ощущение блаженства. И этот рефлекс или инстинкт, обладающий столь необычайной мощностью, сопровождает нас всю нашу жизнь.

Поцелуи – это не только наслаждение, это еще и способ общения. При помощи этой ласки мы можем многое рассказать и передать партнеру: нашу страсть, любовь или нежность. Ласка губами или языком необычайно важна в любовных играх и не стоит от нее отказываться, поэтому поговорим о поцелуях.

Нежный поцелуй: почти беззвучно, легко и ненадолго прикоснуться губами к коже.

Крепкий поцелуй: небольшим давлением и не прерывая дыхания, прикоснитесь губами к коже партнера.

Поцелуй с легким зажимом: губами захватите складочку кожи.

Поцелуй с продвижением: с разным давлением, открытым или закрытым ртом, скользите по коже.

Поцелуй-засос: с небольшой силой, втяните губами кожу и некоторое время сосите ее. Но не забывайте, что после таких поцелуев остаются маленькие синяки.

Легкое щекотание: эти поцелуи хороши в какой-нибудь эrogenной зоне. Немного пощекочите или теребите губами кожу.

Дождик поцелуев: ими можно покрыть любой выбранный вами участок тела. Град поцелуев: то же самое, что и предыдущий, но с некоторым давлением.

Путешествие: осыпают поцелуями какую-либо поверхность: лицо, шею, грудь и так далее.

Пунктир поцелуев: крепкие поцелуи через некоторые интервалы.

Шаг гейши: то же, что и предыдущий поцелуй, но с использованием поцелуев-щипков.

Но язык способен подарить и более пикантные поцелуи.

Язычок змеи: кончик языка нежно и легко двигается вверх по коже.

Нежное перышко: попробуйте нарисовать язычком всевозможные линии, зигзаги и картинки на коже партнера.

Легкие щекотания языком: кончиком языка нежно двигайте вперед-назад, вправо-влево или по кругу, не двигаясь по коже. Эта ласка особенно хороша для возбуждения самых интимных эрогенных зон: соски, уголки губ, головка члена или его уздечка, ухо. Легкие щекотания, как самая изысканная ласка, может стать главным блюдом на вашем любовном пиршестве.

Облизывания: язык движется широко и свободно; представьте, что вы облизываете самое вкусное мороженое в вашей жизни. От более нежных движений языком, можно с возрастанием желания и возбуждения перейти к легким покусываниям.

Нежное покусывание: легкое прикосновение кончиков зубов к коже.

Линия укусов: легкие покусывания через интервалы; несколько покусываний через интервалы.

Шаги гейши: те же покусывания, но с небольшим давлением.

Укус змеи: зубы захватывают складочку кожи достаточно сильно и держат некоторое время. Но давление не должно быть сильно ощутимым и причинять боль. Такие укусы великолепно подходят для ласки плеч, бедер или ягодиц. Но остерегайтесь применять эту ласку на участках с особо нежной кожей: губы, язык, лицо, грудь.

Пилочка-пила: зубами путешествуйте из стороны в сторону, слегка прихватывая кожу.

Можно смело сказать, что все тело, не только женское, но и мужское является одной большой эрогенной зоной. Просто в некоторых местах чувствительность более тонкая. Ласкать тело любимого человека можно не только руками, губами или языком, ваши волосы и грудь могут взволновать и возбудить сильнее и нежнее, чем остальные части нашего тела. Скажите, что может быть прекраснее чем движение легких и шелковистых волос по телу; или наша грудь, которая даже своим видом возбуждает мужчин, не говоря

уже про нежное касание сосков к груди или к спине мужчины. В такие минуты у него даже дыхание может остановиться от наслаждения. Импровизируйте, творите, не останавливайтесь на достигнутом, будьте музыкантом и играйте на теле любимого любую музыку какую только можете. Станьте художником и пишите, рисуйте на теле мужчины самые невообразимые картины, какие только подсказывает вам ваша нежность, любовь и желание. Любовь, ласка и чувствительность не имеют границ. Здесь нет ни правил, ни догм, ни законов. Только страсть способна управлять действиями влюбленных. Исследуйте нежно и играючи, двигайтесь медленно, шаг за шагом, ваша чуткость и любовь сами подскажут вам правильность направления, а реакция мужчины только подтвердит эту правильность. И не верьте сексологам, которые пишут, что мужские эрогенные зоны малочисленны или, что мужская чувственность связана только лишь с гениталиями. Мужчины не меньше женщин обладают тонкой и богатой оттенками чувственностью. Они также, как и мы, способны воспринимать массаж и также, как и мы, делать его. У любящего вас мужчины не будет неловких и скованных движений, ведь он будет стремиться подарить вам ответное наслаждение, которое дарят ему ваши губы, руки, язык.

Глава 7. Сексуальность, или различные сценарии поведения

Самой природой женщине дано одно удивительное свойство – быть сексуально привлекательной. Даже не обладая какими-то особенными чертами лица, с виду совершенно неприметная женщина способна вскружить голову мужчине. Именно нашу сексуальность мужчины выделяют прежде всего. Она вызывает мужское любопытство, заставляет терять голову, увлекаться и влюбляться.

Что же это такое – наша сексуальность? На мой взгляд ее питают многие источники и далеко не всегда она напрямую зависит от нашей красоты или идеальной фигурки. Ну посудите сами, если, например, красивая женщина все свое детство и юность провела в жестких пуританских условиях, то о какой сексуальности может идти речь. Я просто уверена, что наша секспривлекательность это уверенность в себе, осознание своих сил, возможностей, желаний и пристрастий.

Ну в самом деле, женщина, которая прекрасно знает, чего хочет от жизни и от мужчины, скорее достигнет цели, чем нерешительная, сомневающаяся в себе, пусть даже и красавица, но с целым ворохом комплексов.

Зачастую наша сексуальность бывает связана с тем романтическим ореолом, который нам подарила природа. Ну кто из нас не мечтал в детстве, юности, да и позднее о принце на белом коне, хотя мне всегда больше нравились гnedые арабские скакуны. Да вот только где его возьмешь, я про арабского скакуна, конечно, в нашей-то российской действительности. Ну а сейчас уже не до скакунов, устарело, многие девушки мечтают о принце на белом мерседесе, или не на белом, неважно. Мы очень разные с мужчинами. Оценивая его взглядом, мы в первую очередь будем восторгаться красивым торсом, широкими плечами, хорошенькой попкой, но нам и в голову не придет смотреть и оценивать мужское достоинство. Тогда, как мужчины, напротив, оценивая наших сексуальные способности, больше обращают внимание на грудь. Женщине нужно больше, чем мужская красота. Здесь уже наш романтизм включается на полную катушку. Нам необходимы ум, чувство юмора, нежность, искренность, способность мужчины добиваться поставленных целей, чувство ответственности, умение нас защитить, а уже затем внешность.

Наша сексуальность зависит от таких психологических факторов, как нежность и любовь партнера, от радости сознания, что мы являемся предметом восхищения и от того, что ощущаем себя желанными. Она просто распускается и расцветает всеми красками, как чайная роза по утрам, если нам часто говорят о чувствах, расхваливают нашу внешность, превозносят наши достоинства и оказывают знаки внимания. Ведь недаром говорят: «Женщина любит ушами».

И все эти моменты только лишь добавляют нам уверенности в собственные чары. Вот казалось бы почему женская сексуальность так сильно зависит от социального положения. Но оказывается зависит, да еще и как! Работающие женщины, особенно занятые умственным трудом, отличаются большей сексуальностью и ведут более активную половую жизнь, получая гораздо большее удовлетворение от нее, чем домохозяйки. Чем более активна женщина в социальной жизни, тем сильнее зажата рамками конкурентности, чем больше она удовлетворена своей жизнью, чем выше ее сексуальная удовлетворенность. Такая женщина шагает по жизни уверенной гордой походкой, чем кстати и привлекает к себе мужчин. Сомнения по поводу собственной несостоятельности и неуверенности в себе, как в идеальной сексуальной партнерше, способны отпугнуть любого мужчину. В постели счастливы только те, кто не мучается всякими ненужными сомнениями и не переживает по какому-либо поводу. Сексуальность женщины в ее раскрепощенности, в умении проявлять сексуальную инициативу и в том,

чтобы не бояться показать свои желания и сексуальную сторону своей натуры.

