

КАРА КИНГ

*Больше,
чем просто
красивая*

**12 ТАЙНЫХ СИЛ ЖЕНЩИНЫ,
ПЕРЕД КОТОРОЙ НЕВОЗМОЖНО УСТОЯТЬ**

Annotation

В своей дерзкой и провокационной книге об отношениях между мужчиной и женщиной «Больше, чем просто красивая» Кара Кинг рассказывает о 12 могущественных силах, которые есть абсолютно у каждой женщины.

Хочешь побеждать мужчин на их же поле? Заставить их мечтать о тебе? Больше никогда не позволять им разочаровывать тебя? Завоевать уважение, получить кольцо, счастливый брак, счастье и завтрак в постель каждое утро в течение следующих 50 лет?

Чтобы получить в отношениях все, что ты захочешь, надо просто научиться управлять силами, которые у тебя уже есть. Больше никаких разбитых сердец и вечеров в обнимку с бумажными полотенцами и мороженым – благодаря книге «Больше, чем просто красивая» правила теперь устанавливаешь ты!

- [Кара Кинг](#)
 -
 - [Благодарности](#)
 - [Введение](#)
 - [Глава 1](#)
 -
 - [Самое важное, что нужно знать о мужчинах](#)
 - [Как сдерживать эмоции в конце отношений](#)
 - [Средство от разбитого сердца](#)
 - [Ни в коем случае](#)
 - [Свидания-заполнители](#)
 - [Что я в нем терпеть не могу](#)
 - [Как сдерживать эмоции в начале отношений](#)
 - [Как понять, нравишься ли ты парню](#)
 - [Фокус с телефоном](#)
 - [Дай себе обещание](#)
 - [Глава 2](#)
 -
 - [Ценный ресурс](#)
 - [Это мы нужны мужчинам, а не они нам](#)
 - [Мужчины не любят потаскух](#)

- [А что, если он уйдет?](#)
- [Как понять, что он заслужил?](#)
- [Почему мужчина должен подождать?](#)
- [Мужики тоже шлюхи](#)
- [Из шлюхи не сделаешь мужа](#)
- [«Серьезный разговор»](#)
- [Так и скажи](#)
- [Историю своих прошлых романов держи в тайне](#)
- [Важное правило](#)
- [Что делать, если он требует секса](#)
- [Мужчины ценят женственность](#)
- [Глава 3](#)
 -
 - [Самооценка и культура](#)
 - [Неуверенные в себе мужчины](#)
 - [Уверенность в себе – это так сексуально!](#)
 - [О чем скажет мужчинам твоя заниженная самооценка](#)
 - [Уверенность в себе не равна заносчивости](#)
 - [Что ты можешь предложить](#)
- [Глава 4](#)
 - [Во что играем?](#)
 - [Какой приз?](#)
 - [Проигравших отшвыривай, это весело!](#)
 - [Порой мы сами путаем себе карты](#)
 - [Мужчина – как кастрюля на плите](#)
 - [Не забывай о разнообразии](#)
- [Глава 5](#)
 -
 - [Как понять,](#)
 - [Тебе нравится депрессия?](#)
 - [Как понять, что он лузер](#)
 - [Как понять, что он тобой пользуется](#)
 - [Интуиция – твоя лучшая подруга](#)
- [Глава 6](#)
 -
 - [Том, Дик и Гарри](#)
 - [Не занижай планку](#)
 - [Как вычислить хорошего мужчину](#)
 - [Маменькины сынки](#)

- [Никогда больше не изводи себя из-за мужчины](#)
- [Глава 7](#)
 -
 - [Некоторые только говорят, что любят](#)
 - [Как понять, что мужчина тебя любит](#)
 - [Может, ты его](#)
- [Глава 8](#)
 -
 - [Каких женщин любят мужчины](#)
 - [Почему они ее хотят?](#)
 - [Очень важные вопросы](#)
 - [Член = отвлекающий фактор](#)
- [Глава 9](#)
 -
 - [Игра «добиться твоей любви»](#)
 - [Свидания и правило золотой середины](#)
 - [Не бойся встать и уйти](#)
 - [Киска должна быть](#)
- [Глава 10](#)
 -
 - [Что делают они, чего не делаем мы](#)
 - [Не пойми эту главу неправильно](#)
- [Глава 11](#)
 -
 - [Бабушка всегда говорила](#)
 - [Общение с мужчинами](#)
 - [Никто не совершенен](#)
 - [У мудрой женщины всегда есть запасной план](#)
- [Глава 12](#)
 -
 - [Это проще, чем кажется](#)
 - [Своим мужчинам четко дай понять](#)
 - [Мое жестокое прозрение](#)
 - [Самые сильные существа](#)
 - [Киска и эволюция](#)
- [Заключение](#)
- [Раздел заданий](#)
 - [Что я в нем терпеть не могу](#)
 - [ЧТО ТЫ ХОЧЕШЬ ПОЛУЧИТЬ ОТ МУЖЧИНЫ \(чего не](#)

[добивалась в прошлом\)](#)

- [Что я могу](#)
 - [Мужчина моей мечты](#)
 - [Очень важные вопросы](#)
 - [Дополнительный материал](#)
 - [Используя мужчин: папики и спонсоры](#)
 - [notes](#)
 - [1](#)
 - [2](#)
-

Кара Кинг

**Больше, чем просто красивая. 12 тайных
сил женщины, перед которой невозможно
устоять**

Kara King

THE POWER OF THE PUSSY – HOW TO GET WHAT YOU WANT
FROM MEN:

Love, Respect, Commitment and More!: Dating and Relationship Advice
for Women

© Kara King, 2012

© Ирина Соколова, перевод, 2017

© ООО «Издательство «Эксмо», 2017

Благодарности

Богу, благодаря Которому возможно всё. Моему мужу Джейсону. Ты потрясающий человек и чудесный отец. Моей прекрасной матери, Кристи. Мне не хватит слов, чтобы выразить мою бесконечную благодарность и любовь. Лучшей за всю мою жизнь подруге Стэйси, за то что ты – Инь для моего Ян. Моей бабушке Мэрвис за то, что воодушевила меня, когда я была готова опустить руки.

Всем женщинам до меня, которые боролись с обстоятельствами, отстаивали свои права и служили примером для других.

Введение

Эта книга полна тайн, познав которые ты сможешь раскрыть свои природные способности и почувствовать себя настоящей женщиной. С ними ты обретишь контроль над своими отношениями, и мужчины падут к твоим ногам.

Изменив восприятие ситуации и начав использовать 12 тайных сил, ты согласишь на всё другими глазами. Ты без труда согласишь разорвать порочный круг неудачных отношений, а потом найти мужчину своей мечты, заставить его влюбиться в тебя по уши и дать тебе всё, чего ты желаешь!

Каждая женщина обладает таким потенциалом. Какой бы она ни была: толстой или худой, низкой или высокой, застенчивой или напористой. Восемнадцатилетней и свободной или сорокапятилетней и с тремя разводами за плечами. Всё это не важно.

Не важно, кто ты, не важно, какая у тебя судьба, – у тебя уже есть всё, чтобы коренным образом изменить свои отношения с мужчинами. Уверена, ты не единожды сталкивалась с теми, кому удалось невозможное.

Например, видела дурнушку в обществе красавца и думала: «Что он в ней нашел?» Или была знакома с законченной стервой, окрутившей мужчину, готового на все. Вокруг множество женщин, которым дарят подарки и с которыми обращаются как с принцессами.

Ты когда-нибудь спрашивала себя, почему одних мужчины приглашают на свидания, выполняют практически любую их прихоть и не изменяют, в то время как другие только мучаются в отношениях с сильным полом? Что делают первые, чего не делают вторые?

Точно тебе скажу: успех или провал в отношениях не бывает случайным. Некоторые женщины не смогли бы объяснить, как это у них получается, а другие четко понимают, что делают. Последние манипулируют мужчинами, используя нехитрые приемы, имеющиеся в арсенале любой женщины. Я называю эти приемы силами, потому что они позволяют нам обрести огромную власть над противоположным полом.

Нужно всего лишь знать, что это за силы, и уметь их применять. Именно этому и учит книга, которую ты держишь в руках. К сожалению, многие женщины не обладают таким знанием. Они инстинктивно идут туда, куда их ведет любовь и судьба, но в результате обычно обретають лишь боль.

Некоторые влюбляются так, что готовы прощать любые выходки своему мужчине. Порой, обжегшись, мы обещаем себе не повторять прежних ошибок, а потом находим нового парня, и он тоже умудряется причинить нам боль, но уже совершенно иначе. Только мы оправились от одного неудачного романа, как следующий партнер снова разбивает нам сердце! Так повторяется раз за разом, наполняя душу горечью. Мы начинаем искренне верить, что все мужчины – козлы, манипуляторы, лгуны и ходоки.

Однако не все мужчины подонки. Честное слово, в мире полно замечательных парней, и, хоть тебе трудно в это поверить, найти их не так уж и сложно. Старое присловье «хорошего мужчину трудно найти» верно только потому, что «найти» его нельзя. Его можно создать.

Штука не в том, чтобы **найти** достойного мужчину. Главная сложность – стать такой женщиной, чтобы он **захотел** быть достойным тебя. Когда в нем проснется такое желание, у тебя появится идеальная возможность лепить из него того, кто тебе нужен. Чтобы мужчина **захотел** быть любящим, верным и заботливым, нужно особое умение, и здесь тебе помогут силы, которые упоминались выше.

Наверное, ты сейчас думаешь: «Гладко было на бумаге». Удивительно, но всё гораздо проще, чем кажется! Ты уже сейчас обладаешь силой, способной заставить мужчину втрескаться в тебя, как школьник, жениться, обеспечивать и хранить тебе верность всю жизнь! И эта книга, глава за главой, расскажет, как этого добиться.

Что бы ты ни ждала от мужчины и отношений, ты можешь это получить. Знание – сила. Ход игры скоро изменится. Теперь ты будешь разбивать сердца, использовать мужчин, ходить на одно свидание за другим, влюблять... а не наоборот. Это будет весело и увлекательно. Пройдя этот курс, ты почувствуешь себя свежей и сильной, вспомнишь, как это восхитительно – ходить на свидания и ощущать себя женщиной.

ТОЧНО ТЕБЕ СКАЖУ: УСПЕХ ИЛИ ПРОВАЛ В ОТНОШЕНИЯХ НЕ БЫВАЕТ СЛУЧАЙНЫМ.

Книга разделена на 12 глав. Каждая глава посвящена одной из 12 сил. Я подробно расскажу о каждой из них и о том, как их применять в жизни. Тебе также будут предложены задания, которые нужно выполнить, прежде чем перейти к следующей части. Можешь завести дневничок для этих заданий, но я на всякий случай вынесла их в особый раздел в конце книги, чтобы их удобнее было скопировать. Еще я включила сюда различные

ресурсы, полезные ссылки и другую информацию. Всё это будет направлять и мотивировать тебя и не даст сбиться с пути, когда книга окажется на полке.

Хочу сразу предупредить: на протяжении всей книги я буду говорить без экивоков, жестоко, но предельно честно. Подсластить пилюлю – это не в моей манере. На этих страницах ты не раз прочтешь ругательства, будут также и моменты, откровенно затрагивающие вопросы секса. Таков мой способ донести мысль до публики, и таков мой авторский стиль.

Я не собираюсь ходить вокруг да около и миндальничать, я здесь для того, чтобы дать тебе силу. Поэтому хочу заранее извиниться, если что-то в этой книге тебя оскорбит. Я надеюсь, что ты сможешь оценить прямолинейное общение «между нами, девочками».

Прежде чем перейти собственно к книге, я хочу пожелать тебе смелости, целеустремленности, готовности измениться. **Целеустремленность** поможет пройти этот путь до конца, а от **смелости** и **готовности измениться** напрямую зависит успех предприятия.

Старые методы не работают, поэтому если ты хочешь, чтобы отношения с мужчинами давали новые результаты, то пора меняться. Ты можешь хоть сотню раз прочитать эту книгу, но если у тебя нет целеустремленности, смелости и готовности внести в свою жизнь необходимые изменения, тогда твои время и усилия будут потрачены впустую.

Порой тебе будет неловко пользоваться моими советами. Просто пойми, что ощущение неловкости – это неотъемлемая часть пути. Будь отважной! Прими этот дискомфорт и двигайся вперед. Со временем ты привыкнешь, и это станет для тебя нормой.

Поначалу кататься на велосипеде кажется невыполнимой задачей. Тут то же самое. Потренируешься, поймешь, что к чему, и уже скоро начнешь крутить педали, совершенно не задумываясь. Таким же образом ты будешь учиться новому стилю общения с мужчинами.

Видишь ли, у тебя сложилось определенное отношение к свиданиям и мужчинам. От него нужно будет полностью избавиться и заменить новым. Это непросто и поначалу покажется невозможным, но если ты тверда в своем решении, то всё получится. Ты и не заметишь, как новый стиль станет твоей второй натурой.

**ЕСЛИ ТЫ ХОЧЕШЬ, ЧТОБЫ ОТНОШЕНИЯ С
МУЖЧИНАМИ ДАВАЛИ НОВЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ, ТО ПОРА
МЕНЯТЬСЯ.**

Когда ты распрощаешься со старыми представлениями, тебе откроется новый мир. Мужчины будут выстраиваться в очередь ради свидания с тобой, они будут отчаянно добиваться твоего внимания и всеми силами стараться тебе угодить. Ты никогда больше не будешь изводить себя из-за мужчины. Они больше никогда не будут врать и изменять тебе или подводить тебя. Ты найдешь своего идеального мужчину, заставишь его влюбиться в тебя по уши, и у него даже мысли не появится о том, чтобы уйти. И самое приятное – меняться безумно увлекательно!

Глава 1

Сила контроля над эмоциями

Этой силе посвящена первая глава книги. Ей труднее всего научиться, но этот урок станет одним из самых ценных в твоей жизни. Поначалу подчинять эмоции, скорее всего, будет чертовски непросто, ведь чтобы овладеть этой силой, нужно противиться естественной склонности этим эмоциям поддаваться.

Мужчины по природе сексуальны, а женщины – эмоциональны. Так уж заложено от рождения. И не важно, какой у тебя цвет кожи и возраст, не важно, откуда ты, к какой культуре принадлежишь и какое у тебя образование. Всё это никак не меняет сути. Женщина есть женщина. Все мы разные, но устроены одинаково. Мы эмоциональные создания.

Мы думаем сердцем и поступаем, повинаясь чувствам. Это совершенно естественно и нормально, это часть женской природы. Именно поэтому мы такие замечательные матери. Именно поэтому нам так просто заботиться о любимых. Мы созданы для воспитания потомства. Вот почему нам так сложно сдерживать свои естественные порывы, но мы способны на это, мы можем развиваться. И ты должна быть готова к этому, если хочешь побеждать мужчин в их собственной игре. Научись контролировать свои эмоции.

*КОГДА ТЫ ОТТОЧИШЬ СПОСОБНОСТЬ СПРАВЛЯТЬСЯ
С ЭМОЦИЯМИ, У МУЖЧИН НЕ ОСТАНЕТСЯ ВЛАСТИ НАД
ТОБОЙ.*

Послушай... в эмоциональности нет ничего дурного. Это нормально. Просто важно и очень полезно понимать, когда нужно сдержаться, а когда дать волю чувствам. Необязательно впадать в крайность и становиться бессердечной стервой, не знающей, что такое чувства. Однако всегда нужно принимать в расчет эмоции. Стоит это осознать, и ты сможешь управлять ими, контролируя свои поступки.

Когда ты отточишь способность справляться с эмоциями, у мужчин не останется власти над тобой. Хотя скрывать свои эмоции ради личной выгоды, возможно, не совсем «правильно», тебе придется пойти на это, если хочешь победить в игре. Я считаю, в установке на то, чтобы «прятать

свои чувства», нет ничего зазорного, потому что, если подумать, мужчины так делают сплошь и рядом.

Мы настолько привыкли к их бессовестной лжи, манипулированию, увиливанию, что почти не замечаем всего этого. Мы считаем такое поведение бесчестным, но тем не менее раз за разом попадаем в их силки. Так что вне зависимости от того, честно это или бесчестно, при общении с мужчинами тебе придется научиться управлять эмоциями. И я объясню, почему...

Самое важное, что нужно знать о мужчинах

Испокон веков существует определенный тип мужчин. Я говорю о тех, кто видит женщин насквозь. Такой мужчина умеет мастерски нами управлять. Он будет манипулировать, обманывать, изменять и разбивать сердца без сожалений. Хуже то, что эти проходимцы умеют привязать к себе женщину, и она останется рядом даже после всех обид и унижений! Как им удастся так ловко нами вертеть? Они знают нашу слабость: эмоции...

Многие мужчины настолько глупы, что даже не осознают, что творят. Мы сами упрощаем им задачу! Но есть и такие, кто полностью отдает себе отчет в своих поступках. Они-то опаснее всего. Ты постоянно должна быть начеку. Это хищники, преследующие жертву. Это игроки, изменщики, манипуляторы, подлецы, отморозки и все прочие козлы в целом.

Такие мужчины знают, как использовать наши эмоции ради своей выгоды, в чем бы она ни заключалась. Например, ради секса, денег, шмоток или просто крыши над головой. Ты должна помнить: **существуют мужчины, готовые сказать или сделать что угодно, лишь бы добиться своей цели.** Как только они получают желаемое, их больше ничто не держит. Они прекрасно осознают, что тем самым причинят тебе боль, но им попросту всё равно. Они уходят без малейшего зазрения совести, а ты остаешься одна, совершенно опустошенная. Они бессердечны, жестоки и расчетливы.

Я не говорю, что все мужчины такие. Но ты должна зарубить себе на носу: мерзавцев куда больше, чем тебе кажется, и они повсюду. Они знают, как использовать эмоции женщины, и умеют проникновенно и «искренне» говорить ей именно то, что она хочет услышать.

Играть эту роль они будут ровно до того момента, как выдоят из тебя все, что им нужно. Потом такой подонок уйдет, а может, позволит быть рядом с ним, пока тебе не надоест терпеть подобное отношение. **Ты должна быть мудрой.** Не попадайся в их капканы. Скоро ты научишься вить веревки из мужчин, но они уже сейчас прекрасно знают, как вертеть нами.

Многие женщины не понимают, что эмоции делают их легкой добычей. Эмоции заставляют нас совершать самые необдуманные поступки. Ты когда-нибудь оглядывалась назад, вспоминая прошлые романы, и спрашивала себя: «И о чем я только думала?» Наверняка

спрашивала. Пожалуй, у каждой женщины был такой опыт. Нужно просто понимать, что ты и не думала. Ты действовала на эмоциях.

Ты поступала так, как велели тебе чувства, в то время как, по сути, должна была их контролировать. Проще говоря, ты слушала сердце, вместо того чтобы действовать, как подсказывал разум. Звучит романтично, ведь влюбленные, вроде бы, так и должны себя вести. На самом деле, это самый худший из вариантов. Тебе же не нравится быть влюбленной дурой? Если ты хочешь быть сильной женщиной и забыть о проблемах с мужиками, то такой образ действий – огромная ошибка. Поэтому я прошу тебя отбросить романтику и не поддаваться эмоциям. Оставь их в прошлом (по крайней мере, на время).

Ты сможешь получить преимущество в этой игре, только если совладаешь со своими чувствами. Ты должна разобраться, что главнее: эмоции или разум. Выбор очень простой: конечно, разум! Но само собой, претворять теорию в жизнь нелегко. Мы, женщины, запрограммированы думать сердцем.

Вот тебе классический сюжет. Парень только что разбил тебе сердце, потоптался по осколкам и слинял, как ни в чем не бывало. Человек разумный показал бы ему средний палец и стал жить дальше. Это человек разумный, но мы-то совсем другое дело. Какое там жить дальше! Мы сотню раз спросим себя: «Почему он со мной так поступил?» Придумаем десяток причин, почему его поведение можно понять и простить. Затем начнем разрабатывать план, как вернуть мерзавца. Мы будем действовать по такой схеме, даже зная, что это козел, каких поискать, и что надо поскорее о нем забыть.

В том-то и проблема! **Когда эмоции влияют на поступки и решения, это не приводит ни к чему хорошему.** Прислушиваться к эмоциям бесполезно. Это может принести удовлетворение – ненадолго, – но потом будет только больнее. Контролировать эмоции особенно важно на двух этапах: в **начале** отношений и в **конце** отношений. Я хочу начать с самого сложного: с конца отношений.

Как сдерживать эмоции в конце отношений

Мужчина причинил тебе боль. В который раз. Ты знаешь, что он никуда не годится, что нужно уйти от него и двигаться дальше. Но всё время думаешь о нем. Страдаешь, плачешь и думаешь, думаешь, думаешь без конца. Хочешь позвонить ему, отправить сообщение или поговорить с его друзьями. Ты можешь дать ему шанс вымолить твое прощение или завоевать тебя снова, даже если осознаешь: это не тот человек.

Мы поступаем иррационально, желая почувствовать облегчение. Мы поддаемся эмоциям, но не осознаем, что потом будет еще больнее. Даже самые сильные женщины, не в силах совладать с эмоциями, порой делают глупости.

Все мы прощали мужчин, которых нельзя было прощать. Для нас главное – спокойствие на душе, и мы принимаем решение под влиянием задетых чувств. Вот почему так много женщин снова и снова прощают лузеров. Это наша эмоциональная, женская, любящая составляющая управляет мозгом. Вот почему невозможно мыслить или действовать разумно, когда настает время уйти от мужчины, которого любишь, но который явно тебе не подходит. Я расскажу, как набраться для этого сил.

Самое простое

Понять, что твоими действиями руководят эмоции

Это легко, ведь в глубине души ты знаешь, что принимаешь неудачное решение. Знаешь, что слишком многое спускаешь этому мужчине. К тому же твои друзья и родные твердят, чтобы ты бросила этого типа, а ты их не слушаешь! **Понять**, что из-за эмоций ты ведешь себя как дура, несложно. Сложно их **контролировать**, когда ты это поймешь.

Сложное

Контролировать свою реакцию

Вот здесь придется потрудиться. И хотя ты не можешь отключить эмоции, зато можешь **корректировать свою реакцию на них**. Кто управляет твоей жизнью: ты или эмоции? Конечно, ты. Пусть твое сердце разбито, пусть тебе безумно хочется простить этого человека, но ты **можешь** себя остановить.

И ты **должна** себя остановить! Ты можешь сказать себе: «Я знаю, сейчас мне ужасно тоскливо, и я больше всего на свете хочу снова быть с ним. Но я понимаю: это говорят мои эмоции, и я решила, что на этот раз не буду им потакать».

Самое сложное

У тебя остались чувства к нему, и тебе по-настоящему больно

Даже если ты сознательно решила не позволять этой боли управлять твоими поступками, сердце твое всё равно разбито. Боль никуда не денется. Горечь будет твоей спутницей. Но если ты сможешь себя сдерживать, в конце концов они отступят. На это потребуется какое-то время. Нужно будет занять себя и свой разум, пока боль не уйдет.

Средство от разбитого сердца

Последний и самый важный шаг на пути к тому, чтобы совладать со своими эмоциями, – это лечить разбитое сердце **как настоящую рану**. А именно: дать ей время зажить. Сначала будет больно, но через какое-то время боль пойдет на убыль. Наша самая большая проблема в том, что мы нетерпеливы. Мы не хотим ждать, пока раны затянутся. Мы хотим, чтобы сердце перестало ныть ПРЯМО СЕЙЧАС!

Вместо того чтобы дать ему успокоиться, мы совершаем всевозможные глупые, иррациональные поступки, желая почувствовать себя чуточку лучше. Я знаю, как бывает больно. Постоянно ноет в груди и животе. Не перестаешь думать о бывшем. Тебе больно физически. Тебя мутит. Ты не можешь есть. Не можешь спать. Так недолго скатиться в глубокую депрессию, а в самом крайнем случае... дойти и до самоубийства. Справляться с такой болью непросто. Порой кажется, что это невозможно, но ты в силах ее побороть!

ВСЕ МЫ ПРОЩАЛИ МУЖЧИН, КОТОРЫХ НЕЛЬЗЯ БЫЛО ПРОЩАТЬ.

Тебе придется. Если пойдешь на поводу у эмоций и сновапустишь этого мужчину в свою жизнь или уговоришь его вернуться, чтобы на душе стало чуть легче, неужели ты думаешь, что боль не придет потом? Ведь этот мужчина снова нанесет тебе рану. Круг попросту замкнется. Лучше двигаться дальше уже сейчас и дать себе время оправиться после удара, чем снова кататься на американских горках страданий до эмоционального истощения.

Самое важное

Нужно отвлечься

Итак, у тебя всё еще теплятся чувства к нему, и боль еще не утихла. Что делать? Как двигаться дальше? В этот болезненный период тебе нужно будет занять свой разум. Это самое важное из возможных действий. Встречайся с друзьями, заведи собаку, найди подработку. **Сделай то, что**

позволит тебе сосредоточиться на чем-то, помимо твоего бывшего. Многие женщины в такой период начинают ходить в спортзал и садятся на диету. Мало того что фитнес отвлекает от тяжелых раздумий. Вдобавок, когда эта история останется позади, ты будешь роскошно выглядеть.

Ты будешь думать о бывшем, общаясь с друзьями. Ты будешь думать о нем на второй работе, в спортзале, играя с новым щенком. Ничего страшного, это нормально. Главное – не звони ему. Главное – не зови его к себе, чтобы «всё обсудить».

Тебе всё еще будет больно, ведь ты всего-навсего станешь отвлекать свой разум и направлять мысли в другое русло, пока сердце не успокоится. На восстановление может уйти несколько недель или месяцев, но в итоге боль будет становиться всё слабее и слабее. В конце концов, обещаю, она совсем уйдет.

Когда она исчезнет, можешь себя поздравить! Ты успешно применила силу контроля над эмоциями! Это значит, ты способна уйти от любого мужчины по любой причине! Ни один мужчина не будет иметь власти над тобой, ни один не сможет использовать твои эмоции тебе во вред. Это действительно БОЛЬШОЕ ДОСТИЖЕНИЕ!

Теперь давай закрепим, как контролировать эмоции:

1. Осознай, что, будучи женщиной, ты от природы эмоциональна (в этом нет ничего дурного, просто крайне полезно знать, как и когда нужно сдерживать эмоции).

2. Теперь, зная такую особенность женщин, никогда не принимай решений, поддавшись эмоциям!

3. Прими как данность, что эмоции/чувства/боль никуда не денутся.

4. На этот раз ты не пойдешь у них на поводу, потому что сама будешь контролировать ситуацию.

5. Ты дашь себе время залечить раны – столько, сколько потребуется. Если разбито в кровь колено, разве ты теребишь ссадину? Нет, ты накладываешь повязку и ждешь, пока боль не пройдет. С эмоциями то же самое.

6. Самое важное: отвлекись на что-нибудь, пока заживают твои сердечные раны. Ты не перестанешь думать о бывшем, но будешь слишком занята, чтобы звонить или пытаться с ним встретиться.

Ни в коем случае

Не унижайся перед мужчиной!

Если он не относился к тебе так, как ты этого заслуживаешь или хочешь, забудь о нем. Нельзя допускать, чтобы из-за собственных эмоций ты попала в положение, в котором тебя будут использовать или причинять тебе боль. Я знаю, что сердце ноет и велит позвонить, приехать к нему или проверить, стоит ли его машина возле дома (все мы не без греха). Тем не менее прояви уважение к себе и вспомни о чувстве собственного достоинства. Научись сдерживать эти порывы. НЕ ЗВОНИ ЕМУ, НЕ ПЫТАЙСЯ С НИМ СВЯЗАТЬСЯ, ЗАБУДЬ О НЕМ НАВСЕГДА. Он облажался и теперь должен отвечать за последствия. Он потерял ТЕБЯ.

Перенести уход мужчины и справиться с болью в сердце непросто. Я и не жду, что ты не будешь чувствовать эту боль. Она никуда не денется. Сердце будет ныть день и ночь. В том-то и суть! Вне зависимости от того, будешь ты лезть из кожи вон, чтобы сохранить эти отравляющие жизнь отношения, или нет, тебе **всё равно** будет больно! Почему бы не переболеть, делая что-нибудь полезное, вместо того чтобы ходить за мужчиной как привязанная, следить за каждым его шагом, унижаться, изводить себя вопросами без ответов, беспокоиться и плакать о нем?

Свидания-заполнители

Отличный способ занять себя и отвлечься от боли в сердце – это снова начать ходить на свидания. Даже если ты настолько опустошена, что встречаться нет никакого желания. Ты будешь ходить на свидания не ради свиданий. Встречайся, чтобы отвлечься от боли. Обычно, когда сердце разбито, о свиданиях мы думаем в последнюю очередь. Для этого мы слишком подавлены. Но на самом деле в этот период свидания нужны тебе как никогда. Поэтому не отказывайся от них, ведь тебе по-настоящему необходимо отвлечься.

Тебя будут преследовать гнетущие мысли о бывшем, ты не почувствуешь ровным счетом ничего по отношению к парню, пригласившему тебя провести вместе вечер, но это совершенно нормально. Это не должно оттолкнуть тебя от идеального способа переключиться. Ты женщина, поэтому имеешь право ходить на свидания, даже если не собираешься встречаться с мужчиной. Так что не нужно тревожиться по этому поводу.

У ВАС ПРОСТО РАЗНЫЕ ЦЕЛИ: У ТЕБЯ – СВОЯ, У МУЖЧИНЫ – СЕКС.

Сходи на пару свиданий-заполнителей. Я так их называю, потому что они помогают заполнить пустоту в твоём графике, мыслях и сердце. Можно сходить на свидание-заполнитель, если скучно и хочется провести вечер в хорошем ресторанчике. Можно пойти, если от тебя ушел парень и никак не получается выбросить его из головы. Вполне возможно, что на протяжении свидания тебе будет грустно, но это же целых четыре часа без единого звонка бывшему!

ТЫ БУДЕШЬ ДУМАТЬ О НЕМ НА ВТОРОЙ РАБОТЕ, В СПОРТЗАЛЕ, ИГРАЯ С НОВЫМ ЩЕНКОМ. НИЧЕГО СТРАШНОГО, ЭТО НОРМАЛЬНО.

В таких свиданиях нет ничего зазорного: ты просто даешь шанс мужчине. Это как рекламная акция: покупать товар необязательно. Ты пришла просто посмотреть, интересно ли тебе данное предложение. Естественно, он может тебя не привлечь и не заинтересовать, но ты всё равно даешь ему шанс. Иногда мужчины и этому рады.