А знаете, что больше всего раздражает мужчин: закомплексованное смущение женщины, особенно, когда говорят о сексе; пренебрежительные отзывы на эту же тему; частая демонстрация своего нежелания заниматься любовью; критика мужчин за проявление ими своей сексуальности, и, конечно, раздражают женщины, которые всем своим видом показывают, что они просто терпят секс, как нечто жизненно необходимое только мужчинам. Мужчинам очень важно знать, понимать и видеть, что вы хотите его так же сильно, как и он вас. Когда вы открыты, отзывчивы и не скрываете своих желаний, вы способны еще сильнее возбуждать мужчину, так как он не чувствует себя уязвимым от ваших отказов или нежелания. Ведь не секрет, что мужская природа состоит в постоянном желании быть на высоте и в любом деле добиваться успеха. А когда вы лежа в постели изображаете «сексуальный труп» и никак не реагируете на действия партнера, он воспринимает это как поражение. И тут уж можно ожидать чего угодно, начиная от уязвленного самолюбия до раздражения и открытой ненависти. А потом сами женщины и удивляются, почему мужчины идут «налево». Как же им не идти туда, когда вокруг огромное количество свободных и раскрепощенных женщин, желающих развлечься. И они совсем не обязательно женщины «свободного поведения», отнюдь нет.

Несомненно, многие мужчины желают, чтобы женщина всегда испытывала удовлетворение после занятий любовью, но они не любят, когда женщины, так и не достигнув его, обвиняют в этом мужчин. Возлагая вину на партнеров, женщины вынуждают их испытывать раздражение. Это оказывает на мужчин давление, они чувствуют себя неудачниками и неумелыми любовниками, а хуже этого может быть только финансовый крах.

Типичный сценарий: женщина, обладая комплексом или боязнью выглядеть как «проститутка», всеми силами старается не показать, что секс приносит ей удовольствие. В таком случае возможно виновато воспитание женщины или что-либо еще. Но тем не менее, если женщина постоянно забивает себе голову мыслями насколько развязно или ненасытно она выглядит в постели, то можно считать это первым звоночком к разрыву с мужчиной. Прямой противоположностью этим женщинам, являются особы, которых психологи окрестили «сексуальными регулировщицами». Они пытаются контролировать весь процесс любви, навязывая свои стереотипы, поучая, поправляя и указывая что и когда нужно делать мужчине. Но для

него очень важно сознавать, что партнерша ему доверяет. Иначе, получая массу замечаний, мужчина будет испытывать только лишь раздражение, а не любовь. Ваши указания вызывают у мужчины чувство манипулирования, а значит кажутся попытками отобрать у него власть, и вместо того, чтобы любить и оберегать вас, мужчина начинает бороться с вами, в надежде вернуть завоеванные позиции.

Это не значит, что нельзя обсуждать свои сексуальные потребности и желания. Наоборот, стоит все это обсуждать, но только не в постели. И не бойтесь, что мужчина не оценит или не примет к сведению вашу откровенность. И оценит, и примет может быть по-своему, но уверена, когда дело дойдет до любви, мужчина воспользуется вашей откровенностью и попытается реализовать все ваши прихоти и желания. Ведь ему очень важно осознавать себя победителем, а главное – очень умелым любовником.



Чем больше положительных эмоций вызывает у мужчины близость с женщиной, тем выше он ценит ее и тем меньше у него шансов отказаться от нее. Каждый раз подчеркивая, что близость с мужчиной и его умелые ласки сводят вас с ума, вы только укрепляете свои позиции, не позволяя ему ощущать себя победителем в другом месте и с другой женщиной.

Психологи подчеркивают, что практически все мужчины возражают против очень известного стереотипа, который выставляет их примитивными сексуальными существами – самцами, для которых не имеют значения качество и уровень секса. Многие мужчины хотят, чтобы женщины проявляли как можно больше нежности и разнообразия. Монотонность, рутина и скука способствуют не только уменьшению влечения у мужчин, но и угасанию самой любви. Что может быть хуже, если мужчине скучно в постели с женщиной? Элемент новизны, многообразие способов доставить удовольствие только подстегивают мужчин, дают простор для их фантазии и творчества и заставляют по-новому относиться к такой женщине.

Мужчинам нравятся женщины, обладающие чувством юмора и умеющие веселиться. Они часто жалуются, что женщины слишком серьезны, поэтому нередко предпочитают проводить время в мужской компании, где им веселее или в компании веселых женщин определенного типа. Когда женщина обладает женственностью, когда она способна на контрасты: то сильная, то слабая; когда она следит за собой, интересуется сексом, уверена в своей неотразимости – такая женщина всегда привлекает мужчину и легко удерживает возле себя. Не хочу сказать, что во всех своих неудовлетворенностях виноваты только лишь женщины. Нет, конечно. Но посудите сами, как мужчина узнает о том чего вы хотите, если ему об этом не говорить.

Возможно, что вы любите секс, но партнер не возбуждает вас или не удовлетворяет своим сексуальным стилем. Тогда спросите себя: «Понравился бы мне секс, если бы партнер вел себя как-то иначе?». Если ваш ответ будет удовлетворительным, может стоит поговорить об этом, обсудить свои желания и что именно приносит и доставляет вам удовлетворенность.

Никогда не позволяйте себе быть пассивной в постели, не следуйте стереотипному сценарию: женщина «лежит» – мужчина «работает». Такой сценарий оказывается проигрышным как для вас, так и для мужчины. По своей природе мужчина быстрее возбуждается, чем женщина, поэтому чаще всего он кончает быстрее, чем женщина по настоящему возбудится. Но если вы будете активной, деликатно «перетените одеяло на себя» – возьмете в

свои руки управление любовным актом, то сможете растягивать его по времени настолько, насколько вам это надо. Будьте в постели равноправным партнером и тогда вы можете возбудиться быстрее, именно из-за своей активной роли, ваши ощущения будут богаче и сильнее, что несомненно доставит мужчине еще больше удовольствия. И еще об одном. Как правило все наши сексуальные проблемы – это чистая психология, а не физиология (бывают, конечно, и исключения). Возможно, что следующие советы помогут вам избавиться от некоторой неудовлетворенности, которая присутствует в вас.

Голый секс не окрашенный никакой эмоциональностью, вряд ли принесет удовольствие. Секс – это прежде всего любовь, поэтому и занимайтесь ею сознательно, обращая особое внимание на ощущения партнера.

Ваш выбор должен основываться не на обязанности, а добровольно. Тем самым вы создаете предпосылки для своего сексуального удовлетворения. Никогда не занимайтесь любовью, если вам этого не хочется. Но отказ не должен быть агрессивным, сделайте его с чисто женской хитростью.

Если вы вообще не испытываете желания заниматься любовью, то хотя бы подберите для этого такой момент, когда ваше отвращение не так велико. Может быть настроение появится само собой. А может вам стоит обратиться за советом к психологу. Никогда не игнорируйте свои желания, имейте мужество рассказать обо всем, что приносит вам удовольствие. Открыто делитесь с партнером своими желаниями, переживаниями. Свободное общение только позволяет укрепить связь между вами и мужчиной. Он будет горд и оценит по достоинству ваше желание быть равноправным партнером в любви. Пусть получение удовольствия не будет для вас самоцелью. Секс – это не погоня за наслаждениями, это проявление вашей любви, нежности и эмоциональной привязанности к мужчине. Наслаждайтесь всей полнотой любви с открытым сердцем, до самого доньшка своей души.

Конечно, можно в погоне за собственной удовлетворенностью менять партнеров, как перчатки. Но принесет ли вам бесконечная смена мужчин удовольствие? Не проще ли сначала заглянуть внутрь себя и попытаться решить проблему изнутри. Возможно вы сами и ваша жизнь является препятствием для получения желаемого счастья или любовных ощущений. Дам два маленьких совета: первый – бросьте курить, никотин резко снижает наше либидо; второй – занимайтесь спортом, тем самым вы повысите уровень гормонов счастья – эндорфинов и уверенность в своей красоте и в красоте вашей фигурки.

А теперь поговорим о тех сексуальных типажах, которые не всегда предпочтительны для мужчин.

Первый тип могу назвать «вечная мамочка». Женщины этого типа секс воспринимают только лишь как процесс, без которого невозможно появление детей. Таким особам глупо даже пытаться объяснить, что секс – это наслаждение, удовольствие и процесс, не сравнимый по своим эмоциональным ощущениям ни с чем другим в мире. Возможно, что женщины данного типа не испытывают отвращения к сексу, но не более того. Для них любовный акт является шагом на пути к заветной цели – к материнству и рождению ребенка.

«Вечные мамочки» действительно прекрасные мамы и заботливые супруги, считающие своей целью растить детей, вести хозяйство и поддерживать уют в доме. Наверно для отдельной категории мужчин они и подарок, но в целом скучны и однообразны до приторности. Главный недостаток, конечно, безразличное отношение к сексу. Возможно эти женщины прекрасно подходят для мужчин гораздо старше их, но мне почему-то кажется, что больше всего – для импотентов.

Еще одна негативная черта характера «мамочек» в том, что даже лежа в постели с мужчиной они не перестают говорить о детях, стирке и о бытовых проблемах. Это происходит не из-за того, что им неприятно с мужчиной, а потому что все эти обыденные моменты действительно очень важны в их жизни, гораздо важнее всякого секса и любви. В женщинах «мамочках» даже после рождения желанного ребенка, остается та же манера поведения, которую она с радостью переносит на мужчину и пытается относиться к нему, как еще к одному ребенку в семье. Скажите-ка, какому мужчине это понравится?



Такие женщины действительно нежные, добрые, искренние, дружелюбные и душевные, но они напрочь лишены привлекательности и сексапильности, которые так притягивают мужчину. Поэтому не удивительно, что мужья таких женщин частенько ходят «налево». Советовать меняться таким женщинам бесполезно, они все равно никогда не станут кокетками. Поэтому рекомендую тем, кто увидел себя в описанном типаже, периодически обращать внимание не только на детей и хозяйство, но и на свою внешность и научиться настраиваться на секс, как на удовольствие, а не на обыденную рутину.

Следующий тип я бы, конечно, назвала «снежной королевой», да вот только королева в моем понятии это нечто величественное и совершенно не подходящее к этому типу. Скорее сказать «ледяная баба». Как вы уже, наверно, догадались – это женщины, испытывающие к сексу отвращение. Кстати, они совсем не одиночки, большая часть женщин, относящихся к этому типу, ведут вполне нормальную семейную жизнь. Но только любовь у них ассоциируется, хорошо если с чем-то некрасивым и неприятным, а то бывает и так, что вызывает гадливость, как прикосновение к мокрой жабе, например. Такие ледышки могут быть совершенно привлекательными и

обладать многими положительными чертами характера. Они и женами могут быть прекрасными, так как рано учатся изображать восторг и удовольствие в постели, умело маскируя свою холодность. Такие особы легко прощают измены и никогда не способны попрекнуть мужа в сексуальном невнимании. Они прекрасные друзья и могут сделать большую карьеру. Они хорошие, хотя и излишне строгие, мамы.

Главный недостаток таких женщин – непомерная гордыня своей холодностью и чрезмерное порицание всех остальных «беспутных» и «развратных» женщин. И самое страшное, на мой взгляд, это то, что они используют секс в корыстных целях, расчетливо манипулируя мужчинами и заставляя делать то, что пойдет им на пользу. Их ледяная фригидность и манипуляции скрываются под маской ослепительно красивой, но жестокой стервы. Все, что я смогу посоветовать, это обратиться к специалисту, или хотя бы научиться если не самой получать удовольствие в постели, то уметь доставлять его другим.

Третий тип – это тип «Осторожно! Взрывоопасная». Эмоции таких особ так перехлестывают через край, что способны затушить все доводы рассудка. Да, они удивительно сексуальные, страстные, активные и «знойные женщины». Возможно это не самый плохой тип сексуальности, если бы не одно «но». Они напрочь лишены нежности и ласки. Для них секс – это вечный бой и завоевывание мужской крепости.

Их не прельщает спокойная, нежная любовь, им нужно каждый раз, как в первый, завоевывать мужчину, даже в постели. Хорошо, если у такой женщины сильный и уверенный мужчина; плохо, если покладистый, спокойный и робкий.

Без прочной уздечки такая женщина превратит жизнь мужчин в ад или станет домашним диктатором, в масштабе одной квартиры. К таким женщинам мужчин тянет как магнитом, ибо с ней не соскучишься, она умеет доставить массу сексуального удовольствия и способна долгие годы будоражить кровь мужчины, как хорошо выдержанное вино.

Но абсолютно не все мужчины способны выдержать бурное выяснение отношений с добавлением такого же бурного секса потом, на десерт, (а по другому такие женщины не получают сексуального удовольствия), вечные ссоры, провоцирования на скандал и шумные выяснения отношений. А если учитывать нынешние стрессовые ситуации и бурное, скоростное время, пожалуй мужчине скорее захочется в «тихую гавань», чем домой «из огня, да

в полымя». Я могу посоветовать таким женщинам научиться играть роли «Золушки» и «Белоснежки», согласитесь, иногда смена ролей интригует и возбуждает не менее, чем агрессивная роль «злой колдуньи».

Четвертый типаж – это «скорпиониха». Ее яркая внешность, сексуальность без границ, чувственность и кокетство способны заманить в норку любого мужчину. Но, как скорпиониха жалит самца-скорпиона после того, как он сделает свое благое дело – оплодотворит ее, так и скорпиониха-женщина сначала завлекает, обольщает, в конце-концов женит мужчину на себе и затем охладевает и бросает.

После женитьбы на такой женщине мужчину ожидает «большой сюрприз»: из любезной женщины его жена вдруг превращается в фурию и стерву, а то и откровенно ветренную особу. По своему психотипу «скорпиониху» всегда тянет к мужчинам, которые им не принадлежат. Остерегайтесь таких женщин, так как просто в угоду своим капризам они способны разбить чужой брак, увести друга или любовника, да и сами старайтесь никогда не опускаться до такого типа. Безжалостность когда-нибудь аукнется, и сильно аукнется. Даже советовать ничего не буду, не нравится мне такой тип женщин.

Следующий тип очень похож на «скорпиониху», я назвала его «непомерное желание выйти замуж». Такие особы также обладают яркой внешностью и сексапильностью, кокетливостью и раскованностью манер, шармом и чувственностью, которые не заметить мужчина не может, ну а дальше другой сценарий.

Как охотник выбирает добычу, так и этот тип женщин ведет охоту на одного достойного мужчину. И когда добыча поймана, и свадьба сыграна, мужчина вдруг понимает, что из эффектной женщины его жена начинает, как по волшебству, превращаться в неприглядное нечто. Такие женщины, особенно после того, как дело сделано, совершенно перестают заботиться о себе: ходят неряшливые, непричесанные и ненакрашенные, в затрапезном грязном халате. Будучи при этом заботливой женой и великолепной хозяйкой, женщины такого типа даже не стараются быть привлекательными, такими, как были до обольщения мужчины. Они думают: ну зачем стараться, мужчина уже в сетях и поэтому незачем тратить свою энергию и силы на постоянные обольщения.

Кстати, такой типаж самый распространенный среди женщин. Возможно это связано с влиянием родителей, которые многим девочкам с детства

внушают, что выйти замуж и брак это главное женское предназначение, что все свое время надо уделять дому, мужу, семье. А для себя – зачем? Мужчина и так повязан, и никуда не денется. Конечно, это прекрасно отдавать себя целиком семье, но согласитесь, женщина всегда должна оставаться женщиной. Мы стареем гораздо быстрее, когда перестаем следить за собой, за своей фигурой и внешностью, и за тем, как одеваемся. Вот и ходят по улицам городов эти серые, неприглядные, неряшливые бабоньки.

Следующий тип женщин мне не нравится так же, как и «скорпионихи». Я бы назвала его «серой мышкой» или «тряпкой» – грубо, конечно, но факт.