Они куда проще устроены. Их интересует прежде всего твоя киска. Они не против заплатить за ужин и билеты в кино, чтобы попытать удачи. Ну ладно, им не по нутру, когда свидание окончено, а они НИЧЕГО не получают взамен. Ну и черт с ними, ты никому ничего не должна! Достаточно уже того, что ты пришла на свидание.

Повторюсь, не нужно переживать по этому поводу. У вас просто разные цели: у тебя – своя, у мужчины – секс. Не надо чувствовать себя виноватой. Контролируй это чувство вины и двигайся дальше.

Такие свидания помогут заполнить твоё время, тебе станет легче, и ты почувствуешь, что мужчины тобой интересуются. Когда за тобой кто-то ухаживает, даже если он тебе не нравится, ты начинаешь понимать, что твой бывший определенно упустил что-то весьма ценное. ***Свидания-заполнители – это средство, помогающее восстановиться после разрыва. Они направляют твои мысли в другое русло и дают ране зажить.*** О таких свиданиях и о том, как сделать, чтобы мужчины выстраивались в очередь ради встречи с тобой, я расскажу в Главе 10.

Что я в нем терпеть не могу

Если справиться с уходом бывшего непомерно тяжело, есть еще одно средство: список «Что я в нем терпеть не могу». Возьми свой дневничок и запиши все, что тебе не нравилось в этом человеке. Перечисли все, что тебя бесило. От серьезных недостатков, как, например, «он лжец и изменщик», до мелочей вроде «ужасной родинки на спине». Запиши все, что тебе было в нем противно, что приводило в ярость или раздражало. Даже самые незначительные огрехи нужно включить в список.

Когда у тебя будет особенно тяжелый день, достань этот листок, прочитай и посмейся. Возможно, тебе придется перечитывать его каждый день и даже по несколько раз. В конце концов настанет момент, когда ты откинешься на спинку кресла и рассмеешься, не в силах понять, что вообще нашла в этом лживом бородавчатом подонке.

Список «Что я в нем терпеть не могу» и свидания-заполнители – это два инструмента, которые помогут совладать с эмоциями и справиться с болью в разбитом сердце.

Однако контроль над эмоциями нужен не только в ситуации после разрыва. Он также необходим и на другом этапе отношений, а именно в их начале.

Как сдерживать эмоции в начале отношений

Не менее важно контролировать эмоции, когда познакомишься с парнем или когда тебе кто-то нравится. Ну, ты знаешь, когда хочется позвонить ему, отправить сообщение или оставить запись на его странице в Facebook. Или, когда ждешь обещанного звонка, но не выдерживаешь и звонишь сама.

Ты прекрасно **знаешь**, что нужно просто дождаться его шага, но тебе до смерти хочется хоть какого-то контакта с этим парнем.

Не делай глупостей! Прояви терпение. Сдержи себя. И жди. Если он не сделает первого шага, это **ВЕРНЫЙ ПРИЗНАК** того, что ты ему не нравишься.

Как понять, нравишься ли ты парню

Если ты нравишься парню, он БУДЕТ тебя добиваться. Если не добивается, значит, ты ему не интересна. Никаких оговорок. Прими это как данность. Не увивайся за мужчинами. Сдерживай эмоции, побуждающие тебя бегать за парнем.

Да, даже если он застенчивый. Да, даже если он не знает, что нравится тебе. Флиртовать можно. Только не бегай за ним. Прояви терпение.

Если ты ему нравишься, он позвонит. Если ты ему нравишься, он напишет. Если ты ему нравишься, он найдет предлог и способ быть рядом. Если он этого не делает, считай, что так он показывает, что не заинтересован.

Женщина никогда не должна из кожи вон лезть, чтобы привлечь внимание мужчины. Если он не отвечает/не звонит/не шлет сообщения или не проявляет внимания, как ты надеялась, забудь о нем. Скорее всего, ты ему не нравишься, иначе он бы выказал интерес, и ты бы сразу это заметила.

Есть одна книга, называется «Обещать – не значит жениться». Советую КАЖДОЙ свободной женщине: прочитайте ее, если еще не успели. Она помогает осознать, что, если парень не звонит, не пишет, не флиртует и не добивается тебя, значит, **ты просто ему не нравишься**. Слишком многие из нас сидят у телефона и ждут, чтобы мужчина перезвонил или пригласил еще на одно свидание, и в итоге чувствуют себя обманутыми, когда он ничего такого не делает. Мы придумываем для них оправдания, и что еще хуже: мы виним себя. Жестокая правда этой книги поможет тебе открыть глаза и увидеть такие паршивые ситуации как они есть.

Вот три причины, почему нужно контролировать эмоции в начале отношений:

Причина 1. Мужчины терпеть не могут, когда не получается понять, что у тебя на уме. Если ты контролируешь свои эмоции в обществе нового парня, то заставляешь его задаваться вопросом, нравится он тебе или нет. Если он не сможет найти ответ, то будет еще больше стараться. Это он ни с того ни с сего будет звонить и писать сообщения, а не ты. Это он будет тебя добиваться, а не наоборот.

Причина 2. Мужчины хотят тебя тогда, когда ты их не хочешь. Для них в этом и заключается вся соль охоты. Ты наверняка слышала подобное раньше и, скорее всего, считаешь такие игры идиотскими. Для нас они действительно идиотские, потому что мы женщины, и наш мозг устроен иначе. Мы думаем: «Слушай, если я тебе нравлюсь, будь со мной».

Мужчины другие. Мужчины хотят поохотиться. Азарт погони намного быстрее пробуждает интерес мужчины, чем твои звонки и милые комментарии на его странице в Facebook. Так уж заложено природой. Чем быстрее ты с этим смиришься, тем лучше для тебя. Флиртуй с ним, но сдерживай желание бегать за ним, и если ты ему нравишься, он точно начнет за тобой ухлестывать.

МУЖЧИНЫ ХОТЯТ ТЕБЯ ТОГДА, КОГДА ТЫ ИХ НЕ ХОЧЕШЬ. ДЛЯ НИХ В ЭТОМ И ЗАКЛЮЧАЕТСЯ ВСЯ СОЛЬ ОХОТЫ.

Причина 3. Только дуры влюбляются сразу без оглядки. Нам, женщинам, слишком легко вскружить голову. Не спеши влюбляться в парня, особенно если вы совсем недавно познакомились или начали встречаться. Не поддавайся эйфории, так легко накатывающей в начале отношений.

Нельзя после одного или двух свиданий начинать думать, что вот он, твой единственный. Притормози. Контролируй себя и изображай недотрогу.

Фокус с телефоном

Вот тактика, которую можно использовать на первом этапе отношений, или когда только начинаешь общаться с парнем. Уклоняйся от разговора по крайней мере в двух случаях из трех, пока отношения не укрепятся. Найди причину окончить разговор еще до того, как он успеет начаться. Не нужно делать так каждый раз, но в большинстве случаев ты должна обрывать разговор.

Общайся и поддерживай беседу как обычно, но не показывай своего желания говорить с ним. Заверши беседу вежливо, извинись, что не можешь ее сейчас продолжить. Так ты на подсознательном уровне даешь парню понять, что у тебя и без того хватает занятий. Также это показывает ему, что ты – деловая женщина и тебе не нужно виснуть на мужчинах. И что самое важное – в таком случае он не знает, нравится тебе или нет, поэтому с нетерпением ждет нового разговора.

Дай себе обещание

Пообещай себе, что с этого дня ты будешь отвечать за СВОИ поступки. Если ты что-то делаешь ради мужчины, а потом недоумеваешь: «И о чем я только думала?» – он тут ни при чем. Ты сама виновата. Такие глупые казусы больше не случатся с тобой, если ты обуздаешь свои эмоции. Ты должна научиться сдерживать их, не позволять им диктовать тебе, как поступать. И когда научишься, окажешься в выигрышном положении при общении с мужчинами, сама будешь командовать парадом.

Контроль над эмоциями – это крайне ценный инструмент, помогающий управлять отношениями, например, уйти от бывшего навсегда или познакомиться с мужчиной, который тебе по-настоящему нравится. ***ПОМНИ! Сильной, уверенной в себе женщине тоже порой бывает больно, тоже хочется позвонить приглянувшемуся парню, но она этого не делает. Она сдерживает эти эмоции, а следовательно, контролирует свои отношения с мужчиной.***

На данном этапе мы узнали, что мужчины используют наши эмоции против нас. Хорошие новости: мы можем играть на равных! Какое у нас есть оружие в отношениях полов? Ответ так очевиден и прост, что мы попросту его не осознаем, не говоря уже о том, чтобы применять с пользой для себя. Наше оружие – секс. Влагалище, грудь, бедра, ноги, задница женщины для сильного пола – всё равно что эмоции для нас. Секс – их главная слабость. Муа-хаха-хаха!..

Глава 2

Сила киски

Быть девушкой – это просто дар небес! Стоит женщине понять, что отверстие у нее между ног дает ей огромную силу, и она может получить всё что захочет. Когда ты осознаешь, как распорядиться тем, что у тебя есть, жизнь станет проще. Ты сразу же окажешься у руля. Как только ты поймешь, как использовать киску для своей выгоды, сможешь получить от мужчин что угодно.

*КАКИМ БЫ НИ БЫЛО ТВОЕ ЖЕЛАНИЕ, БЛАГОДАРЯ
КИСКЕ ТЫ МОЖЕШЬ ЕГО ОСУЩЕСТВИТЬ.*

Женщины, знающие, насколько ценным ресурсом является их вагина, всегда будут обладать преимуществом. Когда ты начнешь уважать и ценить свою вагину, мужчины в твоей жизни станут поступать аналогично.

Как только они увидят, что ты знаешь цену своей киске, они либо отступят, потому как не могут справиться с такой женщиной (то есть позволить себе такую!), либо заплатят запрошенную тобой цену, какой бы высокой она ни была.

Я всегда смеюсь, когда мужчины говорят: «Если бы я был женщиной, я бы озолотился!» Они так говорят, потому что ЗНАЮТ: женщины обладают потрясающей способностью манипулировать мужчинами. Любовь и преданность, дом и бриллианты, а может быть, всё, вместе взятое? **Что ТЫ хочешь от мужчин?**

Сейчас прервись на время и запиши, чего конкретно ты желаешь добиться от мужчин. Что ты хочешь, но никогда не могла получить? Преданности? Честности? Подарков? Свиданий? Брака? Уважения? Денег? Сочетания вышеперечисленного? Что конкретно ты хочешь?

*КОГДА ТЫ ОСОЗНАЕШЬ, КАК РАСПОРЯДИТЬСЯ ТЕМ,
ЧТО У ТЕБЯ ЕСТЬ, ЖИЗНЬ С ТАКЕТ ПРОЩЕ.*

Подумай хорошенько и запиши (мы вернемся к этому списку через минутку). Каким бы ни было твоё желание, благодаря киске ты можешь его осуществить.

К концу этой главы ты научишься высокому искусству: предъявлять

свои требования и получать именно то, что желаешь. С помощью кисти.

Ценный ресурс

Киска – это ресурс. Мужчины не стали бы платить за этот ресурс, если бы он ничего не стоил. Если бы киской торговали на фондовом рынке, она бы котировалась на уровне золота и бриллиантов. Киска даже лучше золота и бриллиантов. У нее есть волшебная особенность: огромный разброс цен. Ее цена может принимать любое значение от нуля до миллионов долларов.

И это не имеет никакого отношения к проституции! Я не говорю тебе «продавать секс». Я рекомендую определиться с тем, что конкретно ты хочешь от мужчины (см. свой список). Вот твоя «начальная цена», и не соглашайся быть с человеком, если он не готов эту цену заплатить. Когда он готов дать тебе желаемое, тогда можешь «продавать».

Под словом «продавать» я имею в виду тот момент, когда ты решаешь отдать мужчине свое сердце. Тот момент, когда ты соглашаешься на отношения с ним. Жены верных мужчин в качестве цены назначили «честность и верность» и не «продали», пока не убедились в том, что этот мужчина подходит под их критерии. Жены богатых мужчин назвали в качестве цены «роскошь и финансовую стабильность» и не «продали», пока не получили желаемое.

**ОСТАВАЙСЯ НА РЫНКЕ, ПОКА НЕ ДОБЬЕШЬСЯ СВОЕЙ
ЦЕЛИ. НЕ СОГЛАШАЙСЯ БЫТЬ С МУЖЧИНОЙ, КОТОРЫЙ
НЕ ХОЧЕТ ЗАПЛАТИТЬ НАЗНАЧЕННУЮ ЦЕНУ ЗА ТВОЮ
ЛЮБОВЬ И НЕЖНОСТЬ!**

РАЗВЕ ТЫ ЭТОГО НЕ ЗАСЛУЖИВАЕШЬ?

Если у женщины замечательный муж, не надо думать, что ей просто повезло. Она знала, чего достойна, и не соглашалась на меньшее. Ты можешь отдать свой ресурс за бесценок, а можешь получить за него всё что пожелаешь!

Это мы нужны мужчинам, а не они нам

Данное утверждение справедливо, потому что у мужчин есть сильнейшая потребность. Мужчины **НУЖДАЮТСЯ** в сексе. Они думают о нем всё время. Они мечтают о киске, так же как мы мечтаем о теплоте и преданности. Поэтому они готовы на любые глупости, чтобы ее получить.

Их потребность в сексе – это огромная слабость. К их слабости прибавим твою киску, и в итоге получим, что ты обладаешь **супероружием**. Не нужно переживать по этому поводу. Они пользуются нашей эмоциональностью. А мы будем пользоваться их потребностью в сексе.

Видишь ли, нам-то секс не так уж и *нужен*. Конечно, он нам тоже нравится, мы хотим получить удовольствие. Но давай будем честны. Мы не нуждаемся в нем так отчаянно, как мужчины.

Думаешь, я не права? Как часто можно встретить женщину, которая платит за секс шлюхам мужского пола? Почти никогда. А теперь сравни количество стрип-клубов для мужчин и для женщин, и получишь соотношение где-то 40 к 1. Сравни объемы порнографии, рассчитанной на мужскую аудиторию и на женскую. Всё предельно ясно. В большинстве своем мужчины озабоченные, и нам этого никогда не понять.

Ты знала, что, если мужчина не эякулирует, он начинает ощущать психическое напряжение? Это напряжение нужно сбрасывать! Он может мастурбировать, и какое-то время этого будет достаточно. Но в итоге мужчина будет чувствовать **ОСТРУЮ ПОТРЕБНОСТЬ** в сексе. Мы же можем жить без секса месяцами, и это будет нас тревожить куда как меньше. ***В этом наше преимущество.***

К сожалению, женщины склонны переворачивать всё с ног на голову, и в результате никакой выгоды не получают. Мы делаем всё наоборот и отдаемся слишком легко. Мы выдумываем всяческие оправдания, почему стоит заняться сексом с новым парнем. (Все мы так делали хотя бы раз. Я никого не осуждаю.)

Некоторые женщины думают, что секс – это единственный способ заполучить мужчину. Некоторые хотят секса с понравившимся парнем из-за безумного взаимного притяжения. Женщина убеждает себя: нет ничего такого в том, чтобы торопить события в плане интима, потому что «мы оба взрослые люди, идем на это добровольно, и вообще, у нас страсть».

Некоторые думают, что могут зацепить мужчину своими выдающимися умениями в постели, наивно полагая, что он просто не

сможет уйти от такой сумасбродной бестии. Есть еще женщины, утверждающие, что занимаются сексом просто «ради удовольствия» и они ничуть не влюблены (а потом втайне плачут, когда парень перестает звонить).

К какому бы типу ты ни относилась, какие бы аргументы ни приводила, соглашаться переспать с парнем, который тебе нравится, в корне НЕВЕРНО. Штука в том, чтобы НЕ ОТДАВАТЬСЯ. Чем меньше мужчина получает, тем больше он хочет. Он будет хотеть тебя, только пока ты не соглашаешься. Точка. Я знаю, это невероятно глупо, и наверняка эта прописная истина тебе уже оскомину набила. Скорее всего, ты думаешь: «Если мы нравимся друг другу, в чем проблема?» Помни: ты имеешь дело с мужчиной!

В попытке понять нелогичное поведение мужчин я задавала им вопросы, чтобы нагляднее показать тебе отсутствие у них здравого смысла. Я опросила одиноких мужчин от 18 до 43. Вопрос был вполне конкретный: «Почему мужчины всем своим поведением показывают, что хотят женщину, а потом, когда она отдается, ни в грош ее не ставят?» Ответ был простой и жестокий. Они говорили: «Мужчины не любят потаскух».

Мужчины не любят потаскух

Один из участников опроса любезно пояснил: «Мужчины хотят, чтобы женщина не ломалась, потому что в сухом остатке нужен им именно секс. Но если она легко соглашается, то в итоге проигрывает. И не важно, что она хороша в постели и сексуальна. Не важно, что она шикарно выглядит. Она официально зачисляется в разряд потаскух, потому что мужчина получил то, что хотел, **БЕЗ КАКИХ-ЛИБО УСИЛИЙ**».

По сути, мужчины **делают вид**, что им нужна женщина «зрелая», «не играющая в игры». Но это попросту вранье, необходимое, чтобы затащить тебя в постель. Представитель сильного пола готов быть галантным кавалером в начале отношений, чтобы с тобой переспать. Он даже наслаждается этим этапом. Но как только половой акт завершен, женщина начинает вызывать у него отвращение. Поэтому так меняется его поведение. Мужчины не любят потаскух. Ни капельки.

ЧЕМ МЕНЬШЕ МУЖЧИНА ПОЛУЧАЕТ, ТЕМ БОЛЬШЕ ОН ХОЧЕТ.

На самом деле им нужна женщина, которая будет их отвергать. Им хочется, чтобы девушка не была для них легкой добычей. Чтобы она заставила ждать, прилагать усилия, добиваться желаемого. Мужчины не влюбляются в потаскух, поэтому ты должна вести себя с точностью наоборот.

Мужчины влюбляются в леди. Леди достаточно зрелые, чтобы понимать: секс для них необязателен. Леди даже и не хотят быстро перейти к интиму, потому что это не в их правилах. Такая женщина совершенно четко всем своим поведением дает понять: «Меня добиться нелегко, и придется попотеть, если тебе нужна такая, как я. Ведь я особенная».

Давно известно: полученное бесплатно ценят в разы меньше. Что будет, если купить ребенку дорогую игрушку, как только он попросит, не заслужив? Он поиграет разок, а потом потеряет интерес и отбросит вещь.

А теперь представим, что он просил эту игрушку несколько недель. Ему пришлось доказывать, что он достоин такой роскошной покупки, заслуживать ее примерным поведением. Он выполнял работу по дому, чтобы получить карманные деньги и таким образом скопить на игрушку. Когда ты наконец купишь ему вожделенную игрушку, он будет ее обожать,

ценить и обращаться с ней крайне аккуратно. Мужчины совсем как дети. Пусть твой парень подождет, пусть приложит усилия, пусть заплатит, и тогда он будет любить и ценить тебя, окружать заботой и вниманием.

А что, если он уйдет?

Многие женщины совершают огромную ошибку, полагая, что, если будут долго отказывать парню в сексе, он найдет себе другую или потеряет интерес. Если ты ему отказывала и он потерял интерес, ОТЛИЧНО! Значит, он собирался тебя поматросить и бросить. А раз так, разве ты не рада, что отвергла его? Seriously.

ЕСЛИ ТЫ НЕ СОГЛАШАЕШЬСЯ НА ИНТИМ, А МУЖЧИНА ПЕРЕСТАЕТ ЗА ТОБОЙ УХАЖИВАТЬ ПОСЛЕ ОТКАЗА, ЭТО ОДНОЗНАЧНО УКАЗЫВАЕТ НА ТО, ЧТО ОН СОВЕРШЕННО НЕ ИНТЕРЕСОВАЛСЯ ТОБОЙ КАК ЛИЧНОСТЬЮ. ЕМУ НУЖЕН БЫЛ ТОЛЬКО СЕКС.

Не пытайся себя убедить, что это не была попытка *использовать тебя*. Когда ты окунешься в мир свиданий, такое будет случаться, причем достаточно часто. Поэтому в подобных ситуациях не вини себя в том, что парень ушел. Просто смотри в лицо фактам. Мужчины хотят поразвлечься за наш счет. Определись, к какому типу женщин ты хочешь принадлежать: к тем, кого *можно* использовать, или к тем, кого использовать *нельзя*. Выбор за тобой, и только за тобой.

С другой стороны, если ты встречаешься с мужчиной, который принимает твой отказ как джентльмен и готов подождать, то будь уверена: ты ему нравишься как человек. Если вы только начали общаться и пока официально не являетесь парой, вполне возможно, что у него есть еще пассия. Если совсем честно, раз уж ты с ним не спишь, скорее всего, секс он получает где-то на стороне. И это ХОРОШО!

«То есть как это хорошо?» – спросишь ты. Пока он использует для секса другую, он думает о тебе и о том, что нужно сделать, чтобы ты стала его девушкой. Та женщина для него одна из многих, а вот ты заставляешь его сердце трепетать и томиться. Она только для секса, а тебе твой кавалер будет дарить цветы, тебя он будет приглашать на свидания. И в итоге больно будет той женщине, а ты станешь «единственной», которая его околдовала и влюбила в себя.

ПУСТЬ ТВОЙ ПАРЕНЬ ПОДОЖДЕТ, ПУСТЬ ПРИЛОЖИТ УСИЛИЯ, ПУСТЬ ЗАПЛАТИТ, И ТОГДА ОН БУДЕТ ЛЮБИТЬ И

ЦЕНИТЬ ТЕБЯ.

Если ты слишком легко прыгаешь в постель к новому мужчине или тебе трудно понять, что твоя киска – ценный ресурс, прочитай следующий разворот.

Повесь его на стену, читай каждый день или перепиши сотню раз, пока не заучишь наизусть. Главное, чтобы эти строки надежно отпечатались у тебя в памяти.

Представь, что твоя вагина имеет определенную ЦЕНУ.
Представь, что она стоит 500 долларов.

**РАЗВЕ ТЫ ОТДАШЬ МУЖЧИНЕ, С КОТОРЫМ ТОЛЬКО
ПОЗНАКОМИЛАСЬ, ВЕЩЬ СТОИМОСТЬЮ В 500 БАКСОВ
БЕСПЛАТНО?**

Конечно, нет.

**НИКОГДА НЕ ОТДАВАЙ СВОЙ САМЫЙ ЦЕННЫЙ
АКТИВ ЗА ПРОСТО ТАК!**

ПОЙМИ: у тебя между ног незаменимый инструмент, с помощью которого можно заставить мужчину сделать все, что только пожелаешь. Твоя вагина – твое главное преимущество! Она поможет тебе манипулировать мужчинами, и они будут из кожи вон лезть, чтобы угодить тебе. Поэтому уважай ее. Она – твоя новая лучшая подруга.

Однако есть один нюанс. Всегда есть один нюанс. Не со всеми мужчинами такой подход срабатывает. Фокус в следующем: чтобы твоя сила подействовала на мужчину, нужно, чтобы ты ему нравилась или он чувствовал к тебе определенное притяжение. Однако все мы знаем, что завладеть вниманием мужчины не так уж сложно. Поэтому достаточно легкого флирта и демонстрации женственности. (Важно: ты не бегаешь за мужчиной, а флиртуешь и показываешь себя. Это, как говорится, «две большие разницы».)

Легко отдаваться мужчине – это как раз **потеря** преимущества, потому что в таком случае ты своей силы лишаешься. Во-первых, ты теряешь возможность узнать его истинные намерения в отношении тебя. Во-вторых, подрываешь свои шансы влюбить его в себя.

Итак, если парень тебе не нравится и ты не планируешь долго с ним встречаться, тогда можешь спокойно с ним переспать. Это никак не повлияет на ситуацию.

А вот если он тебе по-настоящему нравится и ты хочешь серьезных

отношений, тогда про секс на время забудь. **Правильная** тактика – отказывать мужчине, **пока он не заслужит** право быть с тобой. Я повторяю, потому что это **ОЧЕНЬ** важно.

ЕСЛИ ТЫ ХОЧЕШЬ ПРАВИЛЬНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ СИЛУ КИСКИ, НЕЛЬЗЯ ОТДАВАТЬ ЕЕ БЕСПЛАТНО. МУЖЧИНА ДОЛЖЕН ЗАСЛУЖИТЬ ПРАВО НА СЕКС С ТОБОЙ. ОН ДОЛЖЕН ПРИЛОЖИТЬ УСИЛИЯ, ЧТОБЫ ДОКАЗАТЬ, ЧТО ДОСТОИН ТЕБЯ.

Как понять, что он заслужил?

Хочу внести ясность. Я не призываю тебя полностью отказаться от интима. Не нужно оттягивать решающий момент *настолько* долго. Чтобы определить, пришло ли время для секса и достоин ли этот мужчина тебя, нужно, чтобы он прошел два испытания.

Испытание 1. Проверь его истинные чувства по отношению к тебе, заставив ждать. Как минимум 60 дней. Два месяца – это минимальный период ожидания, необходимый перед началом половых отношений с понравившимся мужчиной. Если он не ушел после твоего отказа и терпеливо ждал два месяца или больше, то он доказал, что не пытается тебя использовать.

Испытание 2. Теперь, после периода терпеливого ожидания, пришло время Испытания для Рыцаря без страха и упрека!

Испытание для Рыцаря без страха и упрека

Это испытание состоит в наблюдении за действиями твоего мужчины. Придет ли он на помощь, когда позовешь? Будет ли твоим Рыцарем без страха и упрека? Когда женщина нравится мужчине, он готов прыгать через горящий обруч, чтобы помочь ей, и с радостью придет на выручку.

Действия красноречивее слов, и именно они говорят о чувствах мужчины. ***Если он раз за разом без отговорок приходит тебе на помощь, этим он доказывает, что ты на самом деле много значишь для него.*** Это испытание можно провести всевозможными способами. Количество вариантов безгранично. Основные правила просты.

Шаг 1. Создай ситуацию, в которой тебя нужно будет выручить или спасти, либо дождись подходящего случая.

Примеры ситуаций, когда тебе нужно помочь:

- Сломалась машина.
- Ты не можешь открыть машину.
- Тебя нужно несколько дней подвозить на работу.
- У твоей машины сел аккумулятор.

- Нужно отремонтировать машину.
- Нужно постричь газон.
- Нужно, чтобы кто-то подвез твою маму.

Любая ситуация, когда тебе нужна помощь потенциального спутника, подходит для такого испытания. Когда окажешься в такой ситуации, позвони своему кавалеру и выясни, готов ли он откликнуться на зов. Это очень важно. Зачем тебе связываться с мужчиной, который не хочет быть твоим Рыцарем? Посмотрим, пройдет ли он это испытание.

Шаг 2. Позови его на выручку. Во-первых, звонить нужно, когда он точно может ответить. Скажем, если хочешь, чтобы он взял трубку, не звони бедолаге посреди еженедельного собрания. Но вот если ты звонишь в удобное время, лучше ему ответить. Если ты ему нравишься, он тут же ответит на твои звонки и сообщения либо быстро перезвонит, если не успел взять трубку. Если тебе приходится оставлять голосовые сообщения либо он не отвечает и/или не перезванивает почти сразу, не выдумывай для него оправданий. Смотри в лицо фактам. А факты в том, что ты для него не так уж и важна.

Если ты оставила ему голосовое сообщение и описала свою проблему, а он всё равно не перезвонил, скорее всего, ты ему неинтересна. После такой реакции можешь быть уверена, что на самом деле этот парень не такой уж и замечательный. Его поступки говорят сами за себя. А вот если он взял трубку...

Шаг 3. Наблюдай. Как он ведет себя в этой ситуации? Предлагает ли он свою помощь? У него обеспокоенный голос? Он спешит тебе на выручку? Он говорит, что ему нужно отъехать, и поэтому сейчас помочь не может? Предлагает ли он обратиться еще к кому-то? Что он делает? Как он это делает? Что говорят его **ДЕЙСТВИЯ** о чувствах к тебе?

Результаты. Он приходит тебе на помощь? Если женщина очень нравится мужчине, он примчится и решит ее проблемы. Только ты можешь наблюдать за его поведением и вынести вердикт. Прошел ли он Испытание для Рыцаря без страха и упрека? Когда твой парень успешно справится с испытаниями, ты будешь знать, что ему, пожалуй, можно доверить твой ценнейший актив. Но только если ты этого хочешь! Всегда можешь подождать еще немного. Чем дольше ожидание, тем больше он будет тебя ценить! Но прежде чем дать ему зеленый свет, нужно «серьезно

поговорить». Сейчас мы к этому перейдем.

Почему мужчина должен подождать?

Терпение – это добродетель, которой в наши дни обладают немногие мужчины. Поэтому, если тебе встречается тот, кто готов терпеливо ждать, это многое говорит о его характере.

Так ты даешь мужчине понять, что тебя нельзя использовать для секса.

Так ты отсеиваешь мужчин, которые просто пытаются затащить тебя в постель.

Так ты добиваешься уважения со стороны мужчины, который тебе по-настоящему нравится.

Так мужчина, который тебе нравится, начинает еще больше стараться, потому что не может понять, что нужно, чтобы тебя покорить.

Наблюдать, как мужчины пыhtят, пытаясь тебя заполучить, **КРАЙНЕ ЗАБАВНО**.

Что самое важное – в этой ситуации главная ты. Не соглашаясь на интим, ты держишь ситуацию под контролем.

НЕ РАССКАЗЫВАЙ НИКОМУ О ПРАВИЛЕ 60 ДНЕЙ.

Если ты расскажешь парню о правиле 60 дней, он продержится только ради секса. Если ты расскажешь подругам, есть вероятность, что они тебя выдадут! Правило 60 дней – это **твоя тайна**! Подобные правила существуют уже давно. Многие женщины устанавливают срок в 90 дней или иной, по своему разумению. Некоторые ждут полгода, а то и больше!

Я понимаю, что по сегодняшним стандартам два месяца – это долго. В нашем обществе бешеный темп. Люди могут познакомиться и в тот же день переспать. Ну, это их дело и к тебе не относится. Ты лежи, и ждешь хотя бы два месяца (или же больше), чтобы мужчина доказал, что достоин секса с тобой. Если по какой-либо причине ты чувствуешь, что не можешь столько ждать, по крайней мере, проведи Испытание для Рыцаря.

Я прекрасно понимаю, что у тебя тоже есть потребности. Если ты так остро нуждаешься в сексе, у тебя есть варианты. Я предложу тебе два выхода, так что у тебя не будет оправданий, чтобы прыгнуть к нему в постель раньше, чем через 60 дней. Иногда секс женщинам просто необходим. Я понимаю, но есть способ решения этой небольшой проблемы.