Как правило, это самый нежный, ласковый, милый и чувственный тип женщин. Но при всех этих великолепных качествах, женщины такого типа похожи на преданную своему хозяину собаку. Возможно они это делают искренно и от души, но мало кто из мужчин способен оценить такую преданность. Нельзя мужчину ставить на пьедестал гораздо выше себя. Нельзя каждый взгляд, жест и желание, каждую «брошенную кость» воспринимать с восторгом детской души, когда ему дарят желанную игрушку. Нельзя класть свое достоинство на жертвенный алтарь любви. Скорее даже это не любовь, а жалость и благодарность со стороны мужчины. Хорошо, если такой женщине попадется нежный и любящий мужчина, а если какой-нибудь деспот или тиран... Вам уготованно терпеть всю жизнь жалость, обращение с собой, как с тряпкой, об которую всегда вытирают ноги, и которая покорно сносит все оскорбления и унижения, а то и откровенные издевательства. А в результате – забитое, закомплексованное существо, «серая мышка» с нулевой «самооценкой и боязнью сделать что-либо не так своему «повелителю».

Опять же вся эта психология уходит своими корнями в глубокое детство. Такой сценарий разыгрывается у тех женщин, которые были обделены лаской, нежностью и любовью. Поэтому каждый раз, когда на женщине такого типа останавливается мужской взгляд, они испытывают безграничную благодарность к мужчине.

Даже если вам с детства внушали, что вы некрасивы, бездарны и ни на что не годитесь, найдите в себе силы бороться. Призовите на помощь женскую гордость и здравый смысл, поверьте в себя, запишитесь, наконец, на шейпинг, массаж, к стилисту, да хоть к черту, но никогда не позволяйте унижать себя.

Тип, о котором я сейчас напишу, полная противоположность предыдущему. Назову его «самая-самая, или пуп земли».

Женщины такого типа возводят на пьедестал не мужчину – себя. Это такие «мисс-каприз», которые просто уверены, что все, и земля в том числе, должны вращаться только вокруг них. Что мужчине просто повезло, если она соизволила к нему снизойти, что все ее капризы должны выполняться сиюминутно. «Мисс-каприз» – типичная эгоистка, да только эгоизм ведь бывает разный. У этого типа он чересчур ярко выраженный. Если к тому же такая женщина еще и карьеристка, то ей ничего не стоит подняться вверх по служебной лестнице, как говорят «по трупам». Беззастенчиво используя мужчин, вертя ими, такие женщины жестоки и холодны, плохие жены и невнимательные мамы. Не самый приятный тип, конечно, и как правило, таким женщинам невозможно давать советы.

Но шагая «по трупам», однажды, женщина такого типа может нарваться на такого же мужчину. Возможно, трагедии и не произойдет, но если женщина сильно полюбит, а мужчина окажется человеком, которому она не нужна, то на смену эгоизму придет боль и страдание и все хорошие внутренние качества окажутся бессильными в этой ситуации.

Следующий тип я бы назвала «мимоза в ботаническом саду». Женщины такого типа способны зачахнуть без должного внимания. Мужчина должен быть хорошим садовником: холить и лелеять это беззащитное создание, если желает с ней жить. Он должен стать и нянькой и мамочкой, и опорой такому типу женщин, так как они просто не могут долго существовать без любви. «Мимозы» романтичны и требуют постоянных объяснений в любви и ухаживаний. Они могут быть нежными и страстными, изящными и заботливыми, хорошими женами и чуткими мамами, но совершенно не приспособленными к проблемам быта, к ссорам, к школьным или социальным проблемам. Начитавшись женских романов, они по достоинству могут оценить романтичность мужчины, ужин при свечах или прогулки при луне. Их больше прельщают прелюдии к сексу, чем сам секс, хотя и могут быть прекрасными любовницами. Они настолько изнежены и нетерпеливы, что всегда слишком поспешно оценивают людей, разграничивая их поступки только на белое и черное, плохое и хорошее. Пока мужчина способен поддерживать тот высокий уровень жизни, в котором нуждается женщина-мимоза, он будет любим. Но ни дай бог случится обратное – из любящей и нежной такая женщина превращается в злую и безжалостную. Таким

женщинам могу посоветовать перестать оценивать мужчин на предмет : способны они окружить их роскошью или нет, обеспечат они им красивую жизнь, будут ли холить и лелеять. Иначе однажды отсекая некоторых мужчин, можно пропустить свою большую и единственную любовь, свою вторую половину.

Последний тип женщин – это откровенные «стервы», которые всю свою жизнь только и занимаются тем, что порхают из одной мужской постели в другую, третью и так далее. Еще я бы назвала этот тип «нимфоманки», так как их чувственность не имеет границ, а желание покорять мужчин все время тянет их в разные стороны. Как правило, таких женщин либо презирают, либо откровенно ненавидят, либо относятся снисходительно. Конечно, их не любят женщины, которые опасаются за своих мужей, ведь «стервы» доступны. Многие мужчины откровенно западают на их чары, но никогда не свяжут со «стервой» свою жизнь. В роли жены им нужна более разборчивая женщина. Даже если ваша чувственность толкает вас на поиски все новых и новых партнеров, подумайте, захочется ли вам на всю жизнь остаться одной, потому что, как я уже сказала, мужчины не берут таких легкомысленных в жены.

Стервы сексуальны, привлекательны и очаровательны, но поверьте, это не самый лучший типаж для женщины. Когда вам хочется просто секса, то стоит взять многие качества стервы на вооружение. Но если вы хотите завязать с мужчиной длительные, прочные взаимоотношения, то лучше не играть эту роль.

Все описанные мною типажи или роли возможно слегка утрированы, да и многие из нас обладают некоторыми названными качествами. Я описала их потому, что многие психологи выделяют эту классификацию ролей, как наиболее неприемлемую для мужчин. Это роли, которые мужчины не хотят видеть в своих женах, хотя некоторые из этих ролей подходят для любовниц или просто свободных отношений между мужчинами и женщинами. Думаю, что каждая из вас сделает для себя выводы и сумеет подкорректировать то, что вам не нравится в себе. И каковы бы ни были ваши конечные цели, все равно думаю, что это того стоит.

Татуаж, или Как добавить изюминку в свою сексальность



Чтобы не говорили закоренелые пуритане, тату – вид изобразительного искусства, корни которого уходят в глубокую древность. В V веке до н.э. народы Малой Азии, Древней Европы, Южной Америки несколько садистскими методами «украшали» тела и лица своих соплеменников. Набор инструментов был впечатляющим: ножи, долото, рыбы кости, акулий зуб. В те далекие времена татуировка носила в основном ритуальный характер, была чем-то вроде военной формы. По ней представители одного племени отличали своего от чужака. А еще она могла много рассказать о подвигах и победах, то есть о том, какое положение в обществе занимал человек. У маори в Полинезии чем важнее считался дикарь, тем больше он был покрыт татуировками. Вожди, например, были разрисованы с ног до головы. У айнов, японских аборигенов, тату на лице женщины показывала, замужем она или нет и сколько у нее детей.

Широчайшее распространение и развитие татуировка получила и в Японии. Основную массу японских тату можно поделить на две части: ирэдзуми и гаман. Первый термин означает: ирэ – впрыскивать, дзуни – тушь.

Второй тип татуировки был призван демонстрировать мужские качества. Согласно одной из теорий японская татуировка была заимствована у Китая, где она была известна в XI веке до н.э. По другой теории татуировка появилась в Японии еще раньше, в период правления правителя Джимму (660-585 д. н. э.): согласно легенде мифический правитель носил столь эффектные тату, что восхитил царицу Сенойататару сложить в их честь поэму. Старая школа ирэдзуми, с ее многовековыми традициями, и по сей день считается самой лучшей. Мастер работает вручную: краска (только из природных компонентов) под кожу наносится длинными иглами. Процесс весьма болезненный и длится очень много времени, но зато законченная работа поражает цветовой насыщенностью, богатством полутонов и многосюжетной композицией.

Отдельным видом можно считать особые женские татуировки – какуси-боро. Они выполняются путем втирания в разрезы рисовой пудры. Дословно какуси-боро означает – скрытая татуировка, так как проявляется в виде белого рисунка только во время возбуждения женщины или же после купания.