**ЧЕМ ДОЛЬШЕ ОЖИДАНИЕ, ТЕМ БОЛЬШЕ ОН БУДЕТ
ТЕБЯ ЦЕНИТЬ!**

Купи себе вибратор, если у тебя его еще нет. Это незаменимая вещь в хозяйстве любой женщины. Тебе стыдно такое покупать? Закажи в Интернете. Лично я заказываю на сайте www.adamandeve.com, потому что у них есть всё, что девушка может пожелать. А еще они предоставляют купон на скидку в 10 долларов, если ты подписываешься на электронную рассылку.

Можешь также побаловать себя любимую, запланировав поход в секс-шоп в компании лучшей подруги. Там вы с ней вдоволь посмеетесь. Попробуй как-нибудь. Или попроси близкую подругу купить тебе эту вещь. Если такой вариант не подходит, тогда заведи друга для секса без обязательств.

Непременное условие: этот человек не должен мелькать в твоей повседневной жизни. Это просто палочка-выручалочка на случай, когда тебе требуется мужчина. Если друг для секса необходим, чтобы не переспать с новым кавалером на первом-втором свидании, то непременно заведи его. Но никогда и ни при каких обстоятельствах не воображай себе отношений с ним в будущем!

Мужики тоже шлюхи

Предлагаю тебе совершенно новый взгляд на мужчин. С этого дня, знакомясь с женщиной, относи его к одной из двух категорий. Либо у него есть задатки потенциального мужа, либо он шлюха. Третьего не дано. Не каждый мужчина подходит на роль парня или мужа. Таких-то я и отношу к шлюхам.

Здесь речь идет не о традиционном значении этого слова, в смысле, «секс за наличные». Я имею в виду другое: подобных мужчин можно использовать, чтобы получить секс, деньги или скрасить одинокий вечер. Однако если у человека есть задатки мужа, к нему ты должна относиться с уважением и рядом с ним вести себя как леди.

И не надо тут чувствовать себя виноватыми, дамочки! Мужчины точно так же рассматривают нас, так что здесь мы просто берем на вооружение их собственную тактику и обращаем ее против них. Ха-ха! Прямо сейчас начни распределять мужчин по категориям. Если парень тебе нравится, если он хороший и потенциально у вас с ним могут быть отношения, тогда не спи с ним. А шлюх используй по полной. Проще некуда. И не смешивай эти две группы.

Из шлюхи не сделаешь мужа

Чтобы иметь дело со шлюхами, нужно запомнить несколько правил.

Правило 1. Шлюхи существуют для ТВОЕГО удовольствия. А вовсе не ты для их развлечения. Поэтому держи своих шлюх на коротком поводке.

Правило 2. Не позволяй себе чувства по отношению к ним. Не привязывайся на эмоциональном уровне.

Правило 3. Шлюх положено держать в тайне. Никому о них не говори. Такие мужчины не должны присутствовать в твоей повседневной жизни. Ни один дорогой тебе мужчина не должен знать, что у тебя есть друг для секса без обязательств. Поверь мне, у большинства мужчин, которые когда-либо звали тебя на свидание, есть такого рода подруга, и они ни за что не станут рассказывать тебе о ней!

Правило 4. Не нужно себя изводить по этому поводу!!!

Я знаю, иная дама от одной мысли о подобном будет чувствовать себя виноватой. Прекратить немедленно! Мужчины так поступают с нами на каждом шагу. Ты должна научиться преодолевать чувство вины. Общество требует, чтобы мы лишний раз не раскрывали рта, в то время как мужчинам позволено вести себя как дикарям.

К черту такие правила!

Если ты предохраняешься, ответственно подходишь к сексу и у тебя в данный момент нет отношений/мужа... тогда о какой вине может идти речь? Это ТВОЯ жизнь и ТВОЯ вагина. Если ты не состоишь в отношениях, в таком подходе нет ничего дурного. Кроме того, мужчины не против, когда их используют для секса.

«Серьезный разговор»

Ты встречаешься с мужчиной, который тебе нравится. Он терпеливо ждал два месяца и прошел Испытание для Рыцаря без страха и упрека. Теперь ты, пожалуй, готова развивать ваши отношения. Однако **перед тем как дело дойдет до постели**, у вас должен состояться «серьезный разговор». Скорее всего, он станет одним из самых важных разговоров с этим мужчиной.

Он должен произойти именно в переломный момент **после того, как мужчина заработал право на секс, и до того, как ты предоставишь ему доступ к телу**. Это *твое* время. Сейчас идеальный момент в отношениях, чтобы попросить все, что ты хочешь от этого мужчины. И просить ты будешь нежно, ласково, женственно и сексуально.

Именно сейчас ты выкладываешь все карты на стол – с расстановкой, по пунктам и мягко. Пора обсудить вопрос верности, статус ваших отношений и всё, что ты желаешь получить от мужчины. Если хочешь, чтобы он был твоим парнем, но пока нет ясности, рассматривает ли он тебя как свою девушку, то СЕЙЧАС самое время данный вопрос обсудить. Сейчас можешь ПРОСИТЬ что хочешь.

Видишь ли, у меня есть теория. У женщин бывает ПМС, а у мужчин ПЭП и ПЭС. ПЭС – это постэякуляционный синдром. То есть изменение отношения к женщине после того, как им удастся с ней перепихнуться.

Ну, ты знаешь, когда они превращаются в козлов, потому что получили желаемое.

А ПЭП – это когда они до трясушки хотят секса и поэтому ходят по струнке. ПЭП – это предэякуляционное пресмыкательство. **Во время ПЭП в твоих руках сосредоточена максимальная сила.** Это твой звездный час, используй его по полной программе! ПЭП толкает мужчин на всевозможные безумства. Точно как ПМС отключает наши мозги. Гормоны – это такая засада.

«Серьезный разговор», по сути, это первый раунд ПЭП с мужчиной. Можно многое получить в период ПЭП, так что не бойся сказать парню, что ты ожидаешь. Он либо согласится, либо откажется.

Если откажется, сообщи ему, что «доступ закрыт», и переходи к следующему мужчине. Но если ты ему нравишься и он в режиме ПЭП, то, скорее всего, он подаст тебе все, что попросишь, на блюде с голубой каемочкой.

Только имей в виду: ты должна быть готова как высказать свои пожелания, так и разорвать эти отношения, если мужчина откажет. Потому что (открою секрет) в мире полным-полно мужчин, готовых с радостью дать то, что тебе нужно. Просто ты пока с такими не знакома.

Так и скажи

Никогда не стоит думать, что мужчина знает, что ты хочешь и в чем нуждаешься. Не знает он. Помнишь, я как-то уже говорила, что мужчины не так мудрено устроены, как мы? Они куда проще. Как только ты это осознаешь, всё кардинально изменится. Помни: мужчины крайне просты, так что, если хочешь что-то, **ТАК И СКАЖИ**.

Не ходи вокруг да около. Не сиди тихонько и не надувай губки, не делай тонких намеков в попытке привести его на мысль, что что-то не так. Просто выскажи, что накипело. Даже если он тебя взбесил и ты зла на него, просто дай ему это понять, но не стервозно и брюзгливо, а сексуально.

Мужчина не может отказать, если в процессе воспитания женщина его заводит. Этот метод передачи информации во многом похож на гипноз, потому что мужчины впадают в подобие транса и становятся покорны любой твоей прихоти. Твоя киска – твоя власть над ними!

Если хочешь официально считаться его девушкой, так и скажи! Если хочешь, чтобы он встречался с тобой одной, так и скажи! Скажи просто и нежно: «Я всё думаю, когда ты предложишь мне быть твоей девушкой?» Вот и всё. Если он редко звонит, так и скажи! Если тебе нравятся его милые сообщения по утрам, так и скажи!!! Ладно... думаю, ты уже поняла мою мысль.

Поэтому когда захочешь что-то получить от мужчины, проверь мою теорию. Подожди момента ПЭП, скажем, когда он выключил свет и примеривается помассировать тебе спинку, чтобы настроить на нужную волну... ну и всякое такое. Поцелуй его раз-другой, погладь его руки, а потом посмотри на него с огоньком страсти в глазах и скажи: «Мне не нравится, когда ты не звонишь мне несколько дней подряд. Я хотела бы, чтобы ты звонил каждый день».

Всегда сохраняй нежный, сексуальный тон и ни в коем случае не допускай ноток стервозности и брюзгливости в голосе. Я понимаю, что иногда так и хочется обложить парня с ног до головы и устроить показательный скандал. Я всё понимаю. Невозможно постоянно заигрывать и флиртовать. Но если в большинстве случаев ты будешь следовать моему совету, то вскоре сама заметишь, что получаешь от мужчины куда больше.

Они не понимают, когда мы намекаем, обижаемся или пытаемся иначе привести на мысль, в чем они провинились. Когда мы применяем такой подход, парни попросту не видят проблемы. Да, они действительно

настолько непробиваемы. Когда ты поймешь, насколько мужчины непробиваемы, то увидишь, как легко получить то, что ты хочешь.

Если хочешь быть его девушкой, скажи ему об этом ПЕРЕД сексом, в момент ПЭП. Но не проси его быть твоим парнем. Просто вежливо дай мужчине знать, что готова двигаться дальше только при таком условии. По сути, ты предъявляешь свои требования, не прося напрямую.

Также дай ему понять, что, если он станет твоим парнем, ты откажешь всем прочим ухажерам и будешь встречаться только с ним. (Для ясности: не упоминай о сексуальных отношениях, говори о других мужчинах только в разрезе свиданий. Формулировки должны быть обтекаемыми.)

Когда вы достигнете взаимопонимания и ты решишь, что готова к сексу с этим парнем, позвони всем своим шлюхам и сообщи пренеприятнейшее известие, что теперь ты для них вне зоны доступа. Придется прекратить все половые связи на стороне.

Не стоит продолжать спать с другими мужчинами, когда у тебя начинают зарождаться чувства к одному конкретному. Шлюхи необходимы только в те периоды, когда ты свободна и ни с кем не связана эмоционально и в плане секса. Но когда ты начинаешь привязываться к мужчине, **даже если это пока на уровне эмоций, а до постели еще не дошло**, лучше от шлюх отказаться.

Лично я считаю, что не стоит заводить друзей для секса. Разумнее обойтись вибратором. С ним можно не бояться залететь, подхватить какое-нибудь венерическое заболевание, да и проблемы эмоционального толка тоже исключаются. Если описанные проблемы вызывают у тебя недоумение, то, наверное, ты относишься к женщинам, у которых ожидание не вызывает неудобств. Если так, то радуйся, потому что хотя бы здесь тебе не придется ничего менять, чтобы победить мужчин в их же игре.

Некоторые женщины умеют отказывать, другие нет. Мы все разные, и средства самоконтроля у каждой свои. Главное – не раздвигать ноги и до поры, до времени не допускать к киске мужчину, который тебе нравится. Правило предельно простое. Если мужчина тебе по душе, не спи с ним!

Для женщины очень важно научиться всегда оставлять за собой последнее слово в вопросах секса. Если контролируешь этот аспект, значит, контролируешь отношения в целом. Если ты принадлежишь к типу женщин, которые практически не могут отказать в решающий момент, нужно над этим поработать.

Избегай ситуаций, в которых не сможешь сдерживать себя. Скажем, ты знаешь, что стоит тебе выпить в обществе мужчины, и ты обязательно

окажешься с ним в постели. Выход прост: не пей с мужчинами. Если ты из тех женщин, которые не могут отказаться от секса на первом свидании, то ты просто ДОЛЖНА с таким поведением завязать.

У многих с этим проблемы. Если у тебя тоже, знай, что ты не одинока. Неспособность контролировать себя в обществе мужчины может иметь ряд причин подсознательного характера, таких как низкая самооценка, полученная в детстве травма, пережитое в прошлом насилие, одиночество, алкоголизм, сексуальная зависимость, депрессия и так далее.

Если у тебя с этим сложности, приложи все усилия, чтобы выяснить, почему так происходит, и научись себя контролировать. Если окажется, что сдерживаться практически невозможно, вероятно, у тебя сексуальная зависимость. В таком случае почитай соответствующую литературу или запишись к психотерапевту.

Историю своих прошлых романов держи в тайне

Никогда не говори с мужчинами о своих сексуальных похождениях. Никогда. Никогда не упоминай о проведенных с другими ночах и бывших сексуальных партнерах. Парням не нужно слышать о твоём дружке для секса или о том, как ты однажды напилась и нашла себе приключение на одну ночь. Они не справляются с такой информацией! Помни: мужчинам не нравятся потаскухи. Ни капельки. Парень НЕ ХОЧЕТ слышать о том, какой у тебя был секс с другим мужчиной.

Он очень расстроится и оскорбится, **особенно** если ты ему действительно нравишься. Такая откровенность может принести иные плоды: парень просто потеряет к тебе интерес. Поэтому следи за тем, что говоришь в обществе мужчины. Никогда не рассказывай, сколько у тебя было партнеров. Когда зайдет разговор о твоём прошлом, отвечай краткими и расплывчатыми фразами. Никаких подробностей!

Мужчины хотят знать о твоём прошлом, но на самом деле им это противопоказано. Они просто не понимают, что это лишняя информация, а потом уже слишком поздно, и они не могут выбросить из головы картинку, как другой мужчина пристраивается к тебе сзади.

Если парень настоятельно требует от тебя ответов, ты знаешь, что делать. Старое, проверенное решение: «Я леди, и данную тему обсуждать не в моих правилах». Подобные идиотские фразы помогают порой выпутаться из такого переплета! Парень не может сердиться на тебя за то, что ты себя уважаешь. И ему придется тоже уважать твою позицию. Если кавалеру такой ответ не понравится, покажи, что ты его реакцию не одобряешь. Он очень быстро сменит тон, если почувствует, что ты недовольна.

Никто не должен знать о тебе то, что ты не хочешь раскрывать. Это твоё сугубо личное дело. Если не хочешь делиться информацией, просто не делись!

Важное правило

Никогда, ни при каких обстоятельствах не делай минет! Да, ты всё правильно прочитала.

НЕ ДЕЛАЙ МИНЕТ!

Как только ты доставишь ему это удовольствие, он перестанет тебя уважать. Оставь оральный секс для мужчины, который этого достоин. Получить оральный секс для мужчины должно быть еще сложнее, чем обычный. Когда найдешь хорошего парня и поймешь, что именно он – предел твоих мечтаний, тогда другое дело. Вот для него и прибереги минет! Начиная встречаться с мужчиной, исключи любой секс, а тем более оральный, пока кавалер не заработает право на него.

Если парень хочет минета, скажи ему прямо: «Это не в моих правилах. Я буду заниматься оральным сексом только с мужчиной, с которым у меня серьезные отношения». Если ухажеру это не по нутру, забудь о нем в ту же секунду! Он просто пытался тебя использовать, чтобы получить минет!

Что делать, если он требует секса

Если прошло всего три недели (или, хуже того, после первого же свидания), а мужчина начинает давить на тебя, чтобы получить секс, его можно осадить одной простой фразой. Скажи ему что-нибудь из серии: «Я леди, и не прыгаю в постель к мужчине, с которым едва знакома». Вот и всё!

Если он не уважает твою позицию, тогда вежливо объясни, что ему нужна другая девушка. Если мужчина начнет раздражаться или злиться, отплати ему тем же! ***Не теряй контроля! Это ты должна быть расстроена!***

Это ты должна обидеться и сказать «мне пора» или «так не пойдет». Не позволяй мужчине выставить всё так, будто он «разочаровался в тебе», потому что не получил что хотел. Это ТЫ «разочаровалась В НЕМ», потому что ОН давит НА ТЕБЯ. Если парень после такого поворота уйдет, не переживай. Он встречался с тобой не из интереса к тебе как личности, а просто чтобы затащить в постель. Он пытался использовать тебя для секса. Гордись, ведь ты не поддалась на уговоры.

Не дала обвести себя вокруг пальца. Сильными, мудрыми женщинами нельзя воспользоваться. Если ты ему на самом деле нравишься, он скажет, что уважает твое решение, и останется рядом. ПОВЕРЬ МНЕ, если ты зацепила парня, он будет ждать.

НЕ ПОЗВОЛЯЙ ЕМУ ДАВИТЬ НА ТЕБЯ И ПЫТАТЬСЯ РАСКРУТИТЬ НА БОЛЬШЕЕ.

Пока не встретится кандидат, достойный твоей любви, максимум, что ты можешь предложить, – это поцелуйчик на ночь. Нужно серьезно настроиться на это. Отдавать свою драгоценную киску, делать минет, соглашаться на глубокий петтинг или иначе сексуально стимулировать мужчину за просто так, когда он этого не заслужил, – это ***самая грубая ошибка***, которую только может допустить женщина. По сути, ты отдаешь свой самый ценный актив бесплатно!

Если парень тебе по-настоящему нравится, то выдержать период ожидания будет непросто. Но ты ведь знаешь, что приз должен оставаться вне досягаемости. А что тогда можно делать? Есть несколько вариантов.

Если прошло несколько недель, и ты искренне считаешь, что парень

стоит потраченного на него времени, разрешаются поцелуи, в том числе французские, с поглаживаниями и ласками. Можешь запустить для него «демоверсию», предоставив доступ к груди. (Заметка на полях насчет груди: здесь важно быть уверенной в себе. Держи спину прямо. Выпячивай свои холмики. Другими словами, нельзя стесняться того, чем одарила тебя природа. Умей этими дарами щегольнуть. Гарантирую, парень будет без ума от такой подачи.)

Обязательно ДО ТОГО, как всё пойдет слишком далеко, напomini своему мужчине, что не хочешь или не готова к чему-то более серьезному. Кроме того, ты должна быть уверена, что ТЕБЕ САМОЙ хватит сил остановиться. Ты должна знать, что в любой момент с легкостью можешь дернуть стоп-кран.

Ты позволишь ему только целовать тебя и видеть твою прекрасную грудь. Это демоверсия, и ты будешь держать ситуацию под контролем. Если это парня не устраивает (еще бы!), просто скажи: «Мне не нравится, когда меня подталкивают к тому, к чему я еще не готова. Надеюсь, ты уважаешь мое мнение». Всегда обращай к заветной формуле «я леди». Она творит чудеса.

Мужчина может расстроиться, когда ты его остановишь в разгар событий. Но это замечательно! Не позволяй ему давить на тебя и пытаться раскрутить на большее. Не слушай идиотские подкаты, что, мол, ты в чем-то виновата. Просто напomini, что ты была честна с ним с самого начала. Ты уже сказала, что не готова пока идти дальше.

Если он продолжит тебя совестить, пора развернуть ситуацию на 180 градусов и САМОЙ обидеться. Даже если ты не обижена, скажи, что он тебя расстраивает. Возможно, придется пустить в ход актерское мастерство. Сделай вид, что собираешься уйти, или изобрази разочарование. Веди себя так, как будто парень испортил волшебный вечер.

Скажи, что его попытки забраться к тебе в постель, внушив чувство ВИНЫ, оскорбительны. Тебе не нравится, когда мужчины так поступают. Скажи, что тебе неприятно. **Делай и говори все, что сочтешь нужным, чтобы развернуть ситуацию на 180 градусов. Это необходимо для сохранения контроля.**

А еще это нужно потому, что теперь, после малюсенькой демоверсии, он будет с ума по тебе сходить! Когда даешь мужчине только небольшой «пробник», он начинает фантазировать о тебе снова и снова. Ты станешь для него объектом сильнейшего желания. Он не сможет ясно мыслить. Загипнотизируй мужчину силой киски.

Мужчины ценят женственность

Мы много говорили о вагине, но при этом важно помнить, что мужчинам в нас нравится всё. Они **жаждут** получить киску, но также **балдеют** от множества мелочей. Они любят запах женщины, вкус, нежную кожу, походку. Им нравятся наши бедра, лодыжки, глаза, грудь, попа и всё остальное. Каждому мужчине больше по душе что-то свое, но важно понимать, что им нужна не только твоя вагина.

Мужчины постоянно оценивают все присущие нам черты. И куда только деваются их непробиваемость и невнимательность, когда дело касается нашей женственности и сексуальности!

Мужчин заводит то, о чем мы даже не задумываемся! Они замечают мягкость твоей кожи, певучесть голоса и даже запах волос. Они замечают, как ты выглядишь на каблуках. Они обращают внимание на такие мелочи, а мы этого даже не осознаем.

Мы полная противоположность мужчинам, поэтому их так тянет к нам. Они волосатые и жесткие. Мы гладкие и мягкие. Они высокие и мускулистые. Мы низенькие и фигуристые. Для них мы произведение искусства. Мужчины обожают нами любоваться.

Особенно те, которые заявляют, что «любят женщин». Одни любят нас за ум, таланты и всё то, что мы можем предложить этому миру. Другим нравится наше кокетливое поведение. Третьим важнее всего фигура и мягкие изгибы форм. Некоторым просто нужно женское общество (потому что мы любящие и заботливые). Некоторые мужчины – маменькины сынки, поэтому им нужна женщина, которая возьмет их под крыло.

Звучит глупо, но это правда. Мужчины **любят** женщин. Раскрой свою женственность! Наслаждайся ей! Показывай, что быть женщиной для тебя предмет гордости и большое счастье. Дай мужчинам понять, что знаешь себе цену как женщине, и посмотри, как изменится твой мир. Держи спину прямо. Иди с гордо поднятой головой, будто ты богиня (потому что для многих мужчин так и есть!).

Если природа наделила тебя двумя X-хромосомами, прими это как уникальный дар. Быть женщиной – это просто благословение небес! Наслаждайся. Я дам тебе несколько идей и подсказок, как раскрыть свою женственность. Это не только мой собственный опыт, вдобавок я опросила десятерых одиноких мужчин в возрасте от 18 до 43. Вот результат наших совместных размышлений.

Обрати внимание, я не говорю, что ты должна делать что-то из моего списка. Это просто предложения. Не нужно заставлять себя, если какой-то из пунктов вызывает у тебя дискомфорт. Этот список просто вспомогательный набор вариантов. Можешь сделать всё перечисленное, а можешь вообще ничего не делать. Это не важно, главное, чтобы у тебя была уверенность в себе (см. главу 3), и тогда твоя истинная красота будет сиять, – с моими предложениями или без них.

Как раскрыть свою женственность (и подчеркнуть то, что так нравится мужчинам)

Маникюр. Регулярно делай маникюр. Ногти должны быть благопристойной длины. Десять сантиметров – это перебор. Понаблюдай за женщинами, внешне похожими на тебя. Это поможет подобрать цвета лака, подходящие для твоего оттенка кожи.

Педикюр. Цвета лака для маникюра и педикюра должны сочетаться. Необязательно разоряться на педикюр, но хотя бы покрась ногти на ногах лаком того же цвета, что и на руках. Когда лак начнет облезать, сотри его! Мужчины любят французский маникюр на руках и ногах (по итогам моего опроса, такой вариант лидирует с большим отрывом).

Обувь. Большинству мужчин нравятся девушки на каблуках. Дизайнерские шпильки помогают привлечь парня. Туфли Steve Madden – одни из лучших, и цена у них не запредельная. К выбору модели нужно подходить с умом: туфли не должны быть слишком оригинальными или эпатирующими, иначе мужчины могут счесть их безвкусицей (это справедливо не только в отношении туфель). Опрошенные мной мужчины говорили, что в сапогах до колена или выше ты выглядишь как шлюха, но сексуальная шлюха, и парням это нравится!!!

Походка. Любому мужчине в нас нравится сексуальная походка. Покачивай бедрами при ходьбе. Иди так, будто ты модель (но чтобы со стороны не казалось, что ты из кожи вон лезешь, чтобы выработать модельную походку). Всегда двигайся уверенно и легко. Если нужно, потренируйся. Если ты никогда не носила каблуки, но тебе нравится, как они смотрятся, и ты считаешь их сексуальными, пора пойти и прикупить себе парочку! Не стесняйся подчеркнуть свои активы с помощью шикарной походки: мужчины это обожают. Они любят смотреть на изгибы нашего

тела, когда мы грациозно проходим мимо.

Волосы. Если у тебя самой не очень получается ухаживать за волосами, сходи в салон красоты. Хороший стилист творит такие чудеса, что тебе не жаль будет отдавать деньги за поддержание этого великолепия. Многих мужчин волосы возбуждают. Все опрошенные единодушно предпочитают длинные волосы (до плеч или длиннее). Они, в целом, не против короткой стрижки, если она симпатичная и идет женщине, но в основном их заводят длинные волосы.

Макияж. Самое ужасное здесь – это переборщить с макияжем. Если ты привыкла накладывать толстый слой основы, немедленно прекрати! Лучше вообще без макияжа, чем с сантиметровой штукатуркой. И не увлекайся, когда наносишь тени на веки. Мужчины любят, когда мы выглядим естественно. Старайся, чтобы макияж был неброским, но при этом выгодно оттенял твои черты. Потренируйся, сделай фотографии, сравни, что тебе нравится, а что нет. Если тебе нужна помощь, специалисты фирмы MAC за 50 долларов сделают тебе макияж и научат наносить его профессионально. В большинстве торговых центров макияж делают в подарок за покупку косметики.

Накладные ресницы. Если ты достаточно смелая и хочешь выглядеть настоящей чертовкой, попробуй накладные ресницы. Они могут кардинально изменить твой образ, тем более если у тебя сегодня особый повод. Только не покупай их в дешевых магазинах из разряда «все товары по одной цене». Будет крайне неловко, если ресницы начнут отваливаться! Чтобы избежать такого конфуза, пойди в проверенный салон красоты. Ресницы должны быть короткими или средней длины. Длинные в большинстве случаев производят отталкивающее впечатление.

Фитнес. Фу, ненавистные диеты и тренировки! Тем не менее здоровое питание и физкультура никому не повредили. Ну вот, я все-таки это сказала. Если тебе нужно прийти в форму, начни заниматься! Я тоже занимаюсь фитнесом. Можем делать упражнения вместе. **ОДНАКО** лишний вес или недостатки фигуры не должны помешать тебе пользоваться техниками, предложенными в этой книге! Описанные здесь методы будут работать вне зависимости от твоего телосложения. (Честно признаться, моя фигура никогда не была идеальной. Я всегда была упитанной девочкой. Мой минимальный вес составлял 70 кило при росте

1,62 м. Несмотря на животик, «крылья» на руках и целлюлит на бедрах, мне удалось заарканить сексуального, верного, во всех отношениях настоящего мужчину, который любит меня до смерти. После рождения детей я вешу больше 90 кило, но он всё равно считает меня сексуальной богиней.)

Но не буду тебе врать. Всегда полезно выглядеть как можно лучше. Диеты и фитнес особенно важны, если ты себе не нравишься. Видишь ли, я никогда особенно не переживала по поводу своей упитанности. Я всегда принимала себя такой, какая есть, поэтому, несмотря на вес, не теряла уверенности в себе. Излишний вес только тогда становится проблемой, когда не дает тебе держаться уверенно.

Ты наверняка замечала женщин весом под 180 кило, а рядом любящего мужчину. Ты удивлялась: как такое возможно? Очень просто: они уверены в себе. Лишний вес не мешает им быть сексуальными. Если ты так можешь, то для тебя килограммы не проблема. Но если не получается, **ОБЯЗАТЕЛЬНО** сделай все, чтобы вернуть эту уверенность, потому что она абсолютно необходима (подробнее поговорим в главе 3).

Грудь. О груди мне писать труднее всего, потому что наверняка мои слова прозвучат грубо и будут отдавать сексизмом. Тем не менее я решила говорить с тобой честно, и опрошенные мужчины со мной согласились. Поэтому думаю, что этот пункт придется включить в список. А сейчас цитата из первых уст. Мужчины любят сиськи.

*ДЛЯ МУЖЧИНЫ ГРУДЬ – ЭТО БЕСЦЕННОЕ
СОКРОВИЩЕ, ПОЭТОМУ НЕ БОЙСЯ ИМ ЩЕГОЛЯТЬ.*

Все опрошенные мужчины в этом были единодушны: они любят груди. Боже, мужики такие озабоченные. Они говорили, что сиськи могут не быть идеальными. Отвисшие и настоящие, маленькие и торчащие, большие силиконовые – им нравятся любые.

Держи это в голове, когда дойдешь с парнем до интима. Помнишь, я говорила об уверенности? Для мужчины грудь – это бесценное сокровище, поэтому не бойся им щеголять.

Гигиена. Сказанное ниже вообще не должно обсуждаться. Однако мужчины просили меня включить эту информацию в книгу. Видимо, они считают, что поговорить об этом необходимо. Перечисленное может тебя не касаться, так что, пожалуйста, не обижайся. Мужчины говорили, что

многие дамы ведут себя так, будто они такие воздушные и неземные, а при этом у них киска воняет. Так сказали мужчины, не я! Не убивай гонца, принесшего дурные вести!

Также мужчины призывают нас всех брить зону бикини. Они не требуют удалять все волосы, но приведи эту зону в порядок. Сделай посадочную полосу, треугольник, газончик – что угодно, только не огромный клубок волос. Брей подмышки. Брей вокруг заднего прохода. Выдергивай волоски вокруг сосков.

Если у тебя воняет из киски, не отрицай этого. Сходи к врачу. Возможно, у тебя инфекция. (Ничего такого в этом нет, просто время от времени нужно проходить осмотр. Как с машиной. Ты хочешь, чтобы у тебя был блестящий новенький Lexus или уродливая вонючая Toyota?) Одним словом, киска не должна плохо пахнуть, а волосяной покров нужно держать под контролем. Полезный совет. Перед сексом потри «там внизу» влажным леденцом или ананасом, чтобы сделать вкусный сюрприз своему мужчине.

Наблюдай. Возьми за правило ВСЕГДА подмечать, что привлекательно в других женщинах. Я знаю, это покажется странным, но если другая женщина тебя чем-то заинтересовала, вполне вероятно, что это зацепит и мужчину. С тебя не убудет, если ты признаешь чужую красоту или чувство стиля. Что в этой женщине приковало твой взгляд? Туфли, одежда, макияж? Выясни и попробуй повторить. Раз эта деталь привлекла твое внимание и заставила любоваться женщиной, то, скорее всего, мужчина ее тоже заметит.

Этот список нужен не для того, чтобы выглядеть мечтой плейбоя, а чтобы наслаждаться тем, что ты женщина. Чтобы применять методы, описанные в книге, необязательно делать что-то из перечисленного в списке. Я просто подумала, что тебе интересны будут конкретные способы раскрытия женственности.

Кто-то уже практикует все пункты списка, а кто-то ничем подобным в жизни не занимался. Попробуй что-нибудь новенькое. Эта книга отмечает начало новой главы в твоей жизни. Этапа, когда ты начнешь контролировать ситуацию.