Основными мотивами японских тату служили и служат древние сказки и легенды связанные с морем, а основными персонажами – драконы, карпы и самураи. Как и любая другая татуировка, японская прошла пути взлетов и падений. Пик популярности пришелся на эпоху Эдо, а предел падения наступил в 1868 году, после запрета изданного Мейдзи, ревностного конфуцианца.

В современной Японии она все равно популярна, даже несмотря на негативное отношение обывателя, связывающего татуировки с принадлежностью к преступному миру – якудза.

Что касается тату и гейш, то существует одна интересная история, которую поведал миру писатель Дзюньитиро Танидзаки. Именно с нее и начался период рисунков, названный «эротическими тату».

Давным-давно в Японии жил мастер татуировки по имени Сэйкити. Он был настолько знаменит, что к нему обращались даже самураи. Работая над татуировками, Сэйкити испытывал наслаждение от стонов несчастного, в которого вонзал свои иглы. Больше всего ему нравились самые болезненные процедуры: нанесение ретуши и пропитка киноварью. Люди, безмолвно терпевшие боль, вызывали у него раздражение, и он старался сломить их волю, подчинить себе.

Сэйкити много лет мечтал создать шедевр на коже прекрасной женщины. Важнее всего для него был характер дамы – красивого лица и стройной фигуры ему было мало. Четыре года он лелеял свою мечту и вот однажды увидел обнаженную женскую ножку, выглядывавшую из палкина, который ожидал у ворот ресторанчика в Фукагаве, возле его дома. Сэйкити ножка могла сказать не меньше, чем лицо. Но Сэйкити все равно последовал за паланкином, надеясь разглядеть и лицо незнакомки, только вот через некоторое время потерял паланкин из виду.

После это встречи прошел еще год. К Сэйкити как-то раз пришла девушка с поручением от знакомой гейши. Девушка была майко – ученица, готовящаяся стать гейшей. Было ей лет пятнадцать-шестнадцать, но лицо ее несло следы зрелой красоты. Глядя на ее изящные ножки, Сэйкити спросил, не случилось ли ей год назад ожидать в паланкине возле ресторанчика «Хирасэй». Девушка ответила, что она часто бывала там с отцом и это вполне возможно.

Сэйкити понял, что это его шанс. Усыпив девушку хлороформом, он принялся за работу. Писалось в истории об этом так: «Душа молодого татуировщика растворялась в густой краске и словно переходила на кожу девушки». Мастер трудился всю ночь, и к утру на спине девушки появился огромный паук. Каждый раз, когда девушка глубоко вдыхала и выдыхала воздух, лапы паука шевелились, как живые. Паук сжимал девушку в своих объятиях.

Сэйкити сказал, что теперь в Японии нет женщины, которая могла бы сравниться с ней. Все мужчины станут грязью у ее ног.

Надо уточнить, что рисунки татуировок глубоко символичны. В японской традиции узор из хризантем означал стойкость, из пионов – богатство, из цветков вишни – быстротечность жизни. А паук неизменно завоевывает мужчин.

Эротическая татуировка произвела целый бум в Японии. В XVII-XIX веках ею широко пользовались гейши, обходя тем самым запрет на демонстрацию обнаженного тела. Покрытая разноцветными узорами кожа имитировала одежду, делая при этом женщину еще более соблазнительной. На телах извивались драконы, просвечивали сквозь листву сказочные птицы, загадочно улыбались красотики в роскошных кимоно. Мужчины никогда не пропускали такую женщину. И, конечно, самой сексуальной была невидимая тату. Помните, я уже писала – какуси-боро. Узор проступал только на разгоряченном теле, например, после бани. Можете себе представить какой

восторг испытывал мужчина, когда перед ним внезапно возникала «живая картинка».

Современные мастера, кстати, не отстают от своих предшественников и делают тату невидимую при обычном свете, но проявляющуюся в ультрафиолетовых лучах.

Мировые «звездочки» очень любят демонстрировать рисунки на плече, под ключицей, на лопатке, на щиколотке, ну и на попке. Супер сексуально! У Бьорк, например, трогательная снежинка на плече, у Дрю Бэрримор – сексуальная бабочка на пупке и ангел на спине. Даже у Деми Мур и Шер, была обнаружена эротическая татуировка: у Деми Мур – на лопатке, у Шер – на плече и попке.

Если же вернуться к истории японского мастера Сэйкити, то она завершилась трагично. Благодаря его таланту прекрасная майко, обзаведясь пауком, обрела неземную красоту и силу. И первой жертвой ее чар стал сам художник. Девушка ушла, оставив ему в удел лишь страдание.

Если верить Фрейдю, любая татуировка связана с сексом. По его теории, само изображение – это графический образ потаенных сексуальных желаний, а процесс нанесения (боль от иглы входящей в тело, сливающиеся краски и кровь), естественно, символический половой акт. Конечно, решиться на татуировку может не каждая женщина, все-таки рисунок должен соответствовать вашему внутреннему миру. Но любая женщина может позволить себе татуаж. Он держится на коже до десяти дней. А если вы все же решитесь сделать татуировку, то рисунки данные в этой главе помогут вам выбрать для себя нечто эротическое. Я же хочу более подробно остановиться на одном из разновидностей татуажа, который легко можно выполнить самой в домашних условиях, не прибегая к искусству мастера татуировок. Мы поговорим о традициях украшения тела хной, тысячу лет практиковавшихся всеми восточными и североафриканскими женщинами. Женщины всегда умели хранить свои секреты; если бы это было не так, Запад никогда бы не узнал об искусстве татуажа хной. На протяжении тысячи лет ритуал нанесения рисунка хной осуществлялся в скрытых от посторонних глаз помещениях и под покровом тайны. Секреты этого искусства передавались из уст в уста от матери к дочери. Традиции постоянного тату являются сейчас интернациональным языком тела, тату же из хны имеют более приятные, женственно эротические свойства. Тем более, что хна украшает тело, не вызывая боли, а сам процесс является терпимым и

приятным. Отпечаток, который оставляет хна изящен и нежен, и не менее сексуален, чем постоянная татуировка.

Научное название хны – *Lawsonia inermis*, она представляет собой высокий кустарник, который произрастает на обширных плантациях в зоне жаркого и сухого климата. Из бело-розовых цветов растения изготавливают масло, довольно душистое. Во время цветения собирают также и листья, которые дробятся и растираются в порошок. Он используется затем для окраски волос и кожи. Листья, растущие на самых высоких ветках, обладают особенно интенсивной способностью к окрашиванию, поэтому они отбираются и тщательно перерабатываются. Именно из них делают порошок, предназначенный для украшения кожи. Оставшиеся листья перерабатываются более грубо и служат для окраски волос.

Но хну необходимо уметь различать: хна для волос, хна для тату, черная хна, готовая хна в тюбиках.

Хна для волос не используется для тату. Она плохо размельчена, меньше красит, цвет темно-зеленый или серо-коричневый, да к тому же содержит в себе минеральные соли.

Хну для тату определяют, главным образом, по светло-зеленому цвету. Состав должен быть очень тонкого помола, с консистенцией подобной порошковым специям. Порошок нельзя оставлять на открытом свете и держать на воздухе во влажном месте. Его обычно хранят в герметично закрывающемся сосуде, в недоступном для света месте. Так он может сохранять свои свойства около года.

Черная хна: для тату из черной хны характерна слабая интенсивность цвета, почти тон в тон с кожей.

Готовая хна в тюбиках обычно продается в магазинах готовой косметики и является почти идеальным и практичным средством для нанесения татуажа. Действительно, нет необходимости экспериментировать, пытаться найти верную консистенцию пасты, и можно сразу же практиковаться в нанесении декора. Есть один маленький секрет: чтобы придать порошку хны еще большую тонкость, его следует размельчить в кофемолке. Это избавит вас от образования комков и не закупорит отверстие пакетика, через который вы будете наносить хну на узор. Существует множество рецептов приготовления хорошей смеси хны, я предлагаю вам один из них.