Когда мужчины станут боготворить тебя, а ты забудешь, что такое плакать из-за них. Новый этап в жизни требует нового образа! Ты становишься другим человеком, поэтому вполне естественно выбрать для себя образ, отражающий изменившееся отношение к миру.

Не только мужчины, но и мы сами восхищаемся сногсшибательными женщинами. Возможно, некая женщина уже сейчас вызывает твой восторг. Что тебе в ней нравится? Скорее всего, какими-то из этих качеств ты уже обладаешь. Например, среди моих кумиров Бейонсе, Рианна, Леди Гага, Мэрилин Монро, Коко, Ферги и Трина.

Для меня они стали образцом для подражания, потому что они сексуальные и женственные, но при этом сильные и уверенные в себе. **Что самое важное – они делают то, что им нравится, и идут своим путем. Они никогда не отступают, сделав выбор. Они не позволяют мужчинам навязывать им стиль жизни или принципы. Они такие, какие есть, и если мужчине что-то не нравится, это его проблема!**

Вооружившись этими правилами, мои кумиры выходят на сцену на пятнадцатисантиметровых шпильках и устраивают шоу покруче, чем любой мужчина. Это так сексуально! Они знают цену своей женственности. Они знают, что у них есть сила кисти. Учись у таких женщин.

Но раскрывай свою женственность, выбирая методы, подходящие конкретно ТЕБЕ. Некоторые женщины выглядят безупречно, но не могут правильно разыграть свои карты. Я видела не одну красивую женщину, которая из-за мужчины совершенно теряла контроль и вела себя как полная дура.

Всё потому, что мало быть красивой и холеной. Даже самая толстая дурнушка может заполучить потрясающего мужчину, точно так же как обычный мужчина может охмурить шикарную модель.

Скажем так: если бы для того, чтобы закомутать идеального спутника жизни, требовалась только красота, то Ким Кардашьян не была бы сейчас замужем в третий раз.

Мы много чего обсудили, но еще больше тебе предстоит узнать. Давай закрепим то, о чем мы уже поговорили, чтобы не сбиться с намеченного курса и лучше всё усвоить.

- Многие мужчины используют женщин, чтобы получить секс, деньги, одежду, бесплатные обеды и «такси», крышу над головой. Они попытаются вытянуть из тебя что угодно! Если подозреваешь, что мужчина тобой пользуется, скорее всего, так и есть. Не позволяй ему это делать.

- Мужчины манипулируют нами, обращая наши же эмоции себе на пользу.

- Контролируй свои реакции, основанные на эмоциях. Особенно это касается начала и конца отношений. Контроль необходим, чтобы выйти из ситуации победительницей и чтобы мужчины больше не могли

использовать твои эмоции против тебя.

- Женщины могут извлечь выгоду из присущей мужчинам жажды секса (сила кисти).

- Мужчины нуждаются в нас. Мы в них не нуждаемся. Используй это преимущество с умом.

- Флиртуй, но не гоняйся за мужчинами. Прояви терпение. Пусть они приходят к тебе.

- Возведи свою кисть на пьедестал. Не отдавай ее просто так. Представь, что она стоит 500 долларов!

- Если мужчина тебе нравится, не спи с ним. Сдержи себя.

- Прежде чем заняться с ним сексом, подожди два месяца.

- Не делай мужчине минет.

- Не позволяй мужчине играть на чувстве вины, чтобы склонить тебя к сексу.

- Сохрани контроль, обвинив его самого.

- Подвергни мужчину Испытанию для Рыцаря без страха и упрека, прежде чем лечь с ним в постель.

- Извлеки максимальную выгоду из периода ПЭП!!!

- Не бойся просить то, что хочешь, но будь готова уйти, если парень не собирается тебе это давать.

- Ты женщина! Наслаждайся! Раскрой свою женственность.

Глава 3

Сила уверенности

Даже если ты ничего не почерпнешь из этой книги, пожалуйста, запомни первые три главы. Они – фундамент, позволяющий кардинально изменить взгляд на мужчин. И как только это произойдет, ты сможешь управлять отношениями с парнями. Всё зависит от твоей способности контролировать свои эмоции, использовать силу кисти и при этом излучать и поддерживать уверенность в себе.

Уверенность в себе – всему голова. С мужчинами можно иметь дело, только если ты **полностью уверена в себе**. Если себя любишь и ценишь, мужчины в твоей жизни тоже будут тебя любить и ценить. Если знаешь, что ты чудесная женщина и достойна получить все, чего заслуживаешь, так и будет.

Если ты не ценишь себя, тебя всегда будут окружать паршивые мужичонки. Воздастся тебе по вере твоей! Если веришь, что ты дерьмо, дерьмо и получишь. Если веришь, что заслуживаешь самого лучшего, самое лучшее тебе и достанется. Поэтому, будь ты хоть самой жуткой уродиной на свете, гордо подними голову и скажи себе, что ты красива. Если не веришь, притворись.

УВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ – ВСЕМУ ГОЛОВА. С МУЖЧИНАМИ МОЖНО ИМЕТЬ ДЕЛО, ТОЛЬКО ЕСЛИ ТЫ ПОЛНОСТЬЮ УВЕРЕНА В СЕБЕ.

Смотри на это так: низкая самооценка – пустая трата сил. Независимо от самооценки, ты остаешься всё тем же человеком с теми же изъянами. Здесь ты ничего не можешь поделать. Зачем же тратить время и переживать по этому поводу? Переживания из-за внешности не сделают тебя красивее. Таким образом, ты только тратишь драгоценную энергию на непродуктивные, негативные мысли. Просто прими себя такой, какая ты есть, и двигайся дальше.

Для человека с заниженной самооценкой это, пожалуй, самое сложное. Изменить собственный образ непросто, но это **необходимо**, если ты мечтаешь об удачной личной жизни. Seriously, ты ДОЛЖНА пересмотреть свою самооценку. Это не только поможет в общении с мужчинами, но и

сделает тебя более счастливой.

Я хочу, чтобы ты поддерживала здоровую самооценку в течение одного месяца. Увидишь, что из этого получится. Притворись, что ты себе нравишься. А лучше, что **ТЫ СЕБЯ ЛЮБИШЬ**. Просто притворись, будь актрисой. Ты удивишься, насколько станешь счастливее.

Самооценка и культура

Раньше у меня была низкая самооценка. Очень низкая. Какой я видела себя? Юная белая американка из пригорода, слишком толстая и недостаточно высокая. Грудь маленькая, бедра с целлюлитом. Кожа слишком бледная. Лицо недостаточно симпатичное. Список моих изъянов мог продолжаться до бесконечности. Проще говоря, я считала себя уродиной. Моя внешность меня удручала. Вот вам классический случай низкой самооценки.

Потом, когда я перешла в десятый класс, мы с мамой переехали в Майами. Оканчивать обучение мне пришлось в старшей средней школе Эдисон. Она находилась в районе Литтл-Хэйти, и там учились одни черные. Я не преувеличиваю: на всю старшую школу белых было только трое, считая меня.

Было непросто. Меня поймет любой, кто оказывался в меньшинстве и пытался приспособиться к большинству. Однако этот опыт перевернул мою жизнь, и я бы ничего не стала менять, хотя порой приходилось очень несладко. В этой школе я многому научилась! Один из важнейших уроков: я усвоила, что такое самооценка, внутренний образ себя и самоуважение. Почему? Какая связь между опытом жизни в чужой культуре и самооценкой?

Всё просто: культура пригорода жестока и беспощадна, а вот культура города учит плевать на мнение окружающих! Мы этого не осознаем, но общество пригорода (это я так политкорректно называю культуру «белых») долбит и долбит тебя: «Ты уродина. Посмотри, сколько у тебя изъянов! У тебя пять кило лишнего веса, жирдяйка. У тебя волосы кучерявые. Ты слишком низкая. У тебя слишком острый нос. У тебя целлюлит, и кстати, если ты не заметила, у тебя слишком маленькие сиськи!!!»

Культура города (так я политкорректно называю культуру «черных») говорит: «Да пошли вы со своим мнением! Я такая, какая есть. Может, я не идеальна, но меня всё устраивает. Если кому-то не нравится моя внешность, пусть смотрит в другую сторону».

Я восхищалась своими сверстниками. Их восприятие себя всегда было положительным. Конечно, и здесь кого-то дразнили, кого-то травили, но не это важно. Мне как будто глаза открыли. Оказывается, можно не изводить себя из-за своих недостатков и не пытаться при каждом удобном случае указывать ближнему на его изъяны. Можно отказаться от этого? Какое

облегчение! Какая свобода!

Понимаешь, до перевода в эту школу я видела в себе только недостатки. Каждый мой изъян перед моим мысленным взором стократно усугублялся. А потом я перевелась, и смещение восприятия отрезвило меня.

Я осознала, что мой собственный образ был плодом воображения, доведенным до гротеска внешним влиянием (журналами, одноклассниками, рекламой макияжа, клипами и т. д.). Из-за этого я чувствовала себя уродиной, но проблема была не во внешнем влиянии.

Проблема была во мне!

Я **позволила** окружающим сформировать у меня такое мнение о себе! Я сама **решила** верить в эту чушь, а потом сама же **решила** отторгнуть навязанное мнение. Главное различие между теми, кто сокрушается по поводу своей внешности, и теми, кто принимает себя как есть, в том, что люди с низкой самооценкой РЕШИЛИ, что позволят другим себя топтать.

*НЕ ПОЗВОЛЯЙ МНЕНИЮ ДРУГИХ ОПРЕДЕЛЯТЬ, КТО
ТЫ ЕСТЬ.*

Ты можешь РЕШИТЬ, что позволишь чужому мнению тебя задевать, а можешь РЕШИТЬ послать их всех лесом!

В тот день, когда я послала весь мир лесом, я сняла шоры с глаз и увидела, какая я на самом деле: несовершенная, но определенно красивая. Я не буду собой без своих изъянов. Я потрясающий человек, потому что во всем мире больше нет таких, как я.

Окружающие могут принимать меня такой, какая я есть, а могут и не принимать. Если нет, ничего страшного. Им же хуже. Теперь это не моя проблема. **Самое замечательное в обретении уверенности – невероятное облегчение, которое чувствуешь, когда освобождаешься от чужого мнения.**

Школу я давно окончила, но эти уроки не забываю. Я знаю, что красива, и если один парень с этим не согласен, пусть идет своей дорогой, потому что обязательно будет тот, кто увидит мою красоту! **Недостатки есть у всех.** Если кто-то укажет тебе на твои изъяны, не позволяй себе пасть духом. Этот человек тоже далеко не идеален!

Не позволяй мнению других определять, кто ты есть. Некоторые девушки попадают в эту ловушку. Такая будет встречаться с парнем, который твердит, что она некрасивая, тупая или толстая, и будет принимать его слова за истину в последней инстанции! Такую тактику применяют

неуверенные в себе мужчины, так что будь осторожна.

Неуверенные в себе мужчины

Его цель – занижить самооценку женщины и заставить ее поверить, что ни один мужчина ею не заинтересуется. Ты случайно не попала в такую ситуацию? Если да, то знай: парень использует твои эмоции и недостаток уверенности в себе против тебя.

Его слова – ложь. Если бы это была правда, стал бы он с тобой встречаться? Он говорит все эти гадости, чтобы ты не поднимала головы. Пока ты подавлена, ты будешь с ним. Такое поведение – результат его собственной неуверенности в себе.

Уверенный в себе мужчина говорит своей женщине, что она красива, потому что знает, что она никогда его не бросит. Потому что он замечательный человек, и ему не надо бояться, что кто-то уведет его спутницу. Неуверенный в себе мужчина будет подавлять и унижать свою женщину, потому что боится, что она найдет себе кавалера получше. Поэтому, чтобы обезопасить себя от утраты, он постарается настолько затравить свою спутницу, чтобы ее саму парализовала неуверенность. Помни об этой тактике и ни в коем случае не верь плохому мнению о тебе какого-то подонка.

Уверенность в себе – это так сексуально!

Уверенность в себе мгновенно делает человека привлекательнее. Как и осознание и принятие того, кто ты есть. Как и верность принципам. Когда человек уверен в себе, ему легко расслабиться и быть собой в присутствии других. Тогда и все вокруг счастливы, расслаблены и не чувствуют ни малейшей неловкости. Уверенность в себе никак не зависит от твоей внешности. ***Быть уверенной в себе – значит быть собой и не извиняться за это.***

Например, в мире немало физически непривлекательных людей, которые тем не менее считаются крайне сексуальными. Есть в них какая-то изюминка. Они это знают, принимают свои недостатки и используют преимущества. Я уверена, ты заглядывалась на парня, который был совсем не супермачо, но что-то в нем тебя заводило.

Такие люди знают себе цену. А теперь добавь к этому все их нескрываемые достоинства (см. следующий раздел), и вот они уже определенно сексуальны! Для примера назову несколько людей, которые не подходят под стереотипное представление о сексуальности, но при этом многие считают их очень и очень привлекательными.

- Сара Джессика Паркер
- Jay-Z
- Эминем
- Мадонна
- Анджелина Джоли
- Кристофер Уокен
- Дуэйн Ли Чепмен («Пес»)
- Лил Уэйн
- Барбра Стрейзанд
- 5 °Cent
- Ферги
- Фред Дёрст
- Майли Сайрус
- Билли Боб Торнтон
- Леди Гага
- Кид Рок

Наверняка кто-то из перечисленных знаменитостей тебе совсем не кажется привлекательным, но сотни людей считают его (ее) самым сексуальным из ныне живущих. Замечательный пример – Анджелина Джоли. Кто-то скажет, что она самая красивая женщина нашего времени, а другие будут искренне недоумевать почему.

Подумай вот о чем. У Мадонны огромная щель между зубами, что не мешало ей быть секс-символом восьмидесятых. Рэпера Лил Уэйна многие назовут некрасивым коротышкой, но при этом тысячи женщин считают его самым сексуальным мужчиной в мире. Лицо Ферги кажется изнуренным и усталым, но она восхитительна. Jay-Z не назовешь красавчиком, но при этом он умудрился жениться на одной из самых сногшибательных женщин планеты!

Всех этих людей объединяет одно: уверенность в себе. Они знают, кто они есть. Они знают, как много у них талантов и достоинств. Они знают, что уникальны, и принимают свою индивидуальность. Благодаря своему образу и непоколебимой уверенности в себе каждый из этих людей излучает сексуальность. Им плевать, если они кому-то не нравятся.

Если окружающие указывают на их изъяны, они на этом не закикливаются. Знаменитостей критикуют направо и налево: в журналах, по телевизору, в Интернете. Если бы они обращали внимание хоть на малую толику нападок и верили всем гадостям, которые о них говорят, то у них бы не было сил даже с постели подняться с утра. Они опустили бы руки. Их парализовал бы страх: а что подумают люди? Но к счастью, у них нет времени на подобные размышления, да и, по сути, им всё равно, что скажут другие.

Эти люди **решили** не обращать внимания на чужое мнение.

А еще они не стонут по поводу своей внешности на каждом шагу. Кому это интересно? Кому какое дело, что 5 °Cent не нравятся его зубы и шрамы от пуль? Кому какое дело, если Эминему кажется, что его нос слишком длинный и острый? Кому какое дело, что ты считаешь себя ЖИРНОЙ? Кому какое дело, что ты считаешь себя НЕКРАСИВОЙ? Об этом переживаешь только ты одна. Так вот, если кому-то твоя внешность не нравится, пусть идут в сад!

О чем скажет мужчинам твоя заниженная самооценка

Показывать мужчине, что у тебя низкая самооценка, значит посылать ему неверные сигналы. Когда ты преуменьшаешь свои достоинства в присутствии мужчины, это его только отталкивает или раздражает. Мало того, для всяких подонков это верный знак, что тебя можно использовать! Пожалуйста, никогда об этом не забывай. Если ты приbedняешься при мужчине, умеющем походя манипулировать девушками, ты как будто прикрепляешь на лоб огромный знак:

- «Я легкая мишень».
- «Меня можно использовать».
- «Меня просто затащить в постель, потому что я совсем себя не ценю».
- «Я не осознаю, какими располагаю богатствами, поэтому легко с ними расстанусь».
- «Можешь играть мною, я не против».
- «Я быстро тебя прощущу, потому что не считаю, что заслуживаю уважения».

Уверена, ты и не подозревала, что посылаешь такие сигналы, но **именно это** ты и говоришь мерзавцам, привыкшим использовать женщин. А других твоя заниженная самооценка попросту оттолкнет. Когда ты приbedняешься, жалуешься на свои недостатки, указываешь на свои изъяны, это совершенно не привлекательно. Прекрати немедленно!

Мы так зациклены на своих недостатках, что постоянно о них говорим, прикасаемся к ним, пытаемся прикрыть. Всё это мы делаем в попытке спрятать их от мира, но на самом деле только привлекаем к ним внимание.

Например, у меня немного неправильный прикус, поэтому, смеясь, я каждый раз прикрывала рот ладонью. Потом люди начали спрашивать, почему я так делаю. Я отвечала: «Мне не нравится мой прикус». Пытаясь спрятать свой небольшой дефект, я только привлекала к нему внимание. И что хуже, я привлекала внимание к своей заниженной самооценке.

Стоило мне обрести уверенность в себе, я поборола эту привычку. Я стала улыбаться гордо и открыто. И знаешь, что сказали мне окружающие?

Что у меня очаровательная улыбка! Я была в замешательстве. Может, люди просто издеваются надо мной? Неужели они говорят это всерьез?

*НЕ ПРЯЧЬ ТО, ЧТО ДЕЛАЕТ ТЕБЯ УНИКАЛЬНОЙ. ПУСТЬ
СИЯЕТ В ПОЛНУЮ СИЛУ!*

А потом муж как-то раз сказал, что мой немного неправильный прикус выглядит очень симпатично. А еще он сказал, что это одна из моих уникальных черт, и она ему всегда ПРАВИЛАСЬ. Не прячь то, что делает тебя уникальной. Пусть сияет в полную силу! Никогда не знаешь, кто смотрит на тебя и любит именно этой чертой.

Мы не осознаем, что мужчины не сосредотачиваются на наших изъянах. Они не замечают таких неприятных мелочей. Они видят только прекрасное и женственное существо. А если ты начнешь указывать на недостатки своей внешности, мужчина тотчас их увидит. Тут-то он и засомневается, а так ли уж ты привлекательна.

На самом деле, ход мыслей мужчины примерно следующий: «Сиськи. Задница. Фигуристая девчонка. Волосы вкусно пахнут. Ням. Хочу такую». (Да, именно в таком ключе мужчины думают, когда смотрят на тебя.) Они не думают: «Ничего себе, какой у нее длинный нос и кривые зубы! А еще у нее, наверно, лишний вес килограммов десять».

Нет у них таких мыслей. Это наши мысли. У нас чересчур критический взгляд. Мы замечаем все изъяны мужчин и все собственные недостатки. Так что, думаю, вполне естественно, что мы и мужчинам приписываем склонность к мелочным придиркам, которой у них на самом деле нет.

Еще один способ понять, что такое сила уверенности, это представить себя продавцом. Если продавец, предлагая тебе автомобиль, будет говорить только о его недостатках, даже не упомянув о достоинствах, разве ты купишь? Нет. Скорее всего, даже на тест-драйв не согласишься. Если никто не берет твою «машину», может быть, ты просто паршивый продавец?

Вот несколько советов, как перестать прибедняться.

- Никогда и никому не говори о себе ничего плохого.
- Посмотри в зеркало и скажи себе, что ты красива (даже если ты в это не веришь, просто повторяй каждый день, пока, по крайней мере, не примиришься со своей внешностью).
- Сравни себя с какой-нибудь совсем страшненькой девушкой и поблагодари судьбу, что ты куда симпатичнее (я знаю, что это нехорошо, но именно такой подход порой помогает изменить свой взгляд).

- Не заостряй внимание на своих недостатках. В том числе свое собственное. Просто игнорируй то, что тебе не нравится. И прекрати целыми днями торчать перед зеркалом, мрачно рассматривая свои изъяны.

- Не произноси идиотских раздражающих фраз из серии «Я себе не нравлюсь» или классического «Я такая толстая!». Особенно если вешишь сорок пять кило! Ничто не раздражает мужчин так, как стройная девушка, постоянно жалующаяся на свой лишний вес.

- Никогда не называй себя дурой.

- Составь список своих достоинств и с этого дня подчеркивай только их.

- Если твоя уверенность в себе пошатнется, достань и перечитай этот список.

Уверенность в себе не равна заносчивости

Некоторые впадают в другую крайность. Но если самооценка чересчур завышена, в этом тоже нет ничего хорошего. Мужчины стараются держаться подальше и от тех, кто ни во что не ставит себя, и от тех, кто ни во что не ставит других.

Здесь важно найти золотую середину. Уверенность в себе – это как раз и есть золотая середина. И не нужно путать ее с высокомерием. Это два разных понятия. Ниже я опишу типичные примеры поведения заносчивой женщины и сложности, с которыми она сталкивается из-за своего раздутого самолюбия.

Заносчивая женщина

- Она будет общаться только с «идеальными» парнями, а всех остальных игнорировать. Она даже может вести себя грубо и жестоко с мужчинами «не ее уровня». Это только ограничивает количество ее вариантов. При таких условиях найти достойного спутника – невыполнимая задача. Кроме того, мужчины не заслужили грубости с ее стороны. Не будь стервозной с парнем, который подошел познакомиться. Ему на это потребовалось немало смелости, так что прояви уважение и откажи вежливо.

- Она смотрит в зеркало и думает, что красивее других женщин.
- Она смеется над другими женщинами и всегда подмечает недостатки окружающих.

- Она притворяется безупречной, но на самом деле заносчивость – это лишь маска, скрывающая низкую самооценку или, что еще хуже, ненависть к себе.

- Обычно ее отношения заканчиваются болью и разочарованием, потому что «идеальных» мужчин не бывает. Это всем известно, но она всё равно упрямо ищет совершенства, а в итоге остается у разбитого корыта.

- Она не хочет понять, что никто не совершенен, даже она. Следовательно, она зачастую оказывается рядом с таким же заносчивым «идеальным» человеком, который, скорее всего, пытается ее принизить или уязвить, ведь он и сам не может понять, что никто не совершенен.

- Эти двое со стороны могут казаться «идеальной» парой, но за

закрытыми дверями у них прячутся большие проблемы. Они постоянно спорят, кто главнее, не желая уступить. Они оскорбляют друг друга, пытаются доминировать и/или безумно ревнуют.

- Вне зависимости от того, кто в этой паре заносчив: он, она или оба, – кто-то из них обязательно будет чувствовать свое превосходство, а кто-то – ущербность.

- Такая женщина отпугнет многих потенциальных ухажеров, потому что высокомерие ОТТАЛКИВАЕТ.

Теперь подробнее расскажу о поведении уверенной в себе женщины, чтобы ты увидела разницу.

Уверенная в себе женщина

- Проявит уважение к мужчине, даже если он ее не заинтересовал. Не заставит его сожалеть о своей попытке познакомиться. Откажет предельно вежливо.

- Глядя в зеркало, она видит красивую женщину.

- Делает комплименты другим женщинам, замечает их красоту, потому что не ощущает угрозы для себя с их стороны.

- Ей чужда гордыня, поэтому при знакомстве она дает мужчине шанс, даже если он не самый привлекательный из присутствующих. Таким образом, она не ограничивает количество своих вариантов.

- Знает, что неидеальна, поэтому не ожидает, что ее спутник будет безупречен.

- Какие-то ее особенности могут ее не устраивать, она может сомневаться в себе, но в целом она себе нравится, несмотря на все изъяны.

- Обычно у нее здоровые отношения с мужчинами, потому что она принимает свои несовершенства как данность, а значит, ее не смущают недостатки спутника.

- Держится подальше как от высокомерных парней, так и от мужчин с заниженной самооценкой.

- Привлекает больше парней, потому что уверенность в себе ЗАВОДИТ.

Теперь ты понимаешь, почему так важно научиться быть уверенной в себе, но при этом не переборщить и не стать высокомерной. примени тот же принцип к мужчинам. Когда мужчина уверен в себе, это сексуально. Но

если он напорист до агрессивности, да к тому же цены себе не сложит, от такого тут же захочется унести ноги. Даже если он самый распрекрасный на свете, необязательно при этом быть напыщенным козлом.

Высокомерный мужчина ничуть не привлекателен. То же самое и с женщинами.

Красота не столько внешнее, сколько внутреннее качество. Человек с идеальной внешностью теряет всю свою привлекательность, если общаться с ним неприятно.

О твоей уверенности в себе будут судить не только по словам. О ней могут рассказать твоя походка, манера общаться, поведение. Уверенность проявляется в речи и в языке тела и ощущается на эмоциональном уровне.

О ТВОЕЙ УВЕРЕННОСТИ В СЕБЕ БУДУТ СУДИТЬ НЕ ТОЛЬКО ПО СЛОВАМ. О НЕЙ МОГУТ РАССКАЗАТЬ ТВОЯ ПОХОДКА, МАНЕРА ОБЩАТЬСЯ, ПОВЕДЕНИЕ.

Следи за своим поведением. Негативное отношение к себе можно заметить во всем. Точно так же, как уверенность в себе проявляется на всех уровнях. Окружающие ее видят и чувствуют. И прежде всего по ней оценивают тебя как личность.

Если уверенности тебе не хватает, направь все силы на то, чтобы преодолеть этот барьер. Даже если для того, чтобы обрести здоровый образ себя, придется пойти к психологу. Прими все необходимые меры. Это важно.

У некоторых женщин не возникает проблем с этой главой, а другие никак не могут распрощаться с ненавистью к себе и самоуничижением. Если ты не избавишься от негативного мнения о себе или не добьешься стопроцентной уверенности, к сожалению, должна сказать, что ты не сможешь изменить шаблон своих отношений с мужчинами.

Но выше голову! Ты не должна жить унылой жизнью, полной презрения к себе! Если ты будешь работать над своей самооценкой, всё изменится к лучшему, честно. Когда почувствуешь полную уверенность в себе и научишься себя любить, ощутишь небывалую внутреннюю свободу!

Уверенность в себе – это великолепно!

Что ты можешь предложить

Каждый имеет все основания для обретения уверенности в себе, потому что у каждого есть что привнести в этот мир. Поэтому, «будь ты хоть самой жуткой уродиной на свете» – помнишь, я говорила? – это не важно. Ведь дело вовсе не во внешности. Дело в том, что ты можешь «предложить», а именно в твоих талантах, особенностях характера, увлечениях, достижениях и так далее. Всё это составляющие твоей личности, всё это отличает тебя от окружающих.

Вот почему знаменитости из предложенного ранее списка уверены в себе, хотя и не тянут на идеал красоты. Они знают о своем таланте и несут его миру, сосредотачиваясь именно на этом. Конечно, они прекрасно осведомлены о своих изъянах. Просто эти люди решили сфокусироваться на хорошем и забыть о плохом.

Каждый человек может многое дать окружающим. Дарования у каждого свои. Моя ценность в том, что я могу предложить этому миру. А ты можешь предложить что-то совершенно иное, и в этом твоя ценность.

Вот примеры достижений и особенностей, которые заслуживают восхищения и никак не связаны с внешностью:

- Карьера или классная профессия;
- Ты отпадная мама;
- Хорошее образование или повышение квалификации;
- Машина;
- Собственное жилье;
- Ты любящая и участливая;
- Потрясающе готовишь;
- У тебя дома идеальный порядок;
- Ты веселая, и с тобой приятно общаться;
- Ты верующая;
- Ты из хорошей семьи;
- Ты верная, никогда не изменяешь партнеру;
- У тебя чудесные друзья.

Этот список далеко не полный, зато теперь ты представляешь, о чем я говорю. Возможно, тебе кажется, что в перечисленных пунктах нет ничего особенного. Что это всё совершенно не важно, что это всё мелочи и

глупости. А теперь спроси себя: когда всё перечисленное есть у потенциального кавалера, разве это не делает его более интересным в твоих глазах? Почему бы тогда и мужчинам не ценить это в тебе?

Возможно, ты думаешь, что для мужчин это не важно. Ошибаешься. Ведь тебе наверняка хоть раз нравился парень, который не был самым распрекрасным на свете, зато у него была хорошая работа, машина и с ним было весело. И нравился он настолько, что ты не замечала его мелких недостатков. Тебя в нем привлекали личностные качества и то, что он мог предложить.

На первых порах нас привлекает внешность, но для длительных отношений физического притяжения недостаточно. Мы должны ценить человека как личность и знать, что он может предложить.

Составь в своем дневнике список всего того, что ты можешь предложить. Перечисли не меньше десяти пунктов. Если вспомнишь больше – вообще замечательно. Нельзя указывать особенности физического и сексуального плана. Например, нельзя писать «У меня красивая попа» или «Я сексуальная». Это должны быть личностные качества, таланты, достижения и так далее. (Машина – это достижение. Не стесняйся указать и ее, даже если это старый драндулет.)

Вот мой список:

- Образованная;
- Веселая;
- Умею готовить;
- Замечательная мама, очень любящая;
- Обожаю танцевать;
- Верная;
- У меня собственное дело;
- Очень религиозная;
- У меня своя машина;
- Честная;
- В совершенстве знаю иностранный язык;
- У меня большая дружная семья.

Любой мужчина будет счастлив находиться рядом со мной! Вот что тебе нужно сделать прямо сейчас. Составь список своих достоинств и внизу крупными буквами подпиши: «Любой мужчина будет счастлив находиться рядом со мной!»

Если начнешь сомневаться в себе, обязательно перечитай этот список!

Теперь ты знаешь, кто ты и что можешь предложить. Никогда этого не забывай. Подними свою самооценку с помощью этих достоинств. Помни: ты бы высоко ценила их в потенциальном кавалере.

Глава 4

Сила быть завоеванной

Во что играем?

Теперь мы подходим к самому интересному! У тебя уже всё в порядке с самооценкой, и ты знаешь свои достоинства. Ты чудесный человек, и заслуживаешь столь же чудесного мужчину. И не смей соглашаться на меньшее! Помни: **ты этого достойна!** Кроме того, у тебя есть киска! С чего идти на уступки? Даже не думай! НИКОГДА не соглашайся на меньшее! С этого момента возьми привычку повторять про себя: «Я особенная, и любой мужчина будет счастлив находиться рядом со мной». Если сомневаешься, произноси эту фразу про себя каждый день, пока не поверишь.

Здесь нужна капелька здорового эгоизма. Мужчина, который тебя завоеует, считай, сорвет джек-пот. Да, ты настолько особенная! И это чистая правда. Другой такой в мире нет. Ты единственная и неповторимая.