Ингредиенты: масло (хорошо использовать несколько капель масла мелабна – это индийское масло, но можно использовать оливковое и эвкалиптовое); холодная вода; чай растворенный в холодной воде; сок лимона, три ложки сока на каждую чашку раствора (воды, чая, кофе); кофе – заменяет чай, обеспечивая более интенсивный коричневый цвет, можно использовать молотый или быстрорастворимый. Весь этот состав называют раствором-катализатором, его вы будете добавлять в порошок хны.

Приготовьте чашку горячего чая (или кофе), добавьте в нее три ложки лимонного сока и несколько капель масла мелабиа или оливкового. Хорошо размешайте раствор. Положите в другую чашку четыре ложки порошка хны. Особо обратите внимание, что бы не было комочков. На порцию добавляйте одну ложку очень горячего раствора-катализатора. Хорошо размешайте до достижения консистенции грязи.

Главная сложность первого раза подобрать правильную консистенцию. Она должна быть не слишком жидкой и не слишком густой. Дайте пасте настояться около полутора часов, прежде чем поместить ее в пакет. Если паста, охладившись быстро затвердевает, можете еще понемногу добавить несколько капель очень горячего раствора-катализатора.

Умение делать пакетики всегда считалось не менее ценным искусством, как и приготовление смеси. Оптимальный материал – пластик пакета для заморозки зелени. Он эластичен и более прочен. Существует два варианта, второй более предпочтительный для этой цели.

Первый: из пакетика для молока вырежьте прямоугольник размером 15x20 см. Сверните его так, чтобы образовался конус. Кончик должен быть максимально острым. Клейкой лентой закрепите по всей длине боковые края пакета.

Другой способ укрепить пакет – закрыть его, оборачивая скотчем вокруг конуса. Такой способ очень прост, но один минус – пакет становится более жестким, а работать с ним сложнее.

Лучший способ (второй) для изготовления конуса – закрепление его краев с помощью горячей обработки. Разрежьте полиэтилен по форме треугольника, расширяющегося к основанию. Сложите его вдвое. Разогретым на огне лезвием ножа отрежьте по всей длине боковую часть конуса. Тепло расплавит обе стороны пластика и скрепит их вместе. То же самое можно сделать если провести по линии горячим утюгом через бумагу.

Хорошо сделанный пакетик используется для работы над тату много раз. Иногда, чтобы выдавить порцию пасты, нужно увеличить разрез, но расширение кончика может оказаться непредусмотренным.

Если же отверстие слишком велико, сдвиньте вверх пасту хны, оставляя свободным кончик. Отступите немного от края и подложите под пакетик липкую ленту, лучше из полотна. Обмотайте кончик конуса и до конца приклейте липкую ленту. Сгибайте ее, добиваясь уменьшения отверстия. При попытке усилить нажатие во время выдавливания порции пасты, может возникнуть деформация отверстия конуса. Рядом с изгибом образуются маленькие разрывы, чтобы устранить их, заклеивайте полотняной клейкой лентой по косой, ориентируясь на способ исправления кончика. Пакетик вновь станет прочным, даже если будет менее эластичным и податливым.

Прежде чем практиковать татуаж хной, советую поэкспериментировать на бумаге. Старайтесь достигнуть уверенных манипуляций пакетиком, наполненным хной. Добивайтесь равномерного ее выделения из отверстия. Если вы плохо размешаете пасту, то комочки могут забить отверстие и сделать неравномерным поступление хны. Попробуйте сначала поучиться делать простые линии и точки, а потом уже переходить к выполнению «кружев».

Кожа очень подвижна и изогнута, поэтому лучше несколько дней попрактиковаться на бумаге.

Очень важно правильно держать пакетик, наполненный пастой. Его вы можете держать как одной, так и двумя руками. Важно, чтобы рука была предельно расслаблена, поэтому периодически давайте рукам отдых. Паста выдавливается сверху левой рукой, начиная от самого широкого конца пакетика. Таким образом вы достигнете равномерного поступления хны из кончика. Если вы не делаете сложный рисунок, каким является опоясывающий узор руки или вокруг икр, рекомендую выполнять татуаж двумя руками: пальцы правой руки располагаются очень близко к отверстию и производят легкий нажим, левая рука поддерживает пакет и контролирует поступление пасты.

Самые основные рисунки для тренировки рук – это умение нарисовать стрелы. Необходимо добиваться рисования от руки очень прямых линий. Обязательно тренируйтесь наносить линии слева направо, а потом наоборот. Конечно, первое выполнить легче, но очень часто для украшения некоторых

частей тела приходится выполнять узоры наоборот, поэтому очень важно научиться правильно рисовать именно это упражнение.

Следующее упражнение – это тренировка умения нарисовать окружность – один из важных мотивов используемые в татуаже. Сначала начните с центральной точки, которую можно получить выдавив немного хны в центр, затем отталкивайтесь от нее. Используйте верхнюю границу точки, чтобы определить дистанцию и затем провести кольца. Самое важное, поддерживать одинаковое расстояние между кольцами. Для того чтобы исправить кривую линию, при помощи хны слегка наращивается внешний и внутренний границы круга так, чтобы придать линии одинаковую толщину.

Точки – один из самых распространенных мотивов в татуаже. Следующее упражнение вы должны посвятить практикованию нанесения точки. Чтобы изобразить ее, необходимо выполнить легкое нажатие рукой на конус, закругляя кончик, и, одновременно сдерживать движение пасты таким образом, чтобы выдавить большее количество хны. Для своего же облегчения нарисуйте сначала восклицательный знак, затем сплошную линию с шариком на конце, затем еще закруглите конечную часть, и наконец, расширьте ее до получения точки.

Упражнение «пунктир» поможет вам добиться умения проводить линии с чистыми концами. При нанесении татуажа линии могут часто заканчиваться неровностями или утолщениями. Для избежания этого, рекомендую сначала прекратить нажатие на конус, и только потом приподнимать его с поверхности.

Завитки – более сложное упражнение, но после пунктиров кажется, тем не менее, более легко выполнимым. Выполните серию завитков, чередуя их с поворотом вниз и с поворотом вверх. Попробуйте создать таким образом прямую линию. Она является базовой для создания браслетов.

Волнистые линии, замыкающиеся в конце подобно колышущимся волнам, часто повторяются в татуажах. Попробуйте наносить волны, соединяя их в один конец, важно, чтобы между линиями на протяжении всей длины был ровный промежуток и совпадение изгибов.

Если работа с пакетиком кажется вам трудновыполнимой, попробуйте другие приспособления для нанесения татуажа хной.

Например, шприц. Обычный инсулиновый (самый маленький) шприц. Необходимо убрать иголку и заполнить контейнер пастой хны. Если вы

правильно подобрали консистенцию, то паста не должна всасываться шприцем, как лекарство. Пасту закладывают в широкое отверстие шприца при помощи палочки. Для начала стоит попрактиковаться на бумаге, чтобы научиться контролировать давление на шприц. Но этот инструмент не подходит для нанесения тонких линий – он больше подходит для украшения больших участков кожи.

Кисточки также являются хорошим приспособлением. Это могут быть обычные кисточки из щетины (идеальны для выполнения рисунка кружев, очень тонких деталей, для украшения сложных частей тела, как, например, мочка уха) или силиконовые кисточки. Последние представляют собой кисть с коническим острием из силиконового ластика, срезанного по косой. Эти кисточки хороши для выполнения длинных пунктирных линий, квадратиков или полос одинакового размера.

Татуаж можно наносить и через трафареты, поэтому незаменимой помощницей станет небольшая лопаточка из дерева. Одно лишь «но» – одна должна быть очень плоской для равномерного наложения хны.

Вам также помогут китайские палочки для еды, заостренные на конце и затем закругленные наждачной бумагой. Можно еще использовать обыкновенные деревянные палочки для шашлыков. Палочки станут приемлемой альтернативой для тех, кто не справится с нанесением татуажа через пакетик.

Теперь о том, куда можно нанести тату. Практически любая часть тела может быть татуирована. Тем более, что хна продукт натуральный и благотворительно влияет на кожу, даже на самую чувствительную, а случаи аллергии на хну не зафиксированы.