Твой жизненный путь, характер, внешность, достижения, чувство юмора – всё уникально. А раз ты такая уникальная, любой мужчина, заинтересовавшийся тобой, должен хорошенько потрудиться и доказать, что заслуживает твоего внимания и времени. Он в прямом смысле должен тебя «завоевать».

С этого момента смотри на себя как на приз, который нужно выиграть.

Множество мужчин будет соревноваться в игре под названием «Добиться твоей любви». И выиграет самый лучший. Чтобы победить, он должен пройти все испытания. Выполнить все, что ты потребуешь.

Какой приз?

Помни: время и внимание – игрокам, но только победителю – любовь и уважение. Теперь ты умеешь контролировать эмоции и не спешишь влюбляться. Теперь ты можешь не растрачивать свои чувства на тех, кто этого недостоин. Ты вступишь мужчину в свое сердце, когда поймешь, что перед тобой стопроцентный победитель.

Итак, что ты хочешь от него? Подумай над этим хорошенько. Какого мужчину ты допустишь к испытаниям? Самое главное: что нужно участнику игры, чтобы стать победителем?

Выпиши десять требований. Составляя этот список, как можно четче представь мужчину своей мечты. Если бы ты могла создать идеального парня, какими качествами ты бы его наделила? Мужчина должен соответствовать этим десяти критериям, и **только при таком условии** ты позволишь себе чувства к нему. Будь реалисткой. Не предъявляй таких требований, которым не сможет отвечать ни один парень в мире. Можешь включить в список пожелания относительно внешности.

Вот примеры вполне разумных требований:

- Честный;
- Надежный;
- Приятной наружности;
- Образованный;
- Высокий;
- Щедрый;
- С хорошим чувством юмора;
- Нормальная работа;
- Машина;
- Свое жилье;
- Подтянутый;
- Добрый;
- Будет хорошим отцом.

Качества могут быть самые разные, у каждой женщины свой список. Например, если тебе 18, наверное, ты не ожидаешь, что у потенциального кавалера будет собственное жилье. Но если тебе 35, скорее всего, этот пункт ты укажешь!

Положим, так случилось, что мужчины часто тебе лгали. Значит, главным пунктом твоего списка будет честность. Каждая из нас хочет от мужчины что-то свое. Некоторые встречаются только с высокими парнями, а для других рост совершенно не важен. Этот список должен отражать то, что хочешь ТЫ.

Если у тебя наберется 25 пунктов, нужно будет урезать их до горячей десятки. Таким образом, ты узнаешь, что для тебя важнее всего. Когда определишься со своими требованиями, отличить победителей от проигравших в состязании «Добиться твоей любви» окажется проще простого.

Если мужчина не подпадает под большинство критериев, особенно самых важных, **отпусти его!!!** Даже если он тебе очень нравится. Я знаю, это порой непросто, но помни: **ты должна контролировать свои эмоции.** Если парень не отвечает хотя бы половине требований, его нельзя даже к соревнованиям допускать. Это значит, он тебе не подходит! Забудь о нем. Вычеркни из записной книжки и переходи к следующему. Не трать время на тех, кто этого не заслуживает.

Иметь высокие стандарты и уметь себя ценить необходимо потому, что мужчинам нравится погоня за добычей. Они обожают эту игру. Они хотят состязаться за твою любовь! Их заводит азарт охоты. Помни об этом. Даже если ты ненавидишь идиотские игры, такова уж сущность мужского мышления. Это и есть процесс ухаживания. Они хотят ухаживать и добиваться. Дай им такую возможность.

Если мужчине нелегко тебя завоевать, значит, ты для него строптивая киска. Ничто так не нравится мужчине, как строптивая киска! Если ты уверена в себе, то без проблем заставишь мужчину потрудиться ради награды: твоего времени и внимания. Таким образом, ты становишься одной из женщин, расположения которых нелегко добиться. Теперь мужчины видят в тебе непокоренную вершину, и это заставляет их кровь бурлить. Ты больше не кажешься им легкой мишенью, подстилкой или девушкой, которой отчаянно не хватает любви и внимания.

В их глазах ты теперь зрелая женщина, знающая себе цену и ищущая хорошего мужчину. А такая требует, чтобы ее потенциальные ухажеры приложили усилия. Теперь кто-то из кандидатов уйдет, а кто-то вступит в состязание.

Если мужчина уйдет, значит, он хотел не любви, а секса. Те, кто останется попытать счастья, действительно интересуются тобой. И да начнется игра. Кто победит? Здесь всё зависит от тебя, и никак иначе. Поздравляю, ты полностью контролируешь ситуацию!

Помни: поспешишь – людей насмешишь. Раньше ты отдавала свою любовь, сердце, киску, не задумываясь, и мужчинам с тобой было слишком просто. Потому-то они и теряли интерес. Выиграть ничего не стоит. Нет причин оставаться. Нет причин быть честным, верным, добрым, отзывчивым и заботливым. Приз завоеван, можно отправляться навстречу новым приключениям. Если ты не осознаешь этого факта, мужчины снова и снова будут причинять тебе боль.

Но с того самого дня, как ты усложнишь им задачу и заставишь бороться за твое расположение, они начнут добиваться тебя, уважать и терпеливо ждать твоей любви. Не каждый мужчина на это согласится, но ты уже знаешь почему: на самом деле такому ты как личность была неинтересна. Не принимай на свой счет, забудь этого неудачника и переходи к следующему парню.

Мужчины как автобус. Один уйдет, другой подкатит через 15 минут. А чуть позже я расскажу, как заставить мужчин выстраиваться в очередь ради свидания с тобой. Так что не переживай о том, где искать всех этих потенциальных кавалеров.

Проигравших отшвыривай, это весело!

Будь готова к тому, что мужчин придется отвергать. Притом частенько! Ты не наткнешься на парня своей мечты с первой или второй попытки. Но если не проявишь терпения и останешься с тем, кто подвернется под руку, то никогда не найдешь настоящего победителя.

ПОМНИ: ВРЕМЯ И ВНИМАНИЕ – ИГРОКАМ, НО ТОЛЬКО ПОБЕДИТЕЛЮ – ЛЮБОВЬ И УВАЖЕНИЕ.

На деле приходится отсеивать МНОГИХ лузеров, чтобы в итоге встретить своего единственного. Я встречалась (встречалась, а не спала, не надо путать!) примерно с 20 парнями в течение 3 лет, прежде чем познакомилась с будущим мужем. Если бы я осталась с первым же, кто заставил меня улыбнуться, то никогда не встретила бы мужчину моей мечты. Так что наслаждайся, оставляя неудачников позади. Этот процесс необязательно должен изнурять и ввергать в уныние. Всё это большая игра. Поэтому веселись по полной.

Порой мы сами путаем себе карты

Один просчет, и он выбывает из игры. Пора дать шанс следующему кандидату! **Именно тут многие женщины всё портят.** Мы цепляемся за этого парня. У нас как будто шоры на глазах. Мы сосредотачиваемся на нем и внезапно забываем о главной задаче.

ЭТО ОГРОМНАЯ ОШИБКА! Нужно перестать ее повторять. **Пока ты свободна, ВСЕГДА встречайся с двумя, тремя, даже четырьмя парнями одновременно.** Ни один из них пока не стал твоим парнем, ни с одним ты не спишь. Ты просто ходишь с ними на свидания. Если ты свободна, то имеешь право и даже должна ходить на свидания, с кем захочешь!

Я настоятельно рекомендую одиноким женщинам параллельно встречаться *по крайней мере* с двумя потенциальными кавалерами. Это необходимо по ряду причин. Когда вокруг тебя несколько мужчин, ты не закиливаешься на ком-то одном. Это также помогает двигаться дальше, если парень, который тебе очень нравится, не отвечает взаимностью.

МУЖЧИНЫ КАК АВТОБУС. ОДИН УЙДЕТ, ДРУГОЙ ПОДКАТИТ ЧЕРЕЗ 15 МИНУТ.

Кроме того, это способствует развитию силы активности (глава 8). А еще прибавляет уверенности и укрепляет позицию при общении с мужчинами, потому что у тебя всегда есть запасной аэродром, а то и не один!

И вообще, игра «Добиться твоей любви» была бы ужасно скучной, если бы в ней участвовал всего один соискатель!

Мужчина – как кастрюля на плите

Сколько кастрюль можно поставить на огонь одновременно?

С этого момента я хочу, чтобы ты смотрела на мужчин в твоей жизни как на кастрюли на плите. У тебя четыре конфорки. Это четыре свободных места для мужчин (если сейчас ты не можешь справиться сразу с четырьмя, предположим, что пока у твоей плиты только две или три конфорки). Активно встречаясь с парнями, ты увидишь, что кто-то тебе очень нравится, а кто-то не особенно.

Не к каждому кандидату ты почувствуешь сильное сексуальное влечение. Будут и принцы, и парни попроще. Поэтому те, которые тебе больше нравятся, займут почетное место на ближних конфорках и получают больше внимания. Соответственно, те парни, что тебе не так симпатичны, окажутся на дальних и получают меньше внимания. Но в любом случае они будут под рукой, когда понадобятся.

Так что, если кто-то из фаворитов гонки начнет выпендриваться или бесить тебя, передвинь его подальше, а на его место поставь другого. Можно заменить его парнем с дальней конфорки или же совершенно новым мужчиной! Искусство управляться сразу с несколькими парнями освоить непросто. Поверь мне, это требует определенного навыка. Путаешь имена, мужчины обижаются, голова идет кругом.

Для начала попробуй параллельно встречаться с двумя парнями. Потом постепенно дойдешь до трех или четырех. Необязательно, чтобы у каждого из них были задатки потенциального спутника. Один может быть многообещающим кандидатом, второй – папиком, третий – другом для секса. Может быть так, что двое запасных, а двое тебе действительно нравятся. Сочетания и варианты полностью зависят от тебя. *МОЛОДОСТЬ С ЕЕ ОТСУТСТВИЕМ ОБЯЗАТЕЛЬСТВ ДАЕТСЯ ТОЛЬКО РАЗ, ТАК ЧТО НАСЛАЖДАЙСЯ ЭТИМ ПЕРИОДОМ СВОЕЙ ЖИЗНИ.*

Проверь, сколькими ты сможешь вертеть одновременно. Это весело!

Мужчины с нами поступают точно так же. Не нужно переживать по этому поводу. Если ты свободна, то имеешь право ходить на свидания, с кем захочешь! Ты никому ничего не должна. Если играешь честно и ни с кем не состоишь в серьезных отношениях (то есть никому не изменяешь),

то с какой стати ты должна переживать из-за того, что ходишь на свидания с несколькими мужчинами? Выброси это из головы.

И естественно, мужчины не должны об этом знать! Если придется, говори уклончиво. Кандидаты должны оставаться в неведении. Если возникнет такой вопрос, просто скажи: «У меня сейчас нет мужчины, и мне нравится моя свобода. Пока что я просто хожу на свидания и не ищу серьезных отношений». И закрой тему. Не распространяйся. Помни, мужчины терпеть не могут слышать о наших отношениях с другими.

А если парень «с дальней конфорки» будет требовать от тебя чего-то более серьезного, можешь сказать: «Я же говорила, мне нравится быть свободной, и сейчас я не хочу отношений». Это самое веселое, когда ты свободна. Наслаждайся, отвергая мужчин. Наслаждайся возможностью выбрать (и побыть придирчивой).

В мире множество мужчин. Наслаждайся свиданиями с каждым из них! Главное – не цепляйся за кого-то одного. Стоит тебе заикнуться на одном парне, пиши пропало. Будь осторожна.

Не трать время на лузеров, тех, кто хочет тобой воспользоваться, и тех, кто стремится причинить тебе боль. Не надо сидеть сложа руки и ждать, что Идеальный мужчина появится сам, будто по волшебству. Не надо наивно полагать, что твой нынешний Козлина превратится в Идеального мужчину. Уж этого никогда не случится!

Так что вперед, начинай **РАЗВЛЕКАТЬСЯ!** *Не надо подходить к свиданиям так уж серьезно. Это всего лишь игра. Игры придуманы для развлечения.* Знакомься и общайся с разными мужчинами. Не стесняйся получать удовольствие от свиданий с несколькими парнями, не бойся бросать их, если они тебе не подходят. Мужчины так делают постоянно! И не испытывают ни малейших угрызений совести по этому поводу. Так почему же мы должны переживать?

Молодость с ее отсутствием обязательств дается только раз, так что наслаждайся этим периодом своей жизни. Однажды ты найдешь своего единственного, выйдешь замуж и настроишься на верность до гроба. Тогда тебе взгрустнется, что ты не так уж и отрывалась, когда была возможность. Поэтому не надо переживать о том, как бы найти своего единственного. Наслаждайся общением с мужчинами, которые рядом с тобой сейчас. Потому что именно тогда, когда не ищешь любви, она обычно и сваливается как снег на голову.

Не забывай о разнообразии

Встречайся с разными мужчинами. Если обычно ходишь на свидания только с молодыми, попробуй закрутить с мужчиной постарше для разнообразия. Если обычно выбираешь плохишей-неформалов, дай шанс застегнутому на все пуговицы парню из престижного вуза. Если, как правило, предпочитаешь офисных служащих, найди себе работягу. Попробуй всего по чуть-чуть. Развлекайся!

Глава 5

Сила освобождения от балласта

Эта глава для женщин, состоящих в неблагополучных отношениях или тяжело переживающих расставание с парнем. На нашей планете 3,5 МИЛЛИАРДА мужчин. Только в Америке 18 миллионов неженатых. Зачем тебе тратить драгоценное время на единственного, наверно, парня, не способного любить и уважать тебя так, как ты этого заслуживаешь? Помимо него есть столько мужчин!

Почему мы так поступаем? Мы сходимся с каким-нибудь абсолютно никчемным типом, который ни в грош нас не ставит, но ведь мы «любим» его и пытаемся решить все его проблемы. Закрываем глаза на недостатки и проступки и пытаемся вылепить из него человека, которого хотим видеть рядом с собой. Мы пытаемся его спасти, а ему это не нужно!

Почему? Почему? Почему? Думаю, потому что данная нам от природы потребность заботиться в определенных случаях накладывается на низкую самооценку. Хотя женщина, попавшая в подобный переплет, будет говорить, что поступает так, потому что «любит его». Чушь собачья! За свою жизнь ты можешь любить многих мужчин. Разве ты должна отдавать всё свое время и силы этому парню только потому, что из миллиардов мужчин выбрала его как «своего единственного»? Уж извини, но «я люблю его» – это никак не причина жить с мужчиной, который обращается с тобой по-свински. Пора отказаться от этой ссылки на чувства, перестать оправдывать ею отношения с человеком, недостойным тебя. Пора сбросить балласт.

*НЕ РАЗБАЗАРИВАЙ СВОЮ ЮНОСТЬ НА ПОПЫТКИ
ПОМОЧЬ МУЖЧИНЕ.*

Я расскажу тебе, что будет, если ты не избавишься от него прямо СЕЙЧАС. Ты проведешь следующие несколько лет своей жизни, пытаясь переделать парня, которого переделать невозможно. Пока ты будешь пытаться избавить лузера от его собственной глупости, тысячи классных мужчин пройдут мимо тебя. **Ты прошляпишь всех этих замечательных парней, потому что зациклилась на одном, притом паршивеньком.** Не успеешь ты и глазом моргнуть, как пройдут годы, а твой избранник и не

подумает меняться. Он будет всё таким же козлом, кобелем, лжецом, лузером (или кто он у тебя там) и обращаться с тобой будет всё так же по-свински!

Вся эта муть с попытками «переделать» мужчину пустая трата времени и сил. Прекратить вбухивать свою энергию в эту бессмысленную затею! Ублюдки всегда будут ублюдками. Юбочники всегда будут юбочниками. Манипуляторы всегда будут манипуляторами. С доисторических времен женщины пытались изменить мужчин, и сомневаюсь, чтобы это хоть когда-то принесло пользу прекрасному полу. Обычно в итоге мы остаемся опустошенными и с разбитым сердцем.

И держи в голове, что ты не вечно будешь молодой и красивой. Не разбазаривай свою юность на попытки помочь мужчине. ***Помоги лучше себе.*** Если тебе так необходимо кого-то изменить, изменись сама. Не спускай лучшие годы, заиклившись на человеке, который тебя не стоит, не ценит твоё время и уж точно не любит.

Не пойми меня превратно. Если ты нашла подходящего мужчину, и вы вместе идёте к общей цели, тогда, разумеется, помогай ему. Он работает, чтобы обеспечить тебе возможность учиться? Тогда поддержи его. Но скорее всего, у тебя другая ситуация, иначе ты не купила бы эту книгу. Скорее всего, в этих отношениях на тебя ложится весь труд, а он только собирает сливки, или если помогает, то совсем чуть-чуть.

Как понять,

ЧТО ПОРА ОТ НЕГО УЙТИ

Знаешь, как определить, что ты встречаешься с мужчиной, который не стоит твоего времени? Он не нравится твоим родителям. Элементарно. Либо он не нравится твоим друзьям. Может быть, ты даже боишься показывать его своим родителям или друзьям. В таком случае с ним явно что-то не так!

Спроси себя, зачем твоим близким тебе врать? Какая им от этого выгода? Никакой. Родители желают тебе только самого лучшего. Если возле их дочери отирается некий кавалер, не проявляющий к ней должной любви, заботы и уважения, естественно, маме с папой это не понравится. И не важно, что они его почти не знают. И пусть они его «неправильно понимают».

Не придумывай для своего ухажера оправданий. «Ой, мой папа невзлюбил его только потому, что однажды...» Чушь! Чушь! Чушь! Окружающие прекрасно видят, что он за фрукт. Это до тебя дойдет не сразу, потому что ты смотришь на него сквозь розовые очки чувств. Хотя в глубине души прекрасно понимаешь, что этот парень тебе не подходит.

Ты закрываешь глаза на факты. Знаешь, что любящий мужчина не стал бы себя так вести, но всё равно цепляешься за него. Это происходит из-за твоей навязчивой идеи, что ты можешь его спасти, заслужить его любовь, либо из-за надежды на то, что он изменится. Может быть, дело в том, что ты его «любишь»? Думаешь, что, раз «любишь», нужно стиснуть зубы и терпеть?

Может быть, ты просто не хочешь признавать свою неправоту, поэтому не расстаешься с этим парнем? И сколько еще ты намерена ждать? Сколько еще лет жизни ты на него потратишь? Чего это будет тебе стоить? Близким, по-настоящему любящим тебя людям прекрасно видно, когда ты встречаешься не с тем мужчиной. У них-то нет розовых очков. Они видят этого проходимца насквозь.

Картина представляется куда яснее со стороны. Поэтому-то всегда нужно прислушиваться к родителям и друзьям. Если все друзья терпеть не могут твоего парня, это однозначно сигнал, что пора с ним распрощаться. Если родители его на дух не переносят, пора разорвать эти отношения.

Тебе нравится депрессия?

Я знаю, как больно признавать, что парень, которого ты любишь, никуда не годится. Трудно перечеркнуть всё то время, которое ты отдала ему. Будет непросто. Ты по-настоящему его любишь, я тебе верю. Но одной любви мало! Стоит ли такая любовь твоих страданий?

Тебе **нравится** убиваться? Тебе **нравится** плакать? Тебе **нравится** ломать голову, где он и почему не берет трубку? Нет. Ты сама себя делаешь несчастной, а любовь недостаточное для этого оправдание.

Мы миримся с безобразным поведением мужчин, и тому есть еще две причины, помимо нашей неспособности контролировать эмоции и заниженной самооценки. Во-первых, мы хотим получить удовольствие сейчас. Мы готовы терпеть неверность или скотское отношение, просто потому что этот парень красив и заставляет наше сердце бешено биться. Кроме того, мы хотим играть в игру «Добиться его любви». И не просто участвовать, а победить! И всё ради того же удовольствия.

Вторая причина в том, что мы боимся одиночества. Мы ненавидим одиночество! Мир полон одиночества, и если у тебя никого нет, для окружающих это знак, что с тобой что-то не так. Мы так хотим быть хоть с кем-то, что у нас не хватает терпения ждать своего единственного. Вместо того чтобы искать хорошего спутника, мы соглашаемся на посредственность. Мы так ненавидим одиночество, что готовы мириться с любым свинством, лишь бы рядом был хоть какой-нибудь мужчина.

Возможно, ты уже попадалась в эту западню. Вот ты одинока, хочешь встретить мужчину, поэтому хватаешь первого попавшегося симпатичного парня или первого проявившего к тебе капельку внимания. Ты игнорируешь все сигналы, указывающие на то, что он тебя недостоин. Так ты помимо воли оказываешься в дураках, и только отдав этому мужчине сердце, начинаешь раздумывать, а не продешевила ли ты. Но в этот момент уже поздно, ведь теперь ты его «любишь». Тупик.

МЫ ТАК ХОТИМ БЫТЬ ХОТЬ С КЕМ-ТО, ЧТО У НАС НЕ ХВАТАЕТ ТЕРПЕНИЯ ЖДАТЬ СВОЕГО ЕДИНСТВЕННОГО.

Но с этого момента ты не будешь соглашаться на меньшее. Вот несколько признаков, помогающих раскусить неподходящего мужчину. Можешь опробовать их на парне, с которым встречаешься сейчас, и

использовать, чтобы избегать лузеров в будущем. Уходи от своего парня прямо сейчас, если заметишь за ним любой из этих признаков! Хватит растрачивать свое время и чувства!

Как понять, что он лузер

- Ты поймала его на лжи о том, где или с кем он был.
- Ты поймала его на измене, пусть секса у этих двоих и не было. Даже неподобающие «разговорчики» с другой девушкой нужно расценивать как измену. Он знает, что не прав, но ему всё равно? Спроси себя, он рассердился бы, если бы заметил за тобой такое поведение? Если да, то это измена.
- Ему нечего предложить. У него нет машины, работы, он не получает образование, или он здоровый лоб, живущий с мамочкой. При этом видно, что он не собирается взрослеть и брать на себя ответственность.
- У него трое детей от трех разных женщин... Уноси ноги, иначе будешь следующей!
- Он не заботится о своих детях, как подобает каждому порядочному отцу (и не придумывай для него оправданий).
- Он никогда ничего тебе не покупает. Даже цветы на день рождения или подарок на Рождество. Или покупает, но какую-нибудь дешевку, потому что хочет загладить вину или потому что ты указала ему, что он тебе ничего не дарит.
- Он не раз сидел. Это вообще безнадежный случай, брось его.
- Он наркоман. [\[1\]](#) Он уже крал деньги из твоей сумочки?
- У него нет амбиций или стремления к успеху.
- Он плохо с тобой обращается или не проявляет уважения.
- Он не считает тебя своей девушкой или врет окружающим по поводу статуса ваших отношений. Когда мужчина любит, он хочет своей женщиной хвастаться, а не прятать ее.
- Он не показывает тебя друзьям или в их присутствии ведет себя с тобой по-свински.
- Он не знакомит тебя с родными или в их присутствии опять же ведет себя с тобой по-свински.

Как понять, что он тобой пользуется

Еще нужно обходить стороной тех, кто тобой пользуется. Эти типы хуже всего, потому что они прекрасно **знают**, что делают. Если ты встречаешься с парнем, который НИЧЕГО не может предложить тебе, НИЧЕГО не приносит в ваши отношения, если ты вдруг понимаешь, что все обязанности ложатся исключительно на твои плечи... значит, тобой пользуются.

Ты пляшешь под его дудку. Он внушает тебе, что любит до смерти и на всё для тебя готов, но поступки выдают истинную природу этого человека. Он говорит, что любит, а потом просит одолжить ему машину. Он утверждает, что хочет жениться, а потом берет займы деньги, которые в итоге не возвращает.

Вне зависимости от его стиля и тактики ты чувствуешь, что тебя используют. Интуиция кричит об этом во весь голос, а ты отмахиваешься. Ты не хочешь верить, что любимый мужчина попросту доит тебя. Такое случается сплошь и рядом, так что будь начеку!

Точно так же, как мужчины должны избегать расчетливых стерв, женщинам нужно опасаться тех, кто хочет ими пользоваться. **Таких парней гораздо больше, чем тебе кажется.** В отличие от аферисток, которые успокоятся, только заполучив добычу с серьезными бабками, мужчины готовы довольствоваться куда меньшим. Тебя могут использовать, даже если ты не ворочаешь миллионами. Тебе достаточно быть наивной, только и всего.

Пользоваться тобой могут по-разному. Кто-то получает от тебя секс. Кто-то живет в твоей квартире на всем готовом. Кто-то пользуется тем, что ты покупаешь ему одежду, подарки или водишь в рестораны. Это может быть и безработный муж, который пятнадцать лет сидит у тебя на шее.

Не важно, сколько вы пробыли вместе: две недели или двенадцать лет. Факт остается фактом. Если ты с этим мужчиной давно, это говорит только о том, что тебя просто использовать, и он вполне удобно устроился. Раз ты готова делать всю работу, еще бы он не остался!

Я не хочу обидеть мужчин, которые сидят дома с детьми. Я не считаю, что они пользуются своими женщинами. Может, кто-то со мной не согласится, но я не вижу ничего странного, если мужчина воспитывает детей и занимается хозяйством, а женщина работает.

ТОЛЬКО ЕСЛИ обязанности делятся поровну! Если он сидит с

детьми, а вечером, когда ты возвращаешься с работы, тебе приходится, ко всему прочему, готовить ужин и заниматься стиркой, это никак не равное распределение труда! У вас должно быть одинаковое количество обязанностей и одинаковое количество времени, чтобы расслабиться и отдохнуть.

Такие козлы встречаются повсюду, разнообразнейших видов и форм. Вот несколько признаков того, что тобой пользуются. Твой мужчина поступает так, как описано ниже? Если да, вполне вероятно, что он тобой пользуется.

- Работа или хоть какие-то деньги есть только у тебя. А если у него есть деньги, он никогда не тратит их вместе с тобой или на твои нужды. Судя по всему, у него есть дела поважнее.

- Ты платишь за ужин и за всё остальное.
- Он постоянно одалживает у тебя машину.
- Ты выполняешь все обязанности по дому, воспитываешь детей, работаешь на полную ставку, а чем занимается он, вообще неизвестно.

- Он просит у тебя деньги. И даже если потом возвращает, он просто усыпляет твою бдительность. В следующий раз попросит куда больше, и эту сумму уже не отдаст. Берегись такой тактики.

- Ему нечего предложить. Ни машины, ни работы, ни жилья... вообще ничего не может тебе дать.

- Говорит, что любит тебя, но ничем этих слов не подкрепляет. Внимание! По сути, ты для него банкомат. Чтобы получить наличные, он должен сказать «я люблю тебя». «Я люблю тебя» – это такой ПИН-код.

- Вы вместе уже несколько лет, но он не делает предложения и всё время придумывает для этого причины. А я скажу, в чем причина: он не собирается жениться, его цель – тебя использовать.

- Ты даешь ему деньги на наркотики? Он крадет из твоего кошелька? Даже если он потом плачет и просит прощения... так не должно быть.

Интуиция – твоя лучшая подруга

Есть три способа точно определить, что пора избавляться от балласта. Первый и самый простой способ понять, что твой мужчина лузер или пользуется тобой, – призвать на помощь интуицию. Она кричит во весь голос: «Дело пахнет керосином!!!» А ты ее игнорируешь. Интуиция – это дар свыше. Она нечасто сбивает с правильного пути. В девяти из десяти случаев она подсказывает тебе правильно. Не игнорируй ее.

Второй признак того, что точно пора избавиться от балласта, это когда из вас двоих трудишься одна только ты. В ваших отношениях обязанности распределяются не пятьдесят на пятьдесят, а скорее восемьдесят на двадцать. Это ты всегда звонишь ему, платишь в ресторане и погашаешь задолженности или сносишь его закидоны и капризы.

Третий и стопроцентный признак того, что парня пора отшвырнуть подальше, – это если он не проявляет нежных чувств к тебе. Если он никак не выражает свою любовь в присутствии родных и друзей или старается не показывать тебя близким, вот тебе и тревожный звоночек: что-то здесь нечисто. Если он врет окружающим насчет ваших отношений или просит никому о них не рассказывать, то пусть приводит какие угодно оправдания, чтобы «прятать» тебя, – ты не должна на это купиться. Это неправильно, и ты такого отношения не заслужила.

Может, ты сомневаешься в моих словах и спрашиваешь себя: «Если я ему безразлична, почему тогда он со мной? Почему он не уходит от меня? Значит, я ему нравлюсь»? Слушай внимательно! Он просто водит тебя за нос, чтобы ты была под рукой, когда ему понадобится. Не важно для чего. Даже если он пользуется тобой только на эмоциональном уровне, это не умаляет его вины.

Мне очень жаль, но если твой мужчина делает что-либо из перечисленного в этой главе, не обманывай себя. Такой мужчина не интересуется тобой как личностью. Ему важно просто получить то, что он хочет, и тогда, когда он хочет. А если он сделает тебе больно в процессе – для него это только побочный эффект. Твои чувства его абсолютно не волнуют. Он притворяется, что ему не всё равно, но это только маска. Делает вид, что ты ему нравишься, даже что любит тебя, но поступки выдают его с головой.

Глава 6

Сила разборчивости

Забудь о внешности мужчины. Иначе ВСЕГДА будешь оставаться с разбитым сердцем. Забудь о том, как парень выглядит, какую машину водит, какое у него классное тело. Главное – это то, как он к тебе относится. Всю эту главу можно резюмировать одним предложением.

В ПЕРВУЮ ОЧЕРЕДЬ В МУЖЧИНЕ ДОЛЖНО ПРИВЛЕКАТЬ ЕГО ОТНОШЕНИЕ К ТЕБЕ, А ТОЛЬКО ПОТОМ ВСЁ ОСТАЛЬНОЕ.

Пожалуйста, пойми меня правильно! Я не говорю, что парень должен быть уродливым. Я не советую избегать свиданий с мужчинами приятной наружности. Я пытаюсь выразить совершенно другую мысль. В мире множество прекрасных мужчин, которые будут с тебя пылинки сдувать, будто ты принцесса.

Я это знаю потому, что вижу их повсюду. И еще потому, что один из них стал моим спутником жизни. Мой чудесный мужчина ко мне замечательно относится, и при этом он очень красив. Прежде чем познакомиться с ним, я решила, что отныне меня будут привлекать только те мужчины, которые ведут себя со мной подобающе. Я бы и не подумала встречаться с мужчиной, если бы он плохо со мной обращался, будь он красив, как Аполлон, будь он хоть самый завидный жених.

ГЛАВНОЕ – ЭТО ТО, КАК МУЖЧИНА К ТЕБЕ ОТНОСИТСЯ.