Спина, плечи, предплечья и грудь считаются мужскими. Однако грудь в открытом декольте с татуажем, особенно летом, может выглядеть кокетливо и очень сексуально. Руки можно назвать зоной «унисекс», то есть они прекрасно подходят и женщинам для татуажа. В принципе вы можете наносить татуаж куда только пожелаете. Просто кожа ладоней и ступней очень хорошо предназначена для восприятия красящего вещества. Шея и плечи подходят для опоясывающего декора, маленьких цветов или животных. Единственное – шея должна быть хорошо очищена, так как склонна к жирности и немного отталкивает цвет. Плечи, напротив, прекрасное место для татуажа. Живот и талия позволяют как бы оживить картинку, даже несмотря на сложность нанесения рисунков.

При ходьбе узор в этом месте приходит в движение и неизменно притягивает взгляды мужчин своей эротичностью.

Чем хорош татуаж хной? Тем, что держится всего около недели и вы можете менять рисунки и места нанесения как только пожелаете. Если вы хотите продлить жизнь татуажа хной, то существуют определенные хитрости помогающие в этом.

За день до выполнения тату неплохо сходить в баню и обработать кожу отшелушивающими средствами. Особенно, если собираетесь наносить татуаж на спину и ноги. Устранив поверхностный слой кожи и отшелушив остатки ороговевших частичек, вы освободите кожу для наилучшего восприятия хны. Затем, перед нанесением тату, следует обработать место нанесения хорошо очищающим молочком и увлажняющим тоником. И еще один из секретов долгой жизни рисунка – не мыть эту часть тела горячей водой с мылом.

Для облегчения нанесения рисунка существуют и некоторые уловки: карандаш для макияжа позволит вам ставить точечные отметинки; липкой лентой из бумаги можно ограничивать контур параллельных краев и достигнуть совершенно ровных краев изображения; можно использовать бечевку окрашенную углем или темным мелком, что поможет получить ровное и непрерывное спиральное изображение, если наматывать бечевку на руку или ногу в несколько параллельных окружностей.

Прежде чем наносить хну, обязательно проведите по зоне предполагаемого тату ватным тампоном смоченным маслом; хорошо протрите кожу, чтобы она была мягкой, но не слишком маслянистой.

Татуаж можно наносить вручную или с помощью трафарета. Если вы выполняете татуаж вручную, то сначала нарисуйте узор или очертания фигуры обыкновенным контурным карандашом для губ. Только выполняйте эту процедуру очень легкими, едва заметными штрихами или линиями. Всегда начинайте наносить контур с центра, если это фигурка животного или человечка, чтобы не смазывать края. Дайте рисунку высохнуть пару часов, чтобы пигмент проник в кожу, затем уберите засохшую хну, «соскабливая» ее с поверхности тела. Темный контур окраски появляется позднее, спустя приблизительно сорок восемь часов.

Что касается трафарета, то он очень поможет тем, кто впервые берется за татуаж хной. Клеящийся трафарет представляет собой орнамент в виде полосы или отдельный рисунок. Каждый такой шаблон состоит из трех

слоев: лист мелованной бумаги, которая поддерживает клеящуюся часть; лист черного пластика, образующего трафарет; защитное прозрачное пластиковое покрытие, наложенное поверх черного пластика. Трафарет легко приклеивается к коже, единственная проблема – он одноразовый. Хна равномерно раскладывается во внутреннем поле вырезанного отрезка.

Возьмите выбранный мотив, отделите белую защитную часть и наложите трафарет на кожу, немного прижимая его, а затем удалите внешнюю пленку. Лопаточкой или лезвием ножа возьмите небольшое количество хны и разложите ее в вырезанном пространстве трафарета. Дайте ей подсохнуть не менее тридцати минут, затем снимите трафарет и осторожно удалите хну.

Еще раз повторяю – настоящий темный цвет татуаж приобретает позднее, через 48 часов. Так что не пугайтесь, если поначалу ваш узор будет бледноватым. Если вы используете трафарет, то толщина наносимого слоя не должна превышать четыре миллиметра. В противном случае вам понадобится слишком много времени для высыхания.

Когда тату маленькая, необходимо очень точно определить место нанесения узора, чтобы он не оказался скрытым от глаз. Например, если у вас длинные волосы, то они могут закрывать тату на шее. Учитывайте и этот вариант.

Если вы как художник не очень, то можно использовать копию на кальке. Как это делается: переведите выбранный вами рисунок на кальку или прозрачную бумагу. Карандаш должен быть либо не слишком жирным и мягким карандашом для макияжа, либо карандашом для рисования (начиная от № 2В). Приложите кусок бумаги к коже, равномерно прижав все изображения. Лучше всего использовать маленький рисунок, чтобы можно было хорошо прижать его к изогнутым частям тела. След от узора должен хорошо и полностью пропечататься.

В случае, если рисунок сдвинулся, удалите изображение и повторите копирование. Нельзя повторно накладывать рисунок, так как появляется размазанность или продублируются линии. Вы можете с помощью кальки составить целый «банк» или «картотеку» из разных рисунков. Одно изображение на кальке можно использовать до 4-х раз.

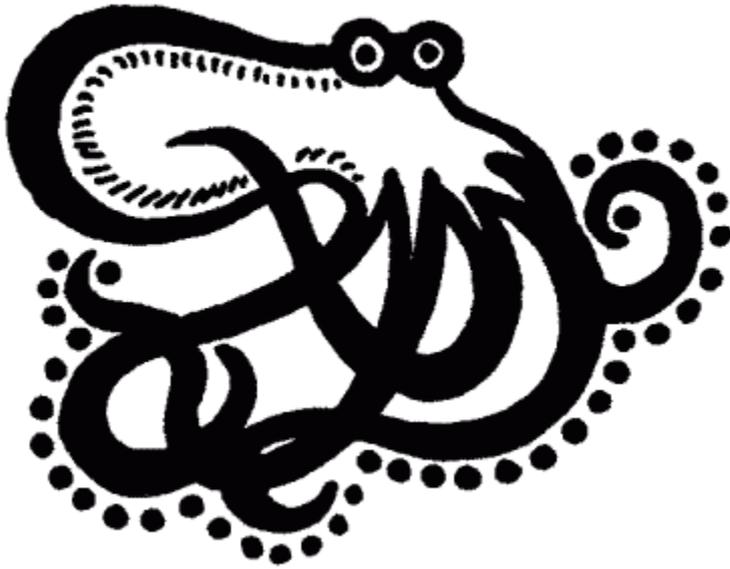
А теперь немного о символике тату: бабочки – легкость, грация и эмблема женщины; дельфины – верность (особенно 2 дельфина) и остроумие; дракон – сила и мудрость, хранитель сокровищ; жук-скарабей – символ Солнца и трудолюбия; змея – символ мудрости и силы; карп – верность, мудрость,

чистота души; кошечка – нежная и двуличная одновременно; лотос – символ чистоты; орхидеи – женственность и элегантность; пионы – любовь, честь, богатство и удача; пчела – тепло и уют в доме; роза – нежность, гордость, любовь и власть; скорпион и цветок – любовь и долгая супружеская жизнь; хризантема – счастья и веселье; черепаха – символ долголетия, спокойствия; сова – олицетворение всего тайного, мудрости и скрытости; журавль – справедливость, чистота и милосердие; голубь – любовь, нежность, чистота и кротость.

И напоследок скажу, что татуаж это не только увлекательное искусство, но и та изюминка, которая позволит вам добавить в облик эротичность, кокетство, элегантность и просто красоту.