Для разных женщин это самое «хорошо обращаться» может иметь совершенно разное значение. Я знаю, что у некоторых были настолько кошмарные отношения, что для них мужчина, который не изменяет и не врет, уже предел мечтаний. Есть женщины, которые понимают «хорошо обращаться» как осыпать подарками и подхалимничать.

Предлагаю разобраться, что это значит для тебя. Напиши об этом. Начни словами «“Хорошо обращаться” значит...» и далее вставь свое собственное определение. Должно быть как минимум пять предложений, начинающихся с этих слов. Когда закончишь, увидишь, какому мужчине ты

можешь отдать свое сердце.

Том, Дик и Гарри

Хочу привести конкретный пример. Предположим, сейчас в твоей жизни трое мужчин: Том, Дик и Гарри. Дик весь как с обложки журнала, у него обалденное тело и крутая машина. Дик не приглашает тебя на настоящие свидания. Он почти никогда не утруждается открыть перед тобой дверь. Редко звонит. Ты всегда звонишь ему сама. В довершение всего, Дик не называет тебя своей девушкой.

*ЗАБУДЬ О ВНЕШНОСТИ МУЖЧИНЫ. ИНАЧЕ ВСЕГДА
БУДЕШЬ ОСТАВАТЬСЯ С РАЗБИТЫМ СЕРДЦЕМ.*

Тем не менее ты хочешь быть с Диком, потому что он сексуальный. Рядом с ним у тебя бешено колотится сердце. Он заставляет всё внутри сладко замирать.

Множество других девушек тоже хочет встречаться с Диком, поэтому для тебя завоевать его – в высшей степени интересная задача. Ты так хочешь отношений с ним.

Есть еще Гарри, он лапочка, но совсем не красавец. Ты не можешь представить себя рядом с ним, но этот парень по уши в тебя втрескался. Он влюблен с седьмого класса и, пожалуй, ради тебя готов идти под пули. Единственная проблема в том, что у тебя к нему нет никаких чувств.

А еще есть Том, он милый, но не из тех парней, с какими ты обычно встречаешься. У Тома хорошая работа, параллельно он учится, но у него нет приличной машины, да и вообще ничего такого, что заслуживало бы упоминания. Он не пользуется популярностью.

НУЖНО ВСЕГДА ИСКАТЬ ПРАВИЛЬНЫЙ БАЛАНС.

ЗАТО Том звонит, когда обещал. Когда у тебя однажды сломалась машина, он помог ее починить. Он водит тебя на романтические свидания и всегда придерживает для тебя дверь. Том **хочет** проводить с тобой время. Ты, в принципе, можешь представить себя рядом с Томом, но к смазливому и обеспеченному Дикю тебя тянет в разы сильнее.

Так кого ты выберешь? Кто из них достоин твоего высочайшего общества? Если ты умная женщина, тебя будет привлекать то, как мужчина к тебе относится. Таким образом, Дика сразу вычеркиваем. И не важно, что ты при виде его млеешь, а кровь так и бежит по венам, ведь ты сильная

женщина и контролируешь свои эмоции!

Есть очаровашка Гарри, но он не вызывает у тебя совершенно никаких чувств. Как бы хорошо мужчина к тебе ни относился, ты не сможешь **заставить** себя его полюбить. Поэтому прощай, Гарри...

Будучи мудрой женщиной, ты отдашь свое время и внимание Тому, хотя обычно с такими парнями не встречаешься. Ты сделаешь выбор в пользу Тома, а не Дика, потому что в первую очередь тебя привлекает отношение мужчины, а уж потом всё остальное.

После нескольких свиданий с Томом ты понимаешь, что он потрясающий. Он делает все, что ты хотела от своего мужчины. Он романтичный и галантный. Он каждый день звонит и пишет сообщения. Он амбициозный и образованный. Ты оглядываешься назад, и внезапно Дик уже не кажется таким привлекательным. Том – твой выбор. Том – **ХОРОШИЙ** человек, и это точка отсчета.

Беднягу Гарри я описала в этом примере, чтобы показать: даже если он хороший человек, тебя **НЕОБЯЗАТЕЛЬНО** должно к нему тянуть. Если в твоей жизни есть такой Гарри, но тебе он попросту не нравится, не надо ничего по этому поводу предпринимать. Не заставляй себя быть с кем-то просто потому, что он хороший, или потому, что он тебя любит.

**ЕСЛИ ТЫ УМНАЯ ЖЕНЩИНА, ТЕБЯ БУДЕТ
ПРИВЛЕКАТЬ ТО, КАК МУЖЧИНА К ТЕБЕ ОТНОСИТСЯ.**

Нужно всегда искать правильный баланс. Если в твоей жизни есть Том, но ты отдашь предпочтение Дику, то в итоге тебе разобьют сердце – и поделом. Знаешь, почему поделом? Потому что ты выбрала красивую пустышку вместо **ХОРОШЕГО** человека. Ты предпочла смазливый тип со статусом мужчине, который хорошо с тобой обращался. **Если не научишься ставить во главу угла отношение мужчины к тебе, скорее всего, будешь испытывать боль снова и снова.**

Не занижай планку

Не надо путать такую линию поведения с занижением стандартов. Стандарты нужны тебе для защиты. Ты составила список требований, чтобы научиться обходить стороной неподходящих мужчин. Определенные стандарты должны быть у каждой женщины, чтобы отсеивать потенциальных козлов, любителей халявы, тиранов и лузеров.

Главная сложность в том, чтобы выбрать для себя мужчину, который соответствует большинству важных для тебя критериев и ПРИ ЭТОМ относится к тебе так, как ты этого хочешь. Возможно, придется какое-то время подождать, пока такой появится на горизонте, но он появится непременно. Однако ты никогда не встретишь такого человека, если будешь цепляться за лузера или влюбляться в отморозков с красотой Аполлона.

Вывод прост: внешность, машина, деньги и популярность мужчины для тебя должны быть второстепенны. На первом месте должно быть его отношение к тебе. Скажи себе: «Больше всего меня заводит в мужчине то, как он со мной себя ведет».

Когда сама согласишься в это, можешь озвучить потенциальному кавалеру. И если ты веришь, он тоже поверит. А если поверит, то поймет: чтобы быть с тобой, нужно быть достойным человеком. Ниже приведены примеры того, как должен поступать правильный мужчина.

Как вычислить хорошего мужчину

- Звонит, когда обещал.
- Не динамит тебя ради встречи с друзьями.
- Ты не ловишь его на вранье.
- Хочет проводить с тобой время.
- Берет трубку, когда ты звонишь.
- Ты можешь на него положиться.
- Помогает решить твои проблемы.
- Не исчезает.
- Терпеливо ждет секса. Не пытается тебя к нему склонить.
- Заботливый сын и/или отец.
- Подобающе ведет себя с твоей мамой (уважительный, внимательный, готовый помочь).

Да, такие мужчины существуют! Они не вымерли. Их можно встретить. Честное слово.

Маменькины сынки

Есть еще один аспект, на который всегда нужно обращать внимание: то, как мужчина ведет себя с близкими ему женщинами. Если парень маменькин сынок, обычно это идет ему в минус, однако может оказаться и плюсом. Всё зависит от того, какой он маменькин сынок. Он любит свою мать и помогает ей или он испорченный и не проявляет к ней никакого уважения?

Незаметно понаблюдай, как твой ухажер относится к женщине, которая его вырастила. Это даст тебе точное представление о том, как он будет обращаться с любимой женщиной. Если парень во всем зависит от мамочки или ведет себя с ней грубо, это тревожный звоночек, нужно бежать от такого как можно скорее.

Но если он помогает, заботится и любит, это хороший знак. Если мужчина всячески поддерживает, ценит и уважает мать, это многое говорит о его характере.

В итоге всё сводится к одному вопросу. Ты хочешь холить и лелеять мужчину или же хочешь, чтобы он холил и лелеял тебя? Если он с любовью и уважением относится к матери, сестрам, дочерям и бабушкам, точно так же он будет относиться и к своей жене.

Никогда больше не изводи себя из-за мужчины

Если ты решишь, что с этого дня тебя в потенциальном кавалере будет прежде всего привлекать его отношение к тебе, ты никогда больше не будешь горевать из-за мужчины.

Ты всегда будешь счастлива.

Тобой не будут пользоваться, чтобы получить секс. Тебя будут приглашать на свидания. Ты не будешь плакать. Тебе не будут врать и изменять, тебя не будут обижать и игнорировать. Ты не будешь чувствовать себя одинокой. Ты будешь любима, и мужчина, которого тыпустишь в свою жизнь, будет тебя уважать. Все эти чудесные изменения в отношениях обязательно произойдут, потому что ты **решила**, что тебя будут привлекать только те мужчины, которые хорошо с тобой обращаются.

Глава 7

Сила действия

Ты когда-нибудь слышала фразу «Дела словом не заменишь»? Это одна из моих любимых поговорок, потому что в ней заложен глубокий смысл. Когда речь идет о любви, эта цитата попадает точно в яблочко. Можно миллион раз сказать «я люблю тебя», но это будет пустое сотрясение воздуха. Сказать-то легко. Но подтвердить это «я люблю тебя» поступками куда сложнее. Здесь требуются усилия, потому что любовь – это действие.

Некоторые только говорят, что любят

Если мужчина говорит о любви, но действия его свидетельствуют об обратном, пора признать, что он тебе врет. Если тебе часто бывает больно из-за него, он не любит. Скажем прямо, ему плевать! Если он врет, изменяет, оскорбляет, значит, НЕ ЛЮБИТ тебя.

Любовь – это действие, и если человек по-настоящему любит, он это будет демонстрировать. Ведь когда ты сама любишь кого-то, ты его не обижаешь? Когда любишь мужчину, ты ему не врешь и не изменяешь. Так ты можешь поступать с парнем, на которого тебе по большому счету плевать, но не с любимым человеком.

*МУЖЧИНЫ НА ВСЁ ГОТОВЫ, ЧТОБЫ ПЕРЕПИХНУТЬСЯ.
ТАКАЯ У НИХ БОЕВАЯ ЗАДАЧА.*

Почему же ты веришь, что мужчина, который по-свински с тобой обращается, тебя любит? Задумайся: он показывает на деле, что любит, или только языком мелет?

Ты веришь ему, потому что он так говорит. Но у мужчин совершенно иной склад ума. Они могут говорить «я люблю тебя», но не вкладывать в эти слова и толики чувства! Они так делают постоянно и не чувствуют за собой ни малейшей вины. А вот у женщины после такого начались бы жуткие угрызения совести. Поэтому нам так трудно поверить, что мужчина лжет, произнося эти слова. Если бы ты так поступила, ты бы потом искала пятый угол из-за чувства вины. А они ничуть не раскаиваются.

Они врут, что любят. Они врут, что мы для них очень важны. Они врут постоянно и не чувствуют ни малейшего раскаяния. И ведут себя так по одной простой причине: они хотят секса. Мужчины на всё готовы, чтобы перепихнуться. Такая у них боевая задача. Засунуть свой член в тебя.

Как понять, что мужчина тебя любит

Если парни всё время врут, как понять, что они действительно нас любят? На самом деле, определить это очень просто. Если мужчине ты небезразлична, **это будет проявляться в его поступках**. Ему необязательно даже произносить «я люблю тебя» или «ты так мне нравишься». Действия говорят сами за себя.

Он надежный. Он честный. Звонит, когда обещал, и берет трубку, когда звонишь ты. Если оставляешь голосовое сообщение, он перезванивает при первой же возможности. Он **хочет** проводить с тобой время. Делает небольшие сюрпризы тебе или твоим детям. Водит тебя на свидания.

Знакомит тебя с родными и друзьями. Буквально хвастается тобой. Для него не проблема отказаться от встречи с друзьями ради того, чтобы провести время с тобой. Он понимает, насколько ты особенная. Он видит, что ты можешь предложить. Он ценит тебя и время, проведенное с тобой.

Если он ничего подобного не делает, значит, ты ему безразлична. Ему просто удобно, что ты рядом, когда ему нужен секс или что-то еще. Не пытайся убедить себя в обратном. Я понимаю, иногда сложно разобраться, прячется ли за поступками человека истинное чувство. Часто в начале отношений мужчина применяет все свои актерские способности, силясь убедить тебя, что он хороший человек. Он готов на любые хитрости, чтобы затащить тебя в постель. А стоит вам переспать, как всё меняется.

Здесь есть простое решение. Не спи с ним! Помни: если парень тебе нравится, нужно **какое-то время выждать**. Пусть потерпит хотя бы два месяца. Если по прошествии двух месяцев его поступки по-прежнему будут говорить о нежных чувствах к тебе, я бы сказала, что он искренен.

Если ты не поддаешься на уговоры, не делаешь минет или не стимулируешь вручную, большинство мужчин сдастся после нескольких недель или свиданий. НЕ ДЕЛАЙ ЭТОГО! Вообще никаких форм секса в первые два месяца! Слушай, если ты хочешь понять, подлинны ли чувства мужчины к тебе, надо, чтобы он это доказал. Он не сможет ничего доказать, если ты будешь делать ему минет.

Может, ты его

ЕДИНСТВЕННАЯ?

Если мужчина выдержал 60-дневный срок, а ты так и не смогла разобраться, настоящее ли его чувство и какова мотивация его поступков, пора вспомнить об Испытании и проверить, примчится ли он к тебе на выручку, как истинный Рыцарь без страха и упрека. Если ты ему по-настоящему нравишься (даже если это пока не любовь, а только зарождающиеся теплые чувства), он захочет тебе помочь. Для мужчин это естественно. Мы созданы для того, чтобы заботиться, они – чтобы защищать. Любой мужчина – это рыцарь в сияющих доспехах, **но только для единственной, совершенно особенной девушки.**

Он будет с радостью помогать любимой, потому что это дает ему ощущение, что он вожак стаи, он нужен, его ценят. Если парень придет тебе на помощь, пора отблагодарить его за все усилия. **Покажи, как ты его ценишь, похвали за старания.**

Мужчины, как и мы, любят, когда их ценят. Только не переборщи. Просто вырази свою признательность. Можешь даже вознаградить его за то, что он такой прекрасный человек (если ты понимаешь, о чем я). Так ты, в свою очередь, покажешь отношение к нему не на словах, а на деле.

Глава 8

Сила активности

Если ты хочешь быть сильной женщиной, к которой окружающие мужчины проявляют уважение, нужно быть активной. Говоря «быть активной», я имею в виду получение образования или занятие карьерой. «Быть активной» не значит целый день болтаться где-нибудь с подружками. Не значит то и дело зависать в клубах.

*НУЖНО СДЕЛАТЬ ТАК, ЧТОБЫ ОН САМ ДОБИВАЛСЯ
ПРОЧНЫХ И ДЛИТЕЛЬНЫХ ОТНОШЕНИЙ С ТОБОЙ.*

Ничто так не заводит мужчину, как женщина, у которой есть **своя собственная жизнь**. Есть цели и мечты. Есть стремление сделать карьеру. Тебе бы понравился мужчина, у которого всё это есть, не правда ли? Мужчинам это нравится даже больше, потому что они те еще хвастуны.

Каких женщин любят мужчины

Когда у женщины жизнь бьет ключом, это заводит мужчин. Почему? Это заставляет их заинтересоваться. Они видят женщину, которой мужчина не нужен, необязателен. Они видят умную, трудолюбивую личность, живущую насыщенной жизнью. Активную женщину, которой приходится очень тщательно выбирать тех, с кем проводить свободное время, ведь его совсем немного.

Активность и собственная насыщенная жизнь важны по нескольким причинам. Самая важная из них: **мужчины хотят заполучить недоступное**. Ты должна быть занята собственными делами, чтобы мужчины прилагали усилия, добываясь толики твоего времени и внимания, не говоря уж о твоём сердце. Всё просто и понятно.

Почему они ее хотят?

Независимой женщине не нужно заполнять свою жизнь мыслями лишь О НЕМ. Она не цепляется за своего кавалера и не пытается доминировать. Она не находится в лихорадочном поиске партнера. Она не выходит на охоту с целью поймать «своего единственного». Она не ставит себе цель срочно выйти замуж и нарожать детей.

Нет. От таких парни бегут, сверкая пятками.

Мужчины хотят полную противоположность отчаявшимся найти себе пару.

Они хотят, чтобы у женщины была насыщенная жизнь, а мужчина был ей по большому счету не очень-то и нужен. Следовательно, если женщины трудно добиться, она тут же становится желанной.

Мужчина всеми силами старается обратить на себя ее внимание и покорить недротрогу. (Заметь, нам такое поведение тоже свойственно. Когда понравившийся мужчина не выражает желания завязать серьезные отношения, мы тут же начинаем видеть свою цель в том, чтобы заставить его «остепениться».)

Нужно сделать так, чтобы он сам добивался прочных и длительных отношений с тобой, а не наоборот. В том-то и заключается естественный порядок вещей, когда дело касается любви. Это мужчины должны добиваться нас и доказывать, что они достойны нашего внимания. Однако в какой-то момент всё перевернулось вверх тормашками. И уже женщины начали бегать за мужиками, требовать от них серьезных отношений и брака. Нужно вернуться к естественному порядку и откорректировать эту дисфункцию.

КОШКИ НЕ ГОНЯЮТСЯ ЗА СОБАКАМИ. НАОБОРОТ, СОБАКИ ГОНЯЮТСЯ ЗА КОШКАМИ. ПОМНИ ОБ ЭТОМ.

Надо быть активной и занятой собственной жизнью, чтобы не было необходимости и желания искать мужчину. Хотя бы потому, что у тебя нет на это времени. Твое время дорого, мужчины это увидят и не будут тратить его попусту. Да ты им этого и не позволишь. Поняв, что у женщины нет времени на глупости, потенциальный кавалер сразу перейдет к делу. Он не будет ходить вокруг да около, пытаясь взять верх и затащить тебя в постель. Он будет делать всё, как подобает, и пригласит тебя на свидание.

Мужчина постарается произвести на тебя впечатление, чтобы ты захотела проводить время с ним. Полная противоположность ситуации, когда ты пыталась вызвать у парня интерес, чтобы он хотел проводить время с тобой.

Он захочет твоего внимания, потому что получить его непросто. Ты превратишься в женщину, которую мужчины не смогут водить за нос. Чтобы быть такой, нужно жить **полной, насыщенной жизнью**. Если ты сомневалась, стоит ли идти снова учиться, – иди, даже не раздумывай. Если ты хотела поставить себе какие-то цели, но всё руки не доходили, займись этим. Пора стать именно «такой женщиной». Женщиной, у которой **МНОГО СОБСТВЕННЫХ ВАЖНЫХ ДЕЛ**, и следовательно, нет времени и особого желания найти мужчину, а уж тем более встречаться с парнем, играющим в игры.

Весь фокус в том, какой ты сама себя ощущаешь. Если хочешь быть сильной женщиной, нужно показать это на деле. У сильных женщин много своих дел и интересов. Опять же, я не говорю о тусовках в клубах и прочих видах праздного времяпрепровождения. Найди значимые цели и займись их осуществлением (возможно, тебе даже не нужно эти цели искать: у тебя они уже есть). Когда тебе есть к чему стремиться, это четкий сигнал для мужчин. Ты говоришь:

- Мои собственные задачи для меня превыше всего.
- У меня нет времени на игры.
- Если я уделяю тебе время, придется меня убедить, что оно потрачено не зря, иначе в следующий раз я найду более продуктивный способ его провести.
- Мне есть что предложить: у меня много талантов и достоинств.
- Я требую уважения к себе, так как сама себя уважаю и поэтому всегда стремлюсь улучшить свою жизнь.
- Я самодостаточна, и у меня нет НЕОБХОДИМОСТИ в мужчине.
- Если я решу быть с тобой, то только потому, что я так хочу, а не потому, что мне это так уж необходимо.

Очень важные вопросы

Данная книга помогает понять, чего хотят мужчины, и научиться использовать это знание, чтобы найти столь желанную любовь. Сейчас я на минутку отойду от основной темы, чтобы подробнее остановиться на жизненных целях. Некоторые из читательниц уже определили для себя цели, а может, даже их достигли. Ты среди них? Так держать! Можешь себя заслуженно похвалить. В этой игре ты уже на шаг впереди. А еще ты – живой пример для окружающих тебя женщин. Поздравляю с достижением цели! Не всем это удастся. Ты должна собой гордиться.

Однако некоторые женщины просто плывут по течению, ни на что конкретно свою энергию не направляя. Ты узнаешь себя? Что ж, поставь цели и работай для их достижения. В нашей жизни, чтобы получить хоть что-то стоящее, нужно потрудиться.

Не спеши, подумай, какой ты хочешь видеть свою жизнь в будущем. Задай себе перечисленные ниже важные вопросы и запиши в тетрадку ответы на них.

- Какой ты видишь себя через год?
- Какой ты видишь себя через пять лет?
- Какой ты видишь себя через десять лет?
- Как ты представляешь себе карьеру своей мечты?
- Сколько ты хочешь зарабатывать в год?
- Каким ты представляешь свое будущее?
- Какие нужно предпринять шаги, чтобы этот образ стал реальностью?

Цели должны быть реальными и достижимыми, однако **не бойся замахнуться на что-то крупное**. Изложи свои планы на год, пять и десять лет. Напиши, что потребуется сделать для их осуществления. А теперь приступай к работе. Вперед, к достижению своих целей! Какими бы они ни были: простыми (например, похудеть) или сложными (скажем, стать врачом). Что бы ты ни задумала, всё в твоих руках!

Мечтай с размахом, верь в свои силы и, самое главное, усердно трудись. Если ты выполнишь эти три условия, обещаю, ты сможешь добиться чего угодно. Моя лучшая подруга мечтала стать пилотом, но считала это неосуществимой задачей. Она решила не поддаваться сомнениям. У нее была большая мечта, она поставила себе цель, работала не покладая рук – и наконец стала летчицей. Прошло восемь лет, и сейчас

она пилотирует огромные пассажирские лайнеры во всевозможные уголки мира и зарабатывает кучу денег.

Ты можешь достичь чего угодно. Почему бы не пожелать чего-то необычного? Лично я поставила себе несколько целей и некоторые уже осуществила. Порой окружающие смеялись над моими задумками, но я не переставала работать и в конце концов добилась того, чего хотела.

Когда мне был 21 год, мой голос зазвучал в эфире радио «Пауэр» в Майами. В 26 я вложила деньги в недвижимость и открыла свой бизнес. Я поступила в вуз. Выучила испанский. Написала книгу. Всё это я говорю не для того, чтобы похвастаться. Я хочу, чтобы ты поняла: осуществить любую мечту реально. Если ты поставишь себе цель, поверишь, что можешь ее достичь, а потом предпримешь необходимые шаги – всё получится.

МЕЧТАЙ С РАЗМАХОМ, ВЕРЬ В СВОИ СИЛЫ И, САМОЕ ГЛАВНОЕ, УСЕРДНО ТРУДИСЬ.

Самое удивительное в том, что цель всегда кажется такой далекой, но обычно ее удается достичь в куда меньший срок, чем изначально предполагаешь. Я закладывала пять лет на то, чтобы стать ведущей собственной радиопрограммы. Осуществила свою задумку я уже через полтора года. Моя подруга думала, что в авиакомпании начнет работать лет в 40, не раньше. Она стала пилотом в 27.

Кажется, будто на достижение цели уйдут долгие годы, но на самом деле всё удастся намного быстрее! Многих отпугивает то, сколько придется работать. У таких людей наполеоновские планы, но они не прикладывают реальных усилий для достижения цели. Однако в жизни ничего не происходит просто так. «Без труда не вытащишь и рыбку из пруда». Помнишь мое любимое присловье «Дела словом не заменишь»?

Например, я мечтала написать эту книгу. Однажды я решила, что устала об этом молоть языком. Пришла пора браться за дело. Думаешь, писать было легко? Я **корпела** над написанием книги три года. Три года изнурительного, тяжелого, регулярного труда.

ГОВОРИТЬ о больших целях легко. Гораздо сложнее сделать всю РАБОТУ, необходимую для их достижения, – но только РАБОТА и поможет тебе осуществить задуманное. Сложить ручки ничего не стоит, а чтобы добиться успеха, придется хорошенько попотеть. Успех требует труда, упорнейшего труда. Насколько усердно ты готова РАБОТАТЬ, чтобы стать такой, какой хочешь себя видеть?

Вот что я тебе скажу: любая цель достижима. В том числе цель стать сильной, независимой женщиной. Если ты действительно хочешь стать по-настоящему независимой женщиной, не терпящей свинского отношения со стороны мужчин, для этого нужно от души потрудиться.

У ТЕБЯ ЕСТЬ ВРЕМЯ ТОЛЬКО НА ДОСТОЙНЫХ МУЖЧИН, КОТОРЫЕ ЗАСЛУЖИЛИ ТВОЕ ВНИМАНИЕ.

Предположим, ты всегда хотела поступить в медицинский колледж, стать медсестрой и работать в реанимации для новорожденных. Эта цель кажется совершенно недостижимой, так что ты себя убеждаешь, что у тебя ничего не получится... поэтому ничего и не получится.

А теперь давай представим, что ты изменила свое отношение к этой цели. Решила, что прекратишь попусту болтать и займешься наконец делом. Ты записываешься на подготовительные курсы. Ты сфокусировалась на своей цели. У тебя нет времени встречаться с лузерами, потому что у тебя есть дела поважнее. В итоге ты окончила курсы, поступила в колледж.

Ты идешь к своей цели и не связываешься со всякими придурками (потому что на это дерьмо у тебя просто нет времени). У тебя есть время только на достойных мужчин, которые заслужили твое внимание. Человек, с которым ты решаешь встречаться, восхищен, потому что познакомился «с умной и независимой женщиной, которая учится на медицинском и стремится стать медсестрой». Он будет тобой хвастаться перед родными и друзьями.

Таким образом, ты со всех сторон в выигрыше. Ты стала лучше и занимаешься тем, о чем давно мечтала. В то же время ты подаешь четкий сигнал кандидатам в спутники, что ты особенная, поэтому не станешь легкой добычей. Теперь, чтобы ты была рядом, мужчина должен будет ухаживать за тобой по правилам. Если хочет, чтобы ты уделила ему время, он позовет тебя на настоящее свидание. С тобой он будет безукоризненным джентльменом, потому что такая женщина, как ты, на меньшее не согласится.

Член = отвлекающий фактор

Если ты начала идти к своей цели, а потом познакомилась с хорошим человеком, важно не сбиться с намеченного курса. Иногда любовь заставляет нас забыть о собственных устремлениях. Начинаешь встречаться с мужчиной и больше ничего вокруг не видишь. Один день занятий пропустишь, другой, и глазом не успеешь моргнуть, как совсем забросишь учебу.

Ты хочешь всё свое время посвятить этому чудесному человеку. НЕ ДЕЛАЙ ЭТОГО! Ты теряешь себя. Пытаясь быть с парнем постоянно и растворяясь в нем, ты его в конце концов отпугнешь. Не давай члену отвлекать тебя от поставленных целей. Будь осторожна, не соверши ошибку. Такое происходит с женщинами сплошь и рядом, так что, когда встретишь мужчину, приготовься сдерживать себя и, несмотря ни на что, идти к цели.

НЕ ДАВАЙ ЧЛЕНУ ОТВЛЕКАТЬ ТЕБЯ ОТ ПОСТАВЛЕННЫХ ЦЕЛЕЙ.

Сконцентрируйся на своих задачах. Мужчина не должен становиться смыслом твоей жизни.

Если ты начнешь цепляться за мужчину или пытаться контролировать каждый его шаг, это только его оттолкнет. Если цели еще не поставлены и занятие не выбрано, следующая глава поможет тебе избавиться от избытка свободного времени. В ней изложен отличный способ заполнить твое расписание, так что ты будешь постоянно занята. К тому же любому мужчине будет казаться, что добиться твоего внимания и места в твоем графике крайне сложно.

Глава 9

Сила неотразимости

Хочешь, чтобы мужчины выстраивались в очередь ради свидания с тобой? Чтобы множество парней делали тебе комплименты и говорили, что хотят провести с тобой время? Когда дочитаешь эту главу, сможешь легко этого добиться. А когда закончишь читать эту книгу, станешь неотразима, и мужчины будут ходить за тобой косяками. Как? Два слова. ***Сайты знакомств.***

Игра «добиться твоей любви»

Включить главу о сайтах знакомств было попросту необходимо, потому что это достаточно новый способ искать себе пару. Что самое главное: если всё сделать правильно, сайт знакомств поможет найти множество мужчин, которые будут с нетерпением ждать возможности пригласить тебя на свидание. В конце девяностых, когда такие сайты только начинали появляться, они считались выходом для самых отчаявшихся, наравне с объявлениями «познакомлюсь для серьезных отношений» в газете. Теперь же, в наш век высоких технологий, это вполне обычное дело. Для тебя это просто замечательный вариант!

Ни в коем случае не надо чураться сайтов знакомств. Не надо считать себя законченной неудачницей из-за того, что ты решила искать парня через Интернет. Это отжившее клише. Теперь так знакомятся сплошь и рядом. Если ты раньше никогда не заходила на такие ресурсы, сейчас самое время попробовать. Эта глава поможет тебе и снабдит ценными советами. Если ты пробовала размещать свою анкету, но результат был плачевным, я подскажу, как стать в этом деле профи.

Сайты знакомств – идеальный вариант для нас, женщин. Здесь у нас есть преимущество. Всё снова сводится к силе кисти. Просто потому что мы женщины, знакомства через Интернет обычно не требуют от нас затрат. Что важнее, на просторах Интернета мы, как и вне виртуальной реальности, находимся в выигрышной позиции. Но как и в реальном мире, ты будешь на коне только в том случае, если знаешь, что делаешь. Я пошагово объясню тебе, как контролировать ситуацию при общении онлайн.

Во-первых, регистрироваться надо только на тех сайтах, которые не взимают платы с женщин. Просто вбей в поисковую строку запрос «сайты знакомств бесплатно для женщин». Выскочат сотни таких сайтов. Сначала создай аккаунт на одном из них, потом, со временем, еще на нескольких.

Чем больше страниц у тебя будет на разных сайтах, тем больше мужчин будут ожидать свидания с тобой. Чего ты ждешь от онлайн-знакомств? Ты хочешь стать профи, чтобы парни выстраивались в очередь, надеясь на твою благосклонность? Или ты хочешь сходить на свидание раз в месяц, чтобы развеяться? Присоединись к такому числу сайтов, которое позволит тебе добиться нужного результата.

Предположим, для начала ты зарегистрируешься на трех ресурсах.

Когда, общаясь с мужчинами в Интернете, почувствуешь себя уверенно, переходи на платные сайты. Почему? Ответ прост: там мужчины получше. Я не говорю, что на бесплатных сайтах нет хороших парней, но на платных, определенно, выбор их более широкий. Ниже приведены примеры сайтов знакомств, на которых стоит зарегистрироваться.