Примеры рисунков для татуажа

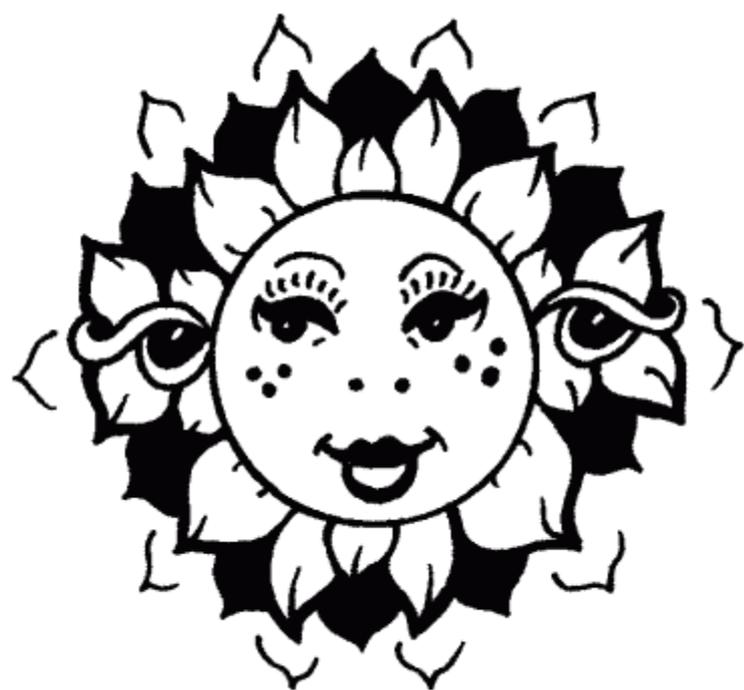












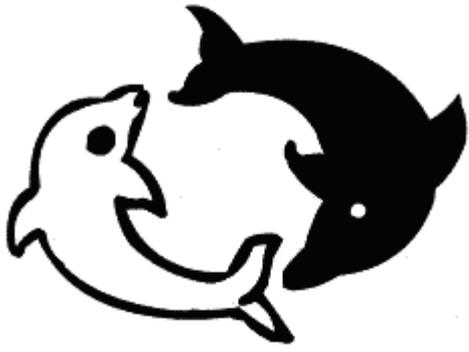














www

www







Вместо послесловия, или Гармония мира не знает границ



Наверное немного найдется людей, оспаривающих тот факт, что гармонию в душе рождает соприкосновение с прекрасным. Умение создать атмосферу, где царил бы красота и гармония, где можно отдохнуть и напитаться благотворной энергией, отрешившись от сложностей нашего суетного времени, стрессов, враждебности и бешенных скоростей – одно из тех немаловажных качеств, которые ценят у женщин современные мужчины.

Японская поэзия – это маленькая волшебная картинка. С чем ее сравнить? Можно написать маслом на холсте огромный осенний пейзаж, тщательно прорисовывая все-все до мельчайших деталей, а можно картину наступающей осени передать по-другому: несколькими штрихами набросать дерево, согнувшееся под ветром и дождем. Вот так и японская поэзия «рисует», намечая немногими словами то, что вы сами можете домыслить, дорисовать в воображении.

Если получится, все стихотворение сразу оживет, заиграет красками, как «волшебная картинка», по которой проводят влажной кистью.

Гору Фудзи вдали

плащом зеленым укрыла
молодая листва.

Бусон.

Эти стихи, написанные в три строчки, очень необычны. Они называются – хокку. Хокку – одна из национальных стихотворных форм в Японии, лирическое стихотворение, отличающееся предельной краткостью и своеобразной поэтикой. Хокку или хайку изображает жизнь природы и жизнь человека в их слитном и не расторгимом единстве на фоне круговорота времен года.

В этой поэзии нет рифмы, ее звуковая и ритмическая организация – предмет большой заботы японских поэтов. Хокку обладает устойчивым метром. В каждом стихе определенное количество слогов: в первом пять, во втором семь и в третьем пять – всего семнадцать слогов. Это не исключает некоторую вольность, особенно у одного из самых выдающихся японских поэтов – у Мацуо Басе. Он иногда, не считаясь с метром, стремился достигнуть наибольшей поэтической выразительности.

Размеры хокку так малы, что по сравнению с ним европейский сонет кажется большой поэмой. Оно вмещает в себя считанное количество слов, но тем не менее емкость его достаточна велика.

Хокку – стихи-картинки, с виду очень простые, бесхитростные и незамысловатые. Но это только на первый взгляд.

В японских стихах вы не найдете рифмы, к которой так привыкли, читая русскую поэзию. Искусство писать хокку – это, прежде всего, умение сказать многое в немногих словах.

Тают снега.

Туманом окутаны горы.

Каркает ворона...

Гедай.

Кстати, сами японские поэты, а почти все они были великолепными каллиграфами и художниками, часто делали иллюстрации к своим стихам. Иногда бывало и наоборот: нарисует художник лягушку на листе банана или выползающую из чашечки лотоса пчелу – и напишет прямо на картинке стихотворение.

Краткость роднит хокку с народными поговорками. Некоторые трехстишия получили распространение в народной речи именно как поговорки, как, например, стихотворение Басе:

Слово скажу –

Леденеют губы.

Осенний вихрь!

Как поговорка оно означает, что «осторожность иногда заставляет промолчать».

Хокку, не назидательная короткая притча или меткая острота, а поэтическая картинка, набросанная одним – двумя штрихами. Задачи поэта – заразить читателя лирическим волнением, разбудить его воображение. И для этого не обязательно рисовать картину во всех ее деталях.

Такой способ изображения заставляет втянуться в творческий процесс, дает толчок нашим мыслям.

Хокку нельзя бегло читать, листая страницу за страницей. Если читать, то листая страницу за страницей. Если читатель пассивный и невнимательный, он не воспримет импульс, посланный ему поэтом. Японская поэзия ориентирована на работу мысли читателя. Как удар смычка и дрожание струны скрипки в ответ, рождаются прекрасные звуки музыки.

Имея маленький размер, трехстишие не умаляет того поэтического и философского смысла, который способен придать ему поэт, не ограничивает

масштаб его мысли. Однако дать многостороннее изображение и до конца развить свою мысль в пределах хокку поэт, конечно, не может. В каждом явлении он ищет лишь его кульминацию.

Отдавая предпочтение малому, хокку иногда рисует картину большого масштаба:

Бушует морской простор!
Далеко, до острова Садо,
Стелется Млечный Путь!

Прочитав стих, можно смело домыслить японское море в ветреную, но ясную ночь. Блеск звезд, белые буруны волн и вдали смутный силуэт острова Садо.

Стихотворение похоже на рисунок тушью. Ничего лишнего и все предельно просто. При помощи нескольких умело выбранных деталей поэты создают картины природы, жизни, обычаев и праздников японского народа в их самых характерных, живых подробностях.

И над островом,
где поле мотыжит крестьянин,
– песня жаворонка!

Исса

Поэтический образ лишь чуть намечен, но обладает огромной емкостью и, завораживая, заставляет представить картину пробуждения природы ранней весной.

Вполне понятно, что в хокку есть недоговоренность, стих состоит всего из трех строк. Чаще всего в стихе два значащих слова, не считая формальных элементов и восклицательных частиц. Все лишнее отсечено, не остается ничего, что служит только для украшения. Хокку учит искать потаенную красоту в простом, незаметном и повседневном: вой ветра, пенье жаворонка, стрекот цикад, цветы вишни и незаметные на первый взгляд цветы пастушьей сумки.

Весь жар и любовь своего сердца вкладывали поэты Японии в несколько слогов хокку. Может быть как раз потому, что стихи были очень короткие и хорошо запоминались, их знали все: воины-самураи и князья, монахи, крестьяне, купцы и ремесленники. В кварталах «ивы и цветов» гейши не только знали наизусть огромное количество хокку и танка (пятистишие), но и сами пробовали сочинять, передавая стихами свою любовь к мужчине. Любители поэзии часто собирались в домах гейш, чтобы после чайной церемонии или пиалы вина показать свои трехстишия друг другу. Иногда устраивались целые состязания, в которых необходимо было сочинить лучший стих про цикаду, жаворонка или заход солнца. Сочиняя хокку, необходимо было обязательно намекнуть на время года. Многие гейши, сочиняя трехстишия, старались выразить свои чувства, грусть, веселье или размышление. Через хокку они пытались прикоснуться к тому прекрасному, что окружало их в жизни.

Ведь недаром японские поэты повторяют снова и снова: всматривайтесь в привычное – и увидите неожиданное, всматривайтесь в частицы – и увидите целое, всматривайтесь в малое – и увидите великое. Всматривайтесь, вслушивайтесь, вникайте, не проходите мимо.

Увидеть прекрасное и не остаться равнодушным – вот к чему призывает нас поэзия хокку, воспевающая человечность в Природе и одухотворяющая жизнь Человека.