Вот пара бесплатных ресурсов (берут больше количеством, чем качеством кандидатов):

- mamba.ru, loveplanet.ru
- англоязычные: Plenty Of Fish (pof.com), OKCupid.com

Вот более качественные, платные сайты (здесь публика не столь многочисленная, зато статусом повыше):

- edarling.ru, teamo.ru
- англоязычные: Match.com, eHarmony.com

Иногда на платных сайтах бывают бесплатные выходные. Чтобы узнать об акции, можешь зайти на ресурс в раздел часто задаваемых вопросов, либо связаться с оператором и спросить, когда планируются бесплатные выходные.

Теперь давай поговорим о твоей страничке на сайте знакомств. Это твоя реклама. Ты хочешь выгодно продать товар. Держи это в уме и действуй. Я не говорю, что нужно притворяться или играть. Необходимо показать себя в лучшем виде. Всё по аналогии с реалом. Не понимаю, почему некоторые заводят страничку на сайте знакомств и раскрывают сразу все карты. Ведь ты не будешь выкладывать всю свою подноготную, едва познакомившись с человеком? Тогда зачем так делать на сайте?

Например, некоторые женщины в своем «рекламном объявлении» распространяются о том, что недавно развелись, и у них много нерастроченной любви. Уж извините, но это совершенно лишняя информация, тем более в лоб. Ты ведь хочешь ПРОДАТЬ товар!

Хорошее объявление должно описывать твои положительные стороны. Отрицательные опусти. У меня была клиентка, которая в своем аккаунте перечислила все свои достоинства. А потом в самом конце написала фразу вроде «немного полновата, но всё равно симпатичная». И не понимала, почему получает гораздо меньше откликов, чем хотелось бы.

*ВСТРЕЧАЙСЯ С НЕСКОЛЬКИМИ МУЖЧИНАМИ
ОДНОВРЕМЕННО! НЕ СОГЛАШАЙСЯ НА ПЕРВОГО*

ПОПАВШЕГОСЯ.

Ты бы стала писать парню, у которого на странице говорится «немного полноват, но всё равно симпатичный»? НЕТ... и даже не пытайся соврать. Люди – существа достаточно поверхностные. Даже самые лучшие представители вида имеют предубеждения и склонны судить по одежке. Для нас вполне естественно составить о человеке предвзятое мнение при первом знакомстве или понаслышке. Уже потом, в процессе общения, он начинает нам нравиться, и тогда мы перестаем замечать недостатки. Так что сначала завладей вниманием мужчины, а уж потом можешь взваливать на него свой багаж.

ИЗМЕНИ ОБРАЗ МЫСЛЕЙ: ТЫ – ПРИЗ, И ВЫИГРАТЬ ЕГО СМОЖЕТ ТОЛЬКО ЛУЧШИЙ ИЗ ЛУЧШИХ.

НИКОГДА – НИКОГДА! – не пиши о «нерастраченной любви» или о том, что ты «слегка полновата». Помнишь, о чем мы говорили в главе, посвященной самооценке? Даже если рядом с кем-то ты чувствуешь себя совершенно раскрепощенной, такие замечания всё равно лучше оставить при себе. Пора отказаться от вредной привычки прибедняться.

Я уговорила клиентку изменить текст объявления. Мы переформулировали его так, чтобы там не было нелестных характеристик. Мало того, мы добавили нотки сексуальности фразой «чувственные губы и стройные бедра». Зачем такие реалистичные подробности? Не забывай: наша целевая аудитория – мужчины. Они обожают сексуальные стимулы. На следующий день у моей клиентки было 12 входящих сообщений! Одни мужчины просили ее рассказать о себе подробнее, а другие без предисловий спрашивали, не хочет ли она где-нибудь встретиться.

Убрав из текста негативный оттенок и добавив положительный сексуальный, женщина подстегнула их воображение и заставила заинтересоваться. Кто-то может подумать, что это не совсем честно, но нужно понимать мышление мужчин. Они легко теряют интерес. А вот тонкие намеки сексуального плана притягивают их взгляд.

Теперь ты думаешь: «Тогда они будут хотеть только секса!» И что с того? Да пусть хотят хоть целый день! Это не значит, что они его получают. На самом деле, полезно заставить мужчину подсознательно думать о сексе. Так он будет еще больше стараться произвести на тебя впечатление!

Только нельзя действовать напрямую. Нельзя писать: «Одинокая женщина с чувственными губами и стройными бедрами хочет приятно

провести время». Но если отбросить первую и последнюю части фразы и оставить только описание достоинств с нотками сексуальности, можно привлечь внимание мужчин, не давая повода думать, что тебя легко затащить в постель.

Теперь у моей клиентки 12 писем в почтовом ящике. Она может просмотреть их и решить, с кем хотела бы встретиться. Вместо позиции слабого, когда приходилось ждать, чтобы мужчина ее выбрал, теперь она сама контролирует ситуацию. И в Интернете, и вне его, когда дело касается свиданий, ты должна обрести контроль и сохранять его.

Я знаю, поначалу это кажется сложным, но на самом деле, меры для поддержания контроля нужны элементарные. Просто знай: у тебя есть вагина, и уже это делает твой товар ценным. Никогда этого не забывай! НИКОГДА не принижай своих достоинств. Измени образ мыслей: ты – приз, и выиграть его сможет только лучший из лучших. Не трать время на мужчин, не желающих приложить усилия, чтобы добиться твоего расположения.

Заставь их работать, и работать УСЕРДНО. Если какой-нибудь прощелыга хочет заполучить тебя за просто так, пусть гуляет, а ты переходи к следующему кандидату. Если встретившийся парень тебе нравится и попрощаться с ним трудно, сдержи эти эмоции! Обрати свое внимание на следующего игрока. Оставайся свободной столько, сколько сможешь. Встречайся с несколькими мужчинами одновременно! Не соглашайся на первого попавшегося.

Эти правила действуют как в реальном, так и в виртуальном мире свиданий. Со временем, с опытом ты научишься, такой подход станет твоей второй натурой. И когда это произойдет, тебя переполнит приятное волнение. Свидания станут радостью, ты почувствуешь в себе небывалую силу! Это превосходное ощущение. Твое представление о мужчинах изменится навсегда.

Свидания и правило золотой середины

А теперь на минутку станем серьезными. Некоторым читательницам этот отрывок не понравится, потому что я буду говорить предельно честно. Кого-то, возможно, мои слова обидят. Но мне всё равно. Некоторым женщинам просто необходимо это услышать! Поговорим о стандартах. У одних они завышены, а у других, наоборот, занижены.

Если у тебя стандарты завышены, ты об этом сама знаешь. Ты выбираешь парней как с картинки. Встречаешься только с подкачанными красавцами. А потом удивляешься, почему это все мужчины в твоей жизни такие козлы и моральные уроды.

Почему они врут? Почему изменяют? Почему, почему, почему? Может, настало время понизить чересчур завышенные стандарты, чтобы найти наконец хорошего человека? Может, он не будет супермачо, но зато будет пылинки с тебя сдувать.

Он без колебаний будет водить тебя в хорошие рестораны, придерживать тебе дверь, о чем всякие аполлоны даже не задумаются. Он может оказаться именно тем верным, честным, заботливым мужчиной, с которым ты так надеялась познакомиться... Но ты никогда этого не узнаешь, ведь ты задираешь нос и встречаешься только с красавцами-отморозками!

ПЫТАЯСЬ ДОБИТЬСЯ ВНИМАНИЯ ПАРНЯ, ТЫ ЕГО ТОЛЬКО ОТТАЛКИВАЕШЬ.

Извини, но кто-то должен был это сказать. Ты не имеешь права быть настолько капризной. Ты и сама неидеальна. Тогда почему ожидаешь, что твой мужчина будет безупречен? Ты сама себе роешь яму. Отсеиваешь миллионы достойных мужчин только потому, что у них нет рельефных кубиков пресса и смазливой лица Брэда Питта. Ты наверняка не раз спрашивала себя, куда подевались все хорошие парни? Они повсюду. Просто ты с ними не знакомишься!

В этом мире хватает честных, верных, замечательных мужчин. Женщины то и дело проходят мимо таких, потому что «он слишком низенький» или «он слишком полный». Мы всегда найдем в мужчине какой-нибудь изъян. Держи это в голове и одергивай себя, когда судишь предвзято.

А есть еще женщины на противоположном конце спектра. Некоторые настолько не притязательны, что готовы встречаться с первым же парнем, который на них посмотрит. Такое случается постоянно и повсеместно. Приходит первое письмо в почтовый ящик сайта знакомств, и ты тут же на него отвечаешь.

Или еще хуже: появляется в твоем окружении новый парень, и ты сразу в него влюбляешься. Обсуждаешь с подружками план, как с ним заговорить. Это может быть новый парень в твоём городке, на курсах или на работе. Ты вся трепещешь и ведешь себя как дура, готовая броситься в омут с головой. Это может быть парень, который болтал с тобой на вечеринке в прошлые выходные, и ты решила: «Я ему наверняка нравлюсь». Не успеешь и глазом моргнуть, как уже на него запала.

Это неправильно! Неужели ты настолько отчаялась встретить мужчину? Это отчаяние изначально подрывает твои шансы на успех. Помни: ты женщина. Ты леди. Леди не гонятся за мужчинами. Это мужчины их добиваются. Когда женщина начинает от безысходности искать пару, это неестественно.

Мужчины хотят заполучить недоступное. Они хотят тебя только тогда, когда ты их не хочешь. Пытаясь добиться внимания парня, ты его только отталкиваешь. Ты совершаешь грубейшую ошибку из всех возможных. Такая тактика никогда не принесет результата.

Но если ты будешь пользоваться методами, описанными в этой книге, то сможешь **привлечь мужчину**. Кроме того, если его к тебе не тянет автоматически, нужно о нем забыть и двигаться дальше. Потому что это значит, что он тобой изначально не заинтересовался. Теперь можно избежать страданий, сопутствующих попыткам добиться мужчины, который тебя не хочет.

Ведь очень обидно, когда парень начинает тебе нравиться, и тут ты узнаешь, что у него есть девушка, не правда ли? Или хуже: если он напрямую говорит кому-то, что ты ему не нравишься? Если хочешь избежать стыда и боли в сердце, научись себя контролировать и вести так, как подобает настоящей леди. Леди не бегают за мужчинами.

Нужно найти золотую середину. Не ищи безупречного красавца, не будь слишком капризна при выборе мужчин. Но и не впадай в другую крайность: не спеши встречаться с первым же, кто на тебя посмотрит. Золотая середина поможет забыть о нереалистичных фантазиях и почувствовать надежную опору под ногами.

Спасибо, что позволила мне это высказать. Иначе было нельзя. Теперь вернемся к знакомствам в Интернете. Когда начинаешь общаться с парнями

в Сети, важно быть открытой. Я хочу, чтобы ты рассматривала возможность свидания с совершенно разными парнями. Со зрелыми и молодыми, симпатичными и некрасивыми, высокими и низкими. Перестань выбирать тот тип парней, к которому всегда тяготела. Настало время перемен. Будь открыта для нового опыта в сфере свиданий: начни встречаться с мужчинами всех категорий.

**НЕОБЯЗАТЕЛЬНО, ЧТОБЫ МУЖЧИНА БЫЛ ДЛЯ ТЕБЯ
ФИЗИЧЕСКИ ПРИВЛЕКАТЕЛЬНЫМ. ТЫ ПРОСТО ИДЕШЬ НА
СВИДАНИЕ.**

Ничего такого в этом нет. Ты не останешься с ним на всю жизнь. Это просто свидание. И знаешь что? Мужчины так поступают на каждом шагу! Многие мужчины готовы встречаться с женщинами «всех форм и размеров». Им нравится разнообразие, и ты тоже найдешь в нем определенную прелесть. Думаю, они так делают по ряду причин, в том числе чтобы повисить свои шансы с кем-нибудь переспать, – но в данном случае это не важно. Ты будешь встречаться с разными мужчинами, потому что хочешь иметь много ухажеров.

Это не только весело. Это помогает заполнить твой график, что делает тебя и твое время еще ценнее. А еще у тебя будет несколько соискателей в игре «Добиться твоей любви». Чем больше, тем веселее.

Помни: они как кастрюльки на плите. Советую параллельно ходить на свидания с двумя – четырьмя парнями. Кто-то будет тебе нравиться сильнее. Другие не очень, они будут на подхвате. Ничего зазорного в этом нет, правда. Ты же не собираешься за них замуж, ты не собираешься с ними спать. Это всего лишь свидание. Можешь даже уйти раньше, если тебе что-то не понравится.

Не бойся встать и уйти

Однажды я пошла на свидание с парнем, которого нельзя отнести к моему типу: он был выпускник дорогой частной школы, притом полноватый. Мне, если честно, было всё равно, потому что я решила давать шанс всем категориям мужчин. Так вот, за ужином он произнес очень грубую фразу. Он сказал: «Обычно я встречаюсь с девушками постройнее».

Я подумала: «Каков нахал! Он еще меня оскорбляет! Ты себя в зеркало видел?» Я думала, как ему ответить. И решила промолчать. Улыбнулась и вежливо сообщила, что мне надо отойти, будто бы в туалет. А потом ускользнула, завела машину и уехала, оставив его сидеть одного. Я сама не верила, что у меня хватило смелости так его кинуть. Но я рада, что ушла, и не сожалею о своем поступке. Это было очень забавно, а парень того заслужил.

*ПЕРЕСТАНЬ ВЫБИРАТЬ ТОТ ТИП ПАРНЕЙ, К
КОТОРОМУ ВСЕГДА ТЯГОТЕЛА.*

Можешь без колебаний следовать моему примеру, ведь ты красивая женщина и ни от кого не обязана выслушивать подобные комментарии. На следующий день он отправил мне злобное электронное письмо. Я его просто удалила и заблокировала адрес толстяка. Я могла бы позволить этому письму оставить горький осадок, но я сдержала свои эмоции. Потому что знаю, что красива, пусть и не ношу одежду 42-го размера. Кроме того, у меня было пять новых входящих сообщений от мужчин, желающих со мной встретиться, и меня ждало блестящее будущее!

Если ты оказалась на свидании с парнем, который раздражает тебя или грубит, даже не сомневайся: уходи по-английски, как сделала я (ты от души посмеешься и позабавишь этой историей друг). Никогда не чувствуй себя чем-то обязанной парню только из-за того, что он платит за ужин. Ты пришла не для того, чтобы его развлекать. Это парень должен произвести на тебя впечатление, и если он не хочет играть по правилам, то больше не стоит тратить на него ни секунды твоего драгоценного времени.

Порой ты неизбежно будешь сталкиваться с такими придурками. Возможно, тебе уже довелось побывать на свидании с одним из них. Просто переходи к следующему соискателю, а этого индивидуума выбрось из головы. Как справедливо гласит известное присловье, на нем свет

клином не сошелся. Этот решил, что ты толстая, а следующий увидит, что ты красавица с аппетитными формами. Не трать свое время на мужчин, неспособных распознать в тебе богиню.

*НИКОГДА НЕ ЧУВСТВУЙ СЕБЯ ЧЕМ-ТО ОБЯЗАННОЙ
ПАРНЮ ТОЛЬКО ИЗ-ЗА ТОГО, ЧТО ОН ПЛАТИТ ЗА УЖИН.*

Когда начнешь встречаться с мужчинами всех мастей, тебе обязательно попадутся пара гадких утят, несколько тошнотворных козлов или пяток скучнейших зануд. Ты можешь напороться на незатыкаемого болтуна или парня, применительно к которому фраза «он меня бесит» не выражает и толики твоего раздражения. А можешь найти мужчину, который совпадает с тобой во всем, и безумно в него влюбиться. Кто знает, кого ты повстречаешь. Но всё это останется только теорией, пока ты не начнешь ходить на свидания со всевозможными мужчинами!

Сайты знакомств важны по ряду причин:

- Ты контролируешь ситуацию, потому что мужчины сами ищут знакомства.
- У тебя широкий выбор.
- Ты можешь подобрать себе сразу нескольких парней.
- Когда у тебя появится целый ряд кандидатов, ты просто не сможешь тратить время впустую. Таким образом, ты заполняешь свой график, и тебя «трудно добиться», а мужчины обожают недоступных.

Им не следует знать, что у тебя такой плотный график и ты ходишь на свидания с разными парнями. Просто скажи, что занята, а объяснять не нужно. Помни: мужчины терпеть не могут слышать о наших отношениях с другими! Не надо врать и притворяться, что встречаешься с ним одним. Но нет нужды и вдаваться в подробности.

Есть отличный способ увильнуть от расспросов и при этом не соврать о своей бурной личной жизни. Если эта тема всплывет, скажи, что на данный момент не состоишь в отношениях и «наслаждаешься свободой». Таким образом, ты честно говоришь о своей личной жизни, при этом не заявляя в лоб: «Слушай, у меня на этой неделе свидания еще с тремя парнями, а ты просто один из длинной очереди мужчин, которые ждут шанса меня покорить». Нужно дать ему это понять, не говоря напрямую.

НЕ ТРАТЬ СВОЕ ВРЕМЯ НА МУЖЧИН, НЕСПОСОБНЫХ

РАСПОЗНАТЬ В ТЕБЕ БОГИНЮ.

Он уловит это не в словах, а в невербальных знаках. Полезно дать мужчине понять, что у тебя сейчас нет серьезных отношений: он расценит это как шанс и постарается тебя завоевать. Однако, узнав, что он один из огромной толпы парней, с которыми ты встречаешься, мужчина, скорее всего, потеряет интерес.

ДЕРЖИ УХО ВОСТРО, ЧТОБЫ НЕ СВЯЗАТЬСЯ С КАКИМ-НИБУДЬ СКВАЛЫЖНЫМ КОЗЛОМ, ПОТОМУ ЧТО В МИРЕ НЕМАЛО ЛЮБИТЕЛЕЙ СЭКОНОМИТЬ НА ЖЕНЩИНАХ.

Найди отточенную формулировку, которая тебе больше всего подходит. Только не произноси фраз вроде «я свободна, и просто хочу развеяться», иначе на тебя прицепят ярлычок «звонить, когда захочется секса». Почему-то слово «развеяться» у мужчин ассоциируется именно с сексом. Не используй эту фразу в своем объявлении на сайте знакомств, иначе твой почтовый ящик будет ЗАВАЛЕН сообщениями от извращенцев, мечтающих затащить тебя в постель.

Когда начнешь получать письма, важно помнить несколько правил. Никогда не ходи с парнем «выпить чашку кофе» или «прогуляться в парке», если не хочешь. Это значит, что он либо на мели, либо жлоб.

Чтобы отфильтровать скаредов, всегда прибегай к аргументу «я леди». Можешь сказать: «Я предпочитаю официальные свидания».

И тогда он либо повысит ставки и пригласит тебя в ресторан, либо уйдет. Если уйдет, скатертью дорога! Ты успешно избежала свидания со жмотом. Избавилась от мужчины, который считал, что, если купит тебе кофе, сможет с тобой перепихнуться при минимальных затратах. ПОМНИ! Если мужчина не желает приложить усилия, то он просто очередной проходимец, которому от тебя нужно «то-сё, и спасибо за всё»! Пусть себе идет...

Но предположим, ты познакомилась с парнем без гроша за душой, и он тебе ОЧЕНЬ нравится. Он может честно и прямо сказать: «Я студент, и денег у меня немного, но я хочу пригласить тебя куда-нибудь, скажем, в парк на пикник». Если он тебе действительно нравится, притом с виду он честный парень и ты не против такого свидания, то дай ему шанс. Суть-то не в том, сколько денег мужчина на тебя потратит, а в том, какие у него намерения.

Держи ухо востро, чтобы не связаться с каким-нибудь сквалыжным

козлом, потому что в мире немало любителей сэкономить на женщинах. Им надоедает платить за ужин и потом не получать секса, поэтому они пытаются уговорить тебя на дешевое свидание. Просто давай таким типам понять, что с тобой этот номер не пройдет. Если мужчина не хочет повышать ставки и платить, проигнорируй его и двигайся дальше. Возможно, он передумает и вернется с контрпредложением.

Киска должна быть

В БЕЗОПАСНОСТИ

Знакомства в Интернете и осмотрительность идут рука об руку. Некоторые из перечисленных ниже мер предосторожности сами собой понимаются, но иногда мы о них забываем. Одни женщины слишком доверчивы, другие – безрассудны. Некоторые боятся даже думать о знакомствах в Сети. Я считаю, что искать мужчину через Интернет совершенно безопасно, если ты осторожна и руководствуешься здравым смыслом.

Не нужно думать, будто всякий, с кем ты познакомишься в Сети, обязательно окажется сексуальным маньяком. Ты с одинаковой вероятностью можешь натолкнуться на опасного типа как в Интернете, так и в торговом центре.

Независимо от того, как и где ты познакомишься с мужчиной, чтобы защитить себя от потенциальной угрозы, нужно следовать приведенным ниже правилам.

- Никогда не показывай и не называй ему свое полное имя и адрес.
- Звони ему с мобильного, номер всегда можно будет сменить. Сотовый можно давать, если при вызове не высвечивается твое настоящее имя и если для тебя не проблема сменить номер в случае необходимости.
- Как вариант, можешь попросить у парня номер и позвонить так, чтобы твой телефон у него не определился (для этого набери сначала *67, а потом уже его номер).^[2] Используй этот прием, пока не распрощаешься с подозрениями насчет нового знакомого. Когда поймешь, что этому человеку можно доверять, тогда и дашь ему свой телефон. Не бойся быть честной. Извинись, что звонишь с зашифрованного номера, скажи, что, знакомясь онлайн, нужно заботиться о своей безопасности. Парень наверняка войдет в твое положение и не будет обижаться.
- Всегда выбирай для свиданий людные места. Отличный вариант – рестораны в торговых центрах. Не договаривайся о встрече на какой-нибудь темной парковке. Никогда не разрешай ему провожать тебя до машины, когда уже темно и вокруг ни души. Если у тебя машины нет, найди популярное место для встречи в шаговой доступности. НИКОГДА не разрешай мужчине подвозить тебя до дома, дома друзей/родных, вуза, места работы или других мест, где он может тебя подстеречь, если у вас не сложится.

- Всегда предупреждай кого-нибудь, С КЕМ встречаешься, КУДА вы идете и КОГДА ты будешь дома. Расскажи этому человеку всё, что знаешь о новом парне. Скажи, что позвонишь, как только приедешь домой, и главное – не забудь позвонить, а то человек изведется от беспокойства.

- Для знакомств в Интернете используй отдельную электронную почту. Обязательно заведи отдельную почту, особенно если рабочая или домашняя могут легко вывести на твои личные данные. Например, если мужчина забудет твой е-мейл в поисковую строку Google, а почта каким-то образом связана с твоими личными данными (на твоём сайте или сайте компании), то он без усилий получит всю имеющуюся в Интернете информацию о тебе (можешь, кстати, сама использовать этот нехитрый метод и узнать как можно больше о парнях, с которыми собираешься на свидание!).

Важное замечание об электронных адресах и сетевых никах.

Пожалуйста, никаких открытых намеков на секс в названии нового имейла, например:

- gorya4aya_shtu4ka69@gmail.com,
- boginya.seksa@hotmail.com.

*ВСЕГДА ПРЕДУПРЕЖДАЙ КОГО-НИБУДЬ, С КЕМ
ВСТРЕЧАЕШЬСЯ, КУДА ВЫ ИДЕТЕ И КОГДА ТЫ БУДЕШЬ
ДОМА.*

Ты же леди! Не забывай об этом. Твой е-мейл должен быть элегантным, как ты сама! Попробуй в названии почты подчеркнуть одно из своих достоинств. Например, если ты получаешь высшее образование, адрес studentka@hotmail.com вполне подойдет, потому что в нем есть кокетство, но нет развязности.

Я знаю, что говорила использовать нотки сексуальности. Ключевое слово здесь «нотки». Сексуальность должна быть завуалирована. Видя студентку, мужчины думают о сексе. Женщине это бы и в голову не пришло, но мужчины – другое дело! Таким образом, ввести соблазнительный подтекст, не говоря о сексе напрямую, нетрудно.

Кроме того, избегай «розовых слюней» и намеков, что ты в отчаянном поиске мужчины.

Я говорю об е-мейлах наподобие

- ishu.lubov@gmail.com
- progulka_pod_dozhdem@mail.ru.

Не знаю почему, но такое мгновенно отпугивает мужчин. Думаю, они автоматически предполагают, что ты жаждешь их окольцевать, вот и бегут без оглядки. Так что, придумывая новый е-мейл или ник, лучше используй в качестве основы свои достоинства.

Вот примеры удачных названий электронной почты, которые не отпугнут, а наоборот, заинтересуют.

- Если ты медсестра: Ledi-Medsestra24@hotmail.com
- Общего толка: MarySvobodna@hotmail.com
- Для офисных служащих: Biznes-ledi09@gmail.com
- Или более креативные варианты:
Prekrasnaya_neznakomka@gmail.com или sama.elegantnost@gmail.com.

Ни один из этих адресов не несет сексуального подтекста для женщины, однако мужчина видит следующее.

- Studentka: он видит юную учащуюся вуза, разгуливающую по спальне в футболке и трусиках.
- Ledi-Medsestra: он видит сексуальную сестру со стетоскопом и в коротеньком белом ха лате.
- MarySvobodna: он видит горячую девушку по имени Мария.
- Biznes-ledi: он видит сексуальную женщину в деловом костюме и на каблуках.

Вот так работает их мозг. Они автоматически всё подряд ассоциируют с сексом – **днями напролет**. Поэтому, чтобы включить в название почты намеков на секс, особых усилий не нужно. Но никогда не пиши что-нибудь вроде 69 или dikarka. Мужчина автоматически переведет это как «Ищу секса. Кто хочет меня трахнуть?».

Надеюсь, эти меры предосторожности не вселили в тебя страх перед знакомствами онлайн. В Интернете тебя ждет целый мир, полный возможностей! Благодаря сайтам знакомств ты можешь всего за пару дней договориться о пяти свиданиях. Это неиссякаемый источник мужчин. Поэтому, пожалуйста, не бойся знакомиться в Сети. Помни: психа с той же вероятностью можно встретить и в магазине на углу.

НЕ ПРЕНЕБРЕГАЙ МЕРАМИ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ, НЕ БУДЬ НАИВНОЙ И ВСЕГДА РУКОВОДСТВУЙСЯ ЗДРАВЫМ СМЫСЛОМ.

Не надо всякого мужчину в Сети заранее считать странным или на голову больным. В большинстве своем это совершенно обычные парни. Некоторые зарегистрировались на сайте знакомств просто потому, что так им легче искать пару. Отказ в электронном письме воспринимается не так болезненно, как отказ в лицо.

Не будь чересчур строга к мужчинам, которые знакомятся онлайн. Они выбирают Интернет, потому что так им проще и удобнее общаться с женщинами, а не потому что они неудачники или маньяки. Хотя, конечно, и в реальном, и в виртуальном мире попадают и те, и другие! Не пренебрегай мерами предосторожности, не будь наивной и ВСЕГДА РУКОВОДСТВУЙСЯ ЗДРАВЫМ СМЫСЛОМ.

Глава 10

Сила умения поступать как мужчина

Когда никакие другие средства не помогают, спроси себя, как бы поступил мужчина? Как бы он справился с этой ситуацией? Делай все, что описано в этой книге, и **поступай как мужчина**. Это значит в том числе относиться к свиданиям и любви как мужчина. А вот подробный список того, что мужчины делают, а мы нет, хотя стоило бы.

Что делают они, чего не делаем мы

Мужчины не привязываются эмоционально. Они держатся отстраненно и прячут свои эмоции. По большей части у них даже нет никаких чувств по отношению к девушке. Они крайне редко позволяют себе поддаваться эмоциям. Это всё мужчина держит за семью печатями, пока не будет стопроцентно уверен, что любит. Тебе следует поступать точно так же. Эмоции и чувства оставляй в стороне и не поддавайся им, пока не будешь точно знать, что парень того стоит.

Мужчины не обращают внимания на мелочи.

Они не проводят подробный анализ каждой микроскопической детали час за часом. Когда поймал себя на том, что копаешься в мелочах, остановись! Делай как мужчины: расслабься. Проще говоря, забей на парня. Они-то плевать хотели на девушек, с которыми ходят на свидания. Будь как мужик.

Мужчины не пытаются переделать женщину. Мы всегда силимся «исправить» своего парня. Начинаем встречаться и вбиваем себе в голову, что можем его спасти. Мы можем даже этого не осознавать, но тем не менее поступаем так постоянно. Мы думаем: «Я помогу ему снова пойти учиться/найти хорошую работу». Или, что еще хуже, начинаем ему всё подавать на блюде с голубой каемочкой. Парню негде жить, и мы позволяем ему переселиться к себе – и совершенно бесплатно. У него нет работы, поэтому мы то и дело подбрасываем ему деньги. Мужчины так не ведут себя! За исключением пары: старый ловелас – симпатичная девушка.

Мужчины не пытаются найти оправдания плохому отношению к себе. Если женщина плохо обращается с мужчиной или изменяет, он просто уйдет. А вот мы можем долго встречаться с последним подонком и мириться с совершенно непростительным поведением. И очень нескоро набираемся сил и смелости бросить его. Мужчины так не ведут себя. Они не станут ни с чем мириться. Если женщина плохо обойдется с парнем, он тут же, ни на секунду не задумываясь, скажет «адьюс» и найдет новую. Если женщина изменит, мужчина с ней порвет. Им в этой ситуации так же больно, как и нам, но они не остаются рядом с неверной женщиной и не ждут повторения измены.

Мужчины разделяют понятия «жена» и «женщина для секса». Мы видим в парнях, с которыми нам хорошо в постели, настоящую любовь. А у мужчин есть любимые женщины и женщины, которых они используют,

чтобы получить секс. Мы пытаемся эмоционально привязаться к каждому, кто обратит на нас внимание. На самом деле, нам нужно подражать мужчинам и беречь эмоции и любовь для того, кто будет достоин высокого звания мужа.

Мужчины думают членом, а не сердцем. Иногда они думают головой, а не членом, но вот сердцем – **никогда!** Таким образом, тебе нужно начать думать как мужчина, то есть НЕ думать сердцем. Когда перед тобой дилемма, прекрати думать сердцем и включи мозги.

Мужчины обзаводятся всякими «крутыми примочками», чтобы быть более привлекательными для противоположного пола. Они покупают мощные машины и ставят на них классные диски, чтобы девчонки так и таяли от одного их вида. Приобретают дорогую одежду и обувь. Стремятся больше зарабатывать. Всё это они делают, чтобы притягивать женщин как магнит. И у них отлично получается.

В этом и тебе стоит копировать мужчин. Ты тоже обзаведись «крутыми примочками», чтобы мужчины пускали слюнки. Если у тебя уже есть всё необходимое, тогда осознай ценность своих активов в глазах противоположного пола. Прекрати искать парня с машиной. Пойди и сама купи отпадную тачку! Мужчины будут вертеться вокруг тебя, точно так же как и мы крутимся вокруг парней, у которых всё есть. Мужчины не застолбили себе исключительное право покупать машины и делать тюнинг. Ты тоже так можешь, так чего же ты ждешь? Это нужно не только для привлечения мужчин, но и для повышения самооценки и улучшения самоощущения.

Не пойми эту главу неправильно

Пожалуйста, только не перепутай. Я говорю, что нужно поступать как мужчина. Я НЕ ПРИЗЫВАЮ тебя становиться мужиком. **НЕ** пытайся стать **своим парнем**. Я не хочу, чтобы ты притворялась, будто тебе нравится спорт и рыбалка. Не начинай пить пиво и смачно рыгать при просмотре футбольного матча. Не поддерживай разговоры, вертящиеся вокруг секса, и не рассказывай о своих партнерах, как это делают парни.

ЕСЛИ В ВЫРЕЗЕ ФУТБОЛКИ НЕ ВИДНЫ СИСЬКИ, ТО ТВОИ СТАРАНИЯ ЕГО НИКАК НЕ ВПЕЧАТЛЯТ.

Я только прошу применить несколько уникальных подходов, которые мужчины используют, встречаясь с девушками. Парни ненавидят, когда мы пытаемся изображать из себя мужиков (за исключением случаев, когда для женщины это обычная и естественная манера поведения). Но помни: мужчина прекрасно понимает, когда девушка только пытается его впечатлить или угодить ему. Например, когда она смотрит матч и делает вид, что увлечена игрой, но оба при этом знают, что она с куда большей охотой посмотрела бы «Дневник памяти».

Никогда не надевай маску ради парня. Это его отталкивает, ставит тебя в дурацкое положение и попросту не работает. Предположим, тебе нравится парень, а он ярый бейсбольный болельщик. Тебе-то на бейсбол плевать с высокой колокольни, но парень очень привлекательный. Ты спрашиваешь, можно ли тебе посмотреть с ним матч. Даже покупаешь футболку какой-нибудь команды. Ты вся нафуфыриваешься, надеваешь эту самую футболку.

Приезжаешь на игру – от тебя глаз не оторвать. Но парень видит только дуру, которая пытается подстроиться под чужие интересы и казаться крутой. Если в вырезе футболки не видны сиськи, то твои старания его никак не впечатлят. Всегда лучше быть собой. Но если тебе нравится бейсбол, то отлично. Наслаждайся игрой и води себя естественно. Это парень оценит. Но пожалуйста, не притворяйся.

В мире множество женщин, пытающихся переделать себя и стать такими, какими их хотят видеть мужчины. Это совершенно неправильно. На протяжении всех отношений ты будешь чувствовать дискомфорт. В итоге тебе надоест притворяться. Такая тактика не принесет результата,

потому что в конце концов кто-то из вас не выдержит. Либо он увидит твое притворство, и это его оттолкнет, либо тебе надоест играть роль, и ты сдашься.

Глава 11

Сила умения ценить

Если будешь следовать всем моим советам, в конце концов, найдешь своего Идеального мужчину. Не за один день и даже не за один месяц. **На самом деле, чем дольше ждешь, тем выше шансы найти по-настоящему подходящего человека.**

Думаю, нужно побыть свободной несколько лет, прежде чем остепениться. Сначала надо в полной мере понять и оценить саму себя, а потом уже связывать свою жизнь с мужчиной. Молодость и свобода даются один раз. Когда-нибудь ты выйдешь замуж, и такое развлечение, как свидания, уйдет в прошлое. Следовательно, нужно как можно полнее насладиться жизнью. Так что вперед, начинай РАЗВЛЕКАТЬСЯ.

Однажды среди всего этого веселья, когда совсем не ждешь, ты встретишь необыкновенного мужчину. Мужчину, который отвечает всем твоим требованиям. Который проявляет свою любовь не на словах. Который **готов бороться** с любым соперником, чтобы завоевать твое сердце. Он легко пройдет Испытание для Рыцаря без страха и упрека. Он будет таким, как ты хотела, и даже лучше!

Верный, уважающий и обожающий тебя, проще говоря, твой идеал. И даже после того как ты согласишься на секс, он не перестанет быть таким. Не лузер, не любитель халявы и не изменщик, он понравится твоим родным и друзьям.

Он докажет, что он хороший человек. А теперь, когда он приложил столько усилий, для тебя тоже есть кое-какая работа. Перед тобой стоит простая и в то же время чрезвычайно важная для успеха ваших отношений задача.

ТЫ ДОЛЖНА ОТДАТЬ ЕМУ СВОЕ СЕРДЦЕ.

Этот мужчина достоин получить главный приз. Все эмоции, которые ты себе не позволяла, оральный секс, который берегла для особенного мужчины, всю нерастратченную заботу и нежность... отдай ему. Теперь можешь расслабиться и позволить любви хлынуть на этого человека. Он заслужил. Он усердно трудился ради этого. Он терпеливо ждал. Вел себя подобающе. Не пытался тебя использовать. Он достойный мужчина и

заслуживает того, чтобы рядом с ним была достойная женщина. Отдай ему всю себя.

Возведи его на пьедестал. Пусть он чувствует себя лучшим из мужчин. Говори ему, как сильно его любишь и ценишь. Проявляй к нему уважение. Он честно завоевал тебя. Будь рядом с ним, будь его трофеем. Он заслуживает самого лучшего отношения с твоей стороны, а ты – с его. Длительные здоровые взаимоотношения строятся на фундаменте взаимного уважения.

Бабушка всегда говорила

Вот что сказала мне однажды бабушка (которая была в браке полвека): «Если хочешь хорошего мужа, ты должна быть хорошей женой». Сначала я подумала, что эта фраза – верх сексизма. А потом до меня дошло, что это правило одинаково справедливо для обеих сторон. В нем содержится важная истина. Если хочешь, чтобы в твоей жизни был достойный мужчина, то, когда он появится, ты должна быть ему достойной женой.

Не изменяй. Не проявляй неуважения. Не обращай с ним по-свински. Почему женщины так поступают? Встречают порядочного мужчину и именно ему начинают изменять и причинять боль. Когда найдешь мужчину, готового быть тебе верным и влюбленного в тебя по уши, то исключительно его нужно одарить любовью. А не всяких козлов, кобелей, любителей халявы и неудачников.

*ДЛИТЕЛЬНЫЕ ЗДОРОВЫЕ ВЗАИМООТНОШЕНИЯ
СТРОЯТСЯ НА ФУНДАМЕНТЕ ВЗАИМНОГО УВАЖЕНИЯ.*

Храни свое сердце, любовь, уважение и преданность для этого достойного мужчины, и **только для него**. Ни при каких обстоятельствах никто другой не должен быть для тебя на первом месте. Если будешь следовать этим правилам, тебе никогда больше не придется переживать из-за мужчины. С тобой будут обращаться как с принцессой, и твой достойный мужчина всегда будет рядом и предан только тебе. Добавлю, что хорошая женщина будет рядом с ним, только если он будет хорошим мужчиной.

Это значит, что если в какой-то момент он перестанет проявлять свои лучшие качества по отношению к тебе, нужно без сожалений уйти и забрать с собой свою любовь. И наоборот. Если в какой-то момент ты забудешь о верности и благодарности своему замечательному мужчине, он будет вправе тебя бросить. Ты не заслуживаешь чудесного мужчины, если не можешь быть для него чудесной женщиной. Поэтому, если хочешь хорошего мужчину, то, когда встретишь его, води себя подобающе.

Общение с мужчинами

Когда встретишь своего единственного, стань самой яркой его поклонницей. Если он верный, честный, любящий и с тобой обращается так, как тебе этого хочется, он должен видеть, что ты отвечаешь ему тем же.

Аплодируй ему. Дай ему понять, что он хороший человек. Что высоко ценишь нежные проявления его любви. Благодарь, когда он выносит мусор. Вознаграждай, когда он делает для тебя что-то особенное. Каждому нужно поощрение. Каждому приятно слышать, что его труд ценится.

Теперь, когда вы состоите в отношениях, пронизанных глубокой привязанностью, нужно постараться, чтобы они не угасали. Когда твой мужчина делает то, что тебе нравится, отблагодари его сексом, в том числе оральным. Отказывай ему в сексе, если он начинает халавить. **Необязательно делать это напрямую или демонстративно.** Просто награждай его за хорошие поступки и «наказывай» за непродуктивное поведение. Но делай это исподволь, применяй силу кисти!

Будь открытой со своим спутником. Если его поведение тебе не нравится, поговори с ним, честно скажи о своих чувствах. Не держи всё в себе, иначе взорвешься и устроишь безобразную сцену. Не копи обиду и злость. Просто объясни ему спокойно и в нейтральных выражениях. Например, когда вы лежите в постели, погладь его грудь и без негатива скажи, что в его поведении тебя расстроило и как он может исправить ситуацию. Не нужно злости и чрезмерной критики.

Лучше всего мужчины реагируют на прямые указания. Они не понимают подхода «я с тобой не разговариваю» и демонстративной холодности. Они не настолько восприимчивы к намекам на то, что женщина обижена. Конечно, до них доходит, если целый день хлопать дверью и цедить слова сквозь зубы. Но неужели тебе нравится такой стиль общения? Нет. Намного легче без ненужного драматизма просто поговорить о проблеме.

КОГДА ВСТРЕТИШЬ СВОЕГО ЕДИНСТВЕННОГО, СТАНЬ САМОЙ ЯРОЙ ЕГО ПОКЛОННИЦЕЙ.

Мужчины отлично реагируют, когда говоришь с ними прямо, так что пользуйся! Так ты сэкономишь уйму сил и поразишься, как легко на самом

деле получить то, что тебе нужно. Особенно если ты спокойна и/или сексуальна, когда высказываешь свою просьбу. Никакой стервозности, нытья или криков. И тогда, скорее всего, он постарается во что бы то ни стало исправить положение. Когда исправит, просто поблагодари его. Или сделай минет. Выбор за тобой.

Никто не совершенен

Как я уже говорила ранее, безупречных мужчин не бывает. Некоторым женщинам трудно сохранять отношения, потому что они ищут совершенства. Находят изъян в каждом парне, с которым встречаются, и не могут не замечать отрицательных качеств.

Почти у каждого мужчины на твоём пути будет какая-нибудь раздражающая черта. Подмечай за собой чрезмерную критичность, потому что если будешь придираться к каждой мелочи, то в итоге можешь остаться одна.

Я всецело согласна, что ты не должна хватать первого попавшегося мужчину и что нельзя занижать планку. Но представь себе: настал долгожданный день, и ты встретила наконец мужчину, подпадающего под большинство твоих критериев. Неужели ты позволишь нескольким недостаткам или раздражающим привычкам стать помехой потенциально волшебным отношениям? Многие женщины позволяют. Поэтому-то в мире так много одиноких женщин.

ЧЕМ БОЛЬШЕ УСИЛИЙ ЗАТРАЧИВАЕШЬ, ЧТОБЫ ЧТО-ТО ПОЛУЧИТЬ, ТЕМ БОЛЬШЕ ПОТОМ ЭТО ЦЕНИШЬ.

Пойми: ради здоровых отношений с достойным мужчиной кое на что придется закрыть глаза. Мой муж далеко не идеален, но его достоинства с *лихвой* компенсируют недостатки. Поэтому я решила не замечать мелких изъянов. Я знаю, что муж никогда не будет безупречен.

Расскажу тебе забавную и правдивую историю. Однажды он громко испортил воздух, как делает большинство мужчин. То ли я была в состоянии ПМС, то ли устала терпеть его шумные пуки. Так или иначе, я развернулась к нему, зло посмотрела и грубо выплюнула: «Я что, до самой смерти должна буду слушать твой пердёж?» И знаешь, что эта скотина посмела мне сказать? Муж спокойно парировал: «А я что, до самой смерти должен буду смотреть на твой целлюлит?»

И я заткнулась. Знаешь, что? Он был прав. В этот момент я поняла: если я хочу, чтобы мужчина любил меня безусловно и безоговорочно и не замечал моих недостатков, тогда я должна отвечать ему тем же. Когда найдешь хорошего человека, подходящего под большинство твоих стандартов и достойно к тебе относящегося, изо всех сил постарайся не

обращать внимания на его изъяны.

Ты **никогда** не встретишь мужчину без раздражающих черт: таких просто не бывает. Поэтому научись мириться с его недостатками. Когда какие-то мелочи в его поведении будут тебя коробить, вспомни, **что у тебя тоже есть недостатки**. Все мы хотим, чтобы нас принимали такими, какие мы есть, со всеми нашими газами и целлюлитом на бедрах. Никто не совершенен.

У мудрой женщины всегда есть запасной план

А теперь не теряй голову из-за влюбленности. Да, ты наконец можешь дать волю эмоциям, но всё равно нужно сохранять бдительность. Если этот замечательный парень вдруг перестанет быть таким замечательным, без колебаний помаши ему ручкой! Будь готова бросить его В ЛЮБОЙ МОМЕНТ. Это значит, что у тебя всегда должен быть запасной план. У мудрой женщины всегда есть запасной план.

Если парень тебе изменит, ударит тебя или сделает что-то неприемлемое, уходи от него в тот же час. Не задавай вопросов. Не плачь и не унижайся у него на глазах. Сдержи свои эмоции и оставь его навсегда.

Не думай, что, если мужчина тебе изменил, вы помиритесь и всё у вас снова будет прекрасно. Он всё уничтожил. Ты должна заставить его страдать из-за этой ошибки. Если ты этого не сделаешь, он будет ошибаться всё чаще. Нужно, чтобы он боялся потерять тебя. Он должен знать, что такого ты не потерпишь и что **ты не боишься уйти**.

Теперь у тебя, скорее всего, не будет подобных проблем. Этому бедняге пришлось ТАК потрудиться, чтобы тебя завоевать. Ему пришлось ТАК выложиться в этой игре, чтобы получить главный приз.

Чем больше усилий затрачиваешь, чтобы что-то получить, тем больше потом это ценишь. Ты заставила его так попотеть ради драгоценного приза, что он не захочет отпускать тебя! Если будешь строго придерживаться правил, описанных в этой книге, то рядом с тобой будет мужчина, который посвятит свою жизнь тому, чтобы сделать тебя счастливой.

Глава 12

Сила матки

Помни: ты несешь ОГРОМНУЮ ответственность! Ведь, помимо вагины, у тебя есть матка. И ты должна сама принимать два важнейших решения в твоей жизни:

**КОГДА ЗАБЕРЕМЕНЕТЬ
И
КОМУ ПОЗВОЛИТЬ БЫТЬ ОТЦОМ ТВОИХ ДЕТЕЙ. ЭТО
ВСЕЦЕЛО В ТВОИХ РУКАХ.**

Если ты не знаешь ответа на эти вопросы, самое время хорошенько задуматься над идеальным для тебя сценарием. Реши, когда бы тебе хотелось родить детей. Подумай, каким ты видишь их отца.

В твоей жизни будет не так много настолько серьезных решений. И эти два очень **важно принять самой**. Не позволяй случаю или мужчинам делать это за тебя.

Некоторые читательницы уже сейчас взяли ситуацию под контроль: их матка заперта надежнее, чем тюремная камера. Если ты среди них, отлично! Так держать! Но не все настолько предусмотрительны... Пора вплотную заняться этим вопросом, потому что он становится для нас большой проблемой.

Мы, женщины, должны предельно серьезно относиться к ответственности, которую налагает на нас обладание маткой. Однако нам это удастся не лучшим образом. Нужно принять как факт, что большинство незапланированных беременностей происходят по нашей вине.

ДА, ИМЕННО ТАК.

Мы сами попадаем в переплет из-за того, что недостаточно ответственно относимся к контролю над своими органами. Мы слишком расхлябанны, когда дело касается нашей шкатулки чудес! Бог дал нам это удивительное преимущество, и как мы им распоряжаемся? Раздаем чудеса направо и налево мужчинам, которые их недостойны и не умеют ценить. Каждый день мужчины заделывают детей, а с последствиями предоставляют разбираться женщинам в одиночку. Многих женщин это

вынудило стать для ребенка и Матерью, и Отцом, при этом работая на полную ставку. Это нездоровая ситуация – ни для женщин, ни для общества, но, что самое важное: она нездоровая для детей.

Мы часто виним в таком положении вещей безответственных отцов, но ведь мы сами позволяем безответственным мужчинам с нами спать! Не пойми меня неправильно: я не пытаюсь обелить мужчин. Ничто из сказанного не значит, что им дано законное право быть паршивыми отцами. Проблема в том, что мы не можем контролировать действия (или бездействие) мужчин. Зато можем контролировать свои собственные. Вот где прячется твоя сила. В твоей собственной матке.

Конечно, случайности порой неизбежны. Женщины беременеют, и привычная жизнь для них заканчивается. Я понимаю: так уж устроен мир. На самом деле, в этом и состоит для нас жестокая реальность. Я не осуждаю женщин, забеременевших случайно, как не осуждаю матерей-одиночек и несовершеннолетних матерей. Скорее всего, этот опыт сделал вас мудрее и сильнее.

*КАЖДЫЙ ДЕНЬ МУЖЧИНЫ ЗАДЕЛЫВАЮТ ДЕТЕЙ, А С
ПОСЛЕДСТВИЯМИ ПРЕДОСТАВЛЯЮТ РАЗБИРАТЬСЯ
ЖЕНЩИНАМ В ОДИНОЧКУ.*

Я глубоко уважаю вас, потому что, наверное, это было одно из сложнейших испытаний в вашей жизни. Но, думаю, матери-одиночки и женщины, родившие до восемнадцати, со мной в чем-то согласятся. Думаю, можно с уверенностью сказать, что 90 % из них дали бы такой же совет.

Я тоже не без греха. Незапланированная беременность – одна из реалий жизни. Я и сама однажды попала в такую ситуацию. Это случилось в очень тяжелый для меня период. Я сидела дома с детьми, у меня был заботливый муж, но всё равно для меня это был чрезвычайно трудный опыт.

Даже не представляю, как бы я делала всё одна, если бы рядом не было мужа, ставшего для меня поддержкой и опорой. Поэтому то, что я сейчас скажу, справедливо как для меня, так и для каждой женщины. Мы должны сделать всё, чтобы предупредить нежелательную беременность.

Это проще, чем кажется

Женщины беременеют. Иногда без малейших сложностей. На самом деле, всё происходит куда проще, чем мы себе представляем. Достаточно один раз заняться сексом, и вот – ты уже беременна. **ОДИН РАЗ.** Достаточно одной случайности. **ОДНОЙ!!!** Подумай, что это на самом деле значит.

**МЫ ДОЛЖНЫ СДЕЛАТЬ ВСЁ, ЧТОБЫ ПРЕДУПРЕДИТЬ
НЕЖЕЛАТЕЛЬНУЮ БЕРЕМЕННОСТЬ.**

К сожалению, мы об этом всерьез не задумываемся до того момента, пока, сидя на унитазе, не начинаем лить слезы над положительным тестом. Именно в **этот момент** и осознаёшь: «А забеременеть, оказывается, куда проще, чем мне казалось».

Еще более мощным и жестоким становится осознание, что менять что-либо слишком поздно. В этот момент наступает паника: **единственная маленькая ошибка** только что изменила твою жизнь **навсегда**.

Теперь ближайшие двадцать лет твоей жизни предопределены: ты будешь каждый день выкладываться **ПО ПОЛНОЙ**, заботясь о своем ребенке. Это работа на полную ставку. Черт, это куда больше, чем работа на полную ставку. 365 дней в году, 7 дней в неделю, 24 часа в сутки – непрерывный **ТЯЖЕЛЫЙ** труд.

Личные цели, мечты, достижения временно вылетают в трубу. Твоя жизнь больше тебе не принадлежит и с появлением детей изменяется навсегда. Если ты полностью контролируешь свои репродуктивные органы – значит, ты полностью контролируешь свою жизнь и будущее своего ребенка.

Своим мужчинам четко дай понять

Ответственно подходя к защите от незапланированной беременности, ты подспудно передаешь своим мужчинам следующее смелое сообщение. Ты говоришь: «Я заведу детей только тогда, когда сама решу, и только от того мужчины, который женится на мне, будет обо мне заботиться и поддерживать всё время, пока мы будем их растить». И еще ты говоришь: «Я очень придирчиво выбираю того, с кем соглашусь соединить свою ДНК».

В этом твоём заявлении заключены огромная сила и уважение к себе. Как его передать, если оно подспудное? **Ты сообщаешь всё это без слов, когда ответственно относишься к своему телу**, а не выбираешь одну из следующих наивных альтернатив:

- плыть по течению, пока не забеременеешь;
- допустить небрежность (не выпить таблетку, слишком поздно сделать укол и т. д.);
- переложить ответственность на мужчину;
- целенаправленно идти к тому, чтобы тебя обрюхатил какой-нибудь неудачник (не будь душой!);
- или самое худшее: довериться мужчине в вопросах ТВОЕЙ защиты, то есть, как правило, повестись на такие классические фразы, как:
 - «я не в тебя»;
 - «от меня еще ни одна не забеременела»;
 - «мне в пять лет сделали операцию, я бесплоден»;
 - «ну разочек, пожааааалуйста».

Не будь идиоткой. Защищай свои интересы. Покажи мужчинам, что уважаешь свое тело. Это значит **всегда, в 100 % случаев**, использовать презервативы и другие средства контрацепции, пока не найдешь мужчину, который действительно достоин быть отцом твоего ребенка. Не соверши одну из распространенных роковых ошибок.

Не позволяй себе забеременеть из-за потери контроля в момент страсти. Так это обычно и происходит, так что будь настороже. И не говори, что я тебя не предупреждала! Будь готова сдерживать себя и сказать «нет» в момент возбуждения, если у тебя нет достаточной защиты. Не позволяй страсти стать причиной завета. Именно так чаще всего и

наступает незапланированная беременность. Да будь она неладна, эта страсть!

Обычно она охватывает тебя в период овуляции. От тебя исходят феромоны, которые возбуждают твоего мужчину и не дают ему покоя (даже больше, чем обычно). Мало того, ты и сама из-за действия гормонов жутко хочешь секса. Поэтому так трудно остановиться. Так что будь осторожна!

Не позволяй себе забеременеть от мужчины, который плохо с тобой обращается. Так ты только обеспечишь себе разбитое сердце и кучу проблем. Всё может произойти в один момент, поэтому нужно всегда быть начеку.

Не позволяй мужчинам убедить тебя, что, если вовремя вытащить, ничего не случится.

Еще как случится! Такой подход может срабатывать первые несколько раз или первые несколько месяцев, но в итоге ты забеременеешь. Подобное случается сплошь и рядом, так что будь осмотрительна. **Не полагайся на запасной план.** Каждая восьмая женщина всё равно залетает. (Это я знаю из собственного непростого опыта. Я тоже однажды положила на запасной план.)

Не напивайся слишком сильно, иначе совершишь огромную ошибку. Вот еще одна причина незапланированной беременности. Многих детей зачинают в порыве пьяной страсти. Если напьешься и будешь при этом небрежной и безответственной, в итоге залетишь!

Не пользуйся дешевыми презервативами. Презервативы имеют свойство рваться. Если приходится воспользоваться дешевыми, надо надевать два одновременно. Даже качественные резинки рвутся, если не хватает смазки или если заниматься сексом очень интенсивно, поэтому будь осторожна. Держи под рукой запасные презервативы или лубрикант, чтобы избежать высыхания и разрыва контрацептива.

Пользуйся противозачаточными средствами, и главное – принимай их правильно. Выработай дисциплину в вопросах приема противозачаточных. Если это таблетки, пей их каждый день. Если пропустишь день или два, не занимайся сексом без презерватива, по крайней мере, месяц. Ты МОЖЕШЬ забеременеть в течение месяца, если забудешь принять всего одну или две таблетки. Если ты сделала выбор в пользу уколов, каждый укол обязательно делай вовремя. Если сделаешь инъекцию с опозданием, не думай, что ты защищена. Пользуйся дополнительными контрацептивами.

Применяя силу матки, ты одновременно используешь и другие силы,

например, силу быть завоеванной. Тебе непросто будет заделать ребенка. Ты тщательно выбираешь, кому оказать эту честь.

Так ты получаешь контроль над мужчинами, вместо того чтобы зависеть от них. Кроме того, твоя жизнь от этого станет только более счастливой и здоровой. И всё это просто благодаря тому, что ты сама будешь решать, кто и когда станет отцом твоего ребенка.

Если раньше ты допускала в этом вопросе хоть малейшую безответственность, я здесь для того, чтобы сказать тебе: пора серьезно подойти к своей защите! Всё может случиться куда быстрее, чем ты ожидаешь. Если ты молода и занималась сексом без контрацептивов, пора это прекратить. Не успеешь оглянуться, как тебя завалят в постель и обрюхатят. Иногда нам нужно напомнить, как легко на самом деле забеременеть. Твой партнер может не успеть выйти. Запасной план не всегда работает.

Презервативы имеют свойство рваться.

Если ты думаешь, что не забеременеешь, потому что годами занималась сексом и не залетела, не обольщайся. БАМ! Как гром среди ясного неба! Если такого с тобой еще не было, это еще не значит, что не случится хоть бы и завтра.

Мое жестокое прозрение

Я не сомневаюсь, что всему этому тебя учили на занятиях по половому воспитанию. Наверное, ты думаешь: «Слушайте, я не дура. Я не залечу». Я тоже так говорила. До недавнего времени.

Так вышло, что мы с мужем поддались страсти, и меня ждало крушение иллюзий на этот счет. Мне пришлось на горьком опыте узнать, что не предохраняться, когда вы пьяны, а я забыла о противозачаточном, – это плохая идея. Подумаешь, всего разок!

ЕСЛИ ПАРЕНЬ ГОВОРИТ, ЧТО ВОВРЕМЯ ВЫЙДЕТ И ЭТО СРАБОТАЕТ, СКАЖИ ЕМУ, ЧТО МАСТУРБАЦИЯ ТОЖЕ ОТЛИЧНО РАБОТАЕТ!

До этого мы всегда были очень ответственны. Обе мои предыдущие беременности были запланированы. Я искренне считала, что не забеременею в результате этой небольшой ошибки. И кроме того, я пообещала себе задействовать запасной план на следующий день, чтобы подстраховаться. И знаешь что? Запасной план не сработал.

Видимо, я не прочитала то, что было написано мелким шрифтом. 12,5 % женщин, применивших запасной план, всё равно беременеют. Так во мне начал развиваться мой третий ребенок, на этот раз незапланированный. Послушай доброго совета: не полагайся на один только запасной план или какой-нибудь еще метод защиты. Предусмотри дополнительные планы действий, пользуйся двойной защитой, сделай всё, чтобы обрести полный контроль над своей маткой!

Я написала эту главу исключительно потому, что считаю: женщина, полностью контролирующая свою матку, всегда будет на коне, когда дело касается полных любви отношений. Особенно серьезно отнесись к советам в этой главе, если ты молода, если у тебя с твоим мужчиной неблагоприятные отношения, если ты не готова (или всё, вместе взятое).

Возьми ситуацию под контроль. Проявляй ответственность. Не слушай, что говорят мужчины, не следуй их советам по поводу твоего тела. Если парень говорит, что вовремя выйдет и это сработает, скажи ему, что мастурбация тоже отлично работает! Если он говорит, что стерилен и от него еще ни одна не забеременела, скажи, что не собираешься становиться первой женщиной, которая от него залетит. Прояви твердость и в вопросах

контрацепции возьми инициативу на себя.

Самые сильные существа

Я не утверждаю, что рождение ребенка поставит крест на твоей жизни. Я не говорю, что ты не справишься, если забеременеешь от человека, который не будет тебя поддерживать на 100 %. Я уверена, что женщины – самые сильные существа на планете. Мы приспосабливаемся и всего добиваемся, несмотря ни на что.

И совершенно не важно, какие препятствия встают на нашем пути: мы преодолеем их из любви к нашим детям. Если в нашей жизни появляется мужчина, а потом бросает нас или забывает на свои обязанности, мы разруливаем эту ситуацию и берем заботу о детях на себя. Но то, что мы в *состоянии* это сделать, вовсе не значит, что мы *должны*.

Киска и эволюция

Дамы, мы можем круто изменить поведение мужчин, если покажем им, какая это честь и привилегия – быть отцом наших детей. Наше поколение должно поднять голову и заявить: «Довольно. Мужчины должны доказать, что они ответственны и достойны звания отца. Иначе они не станут отцами».

Мы сможем это сделать, только если будем заодно. Если каждая из нас будет контролировать свою матку. Все женщины должны твердо решить для себя: *с этого дня мы будем очень придирчиво выбирать, кто и когда станет отцом наших детей.*

ЭТО ЗАСТАВИТ МУЖЧИН ЭВОЛЮЦИОНИРОВАТЬ КАК
ВИД...
КИСКА – ЭТО МОГУЧАЯ СИЛА!

Однако общество у нас больное. Мы игнорируем растущее количество несовершеннолетних матерей, матерей-одиночек и паршивых папаш. Даже нам, женщинам постарше, должно быть стыдно: ведь мы не достучались до молодого поколения, не научили их ждать и проявлять ответственность. Молодое поколение женщин тоже должно решительно взять контроль в свои руки и оградить себя от незапланированной ранней беременности.

Нужно жить своей жизнью, нужно подождать и родить ребенка от человека, который будет рядом всю жизнь. *Если контролируешь свою матку, то только ты решаешь, кто будет отцом твоих детей, и выбираешь для них будущее. А это бесконечно важный выбор!*

Поэтому сила матки должна стать первостепенной для каждой женщины. Не жди момента, когда следовать этому совету будет уже слишком поздно. Будь осмотрительна и контролируй свое тело. Будь примером для других женщин, особенно молодых. Если мы все решим поступать так, если все как одна будем ответственно относиться к своему телу, то заставим мужчин стать лучше. Мы вынудим их эволюционировать. Видишь, какая сила таится в *тебе!*

Заключение

Я написала эту книгу, чтобы научить женщин получать от мужчин то, что они хотят, будь то любовь, брак, уважение или просто поддержка. Каждому человеку нужны порой небольшие подсказки, чтобы стать тем, кем он хочет себя видеть.

Надеюсь, моя книга дала тебе эти подсказки. Предложенные методы доказали свою действенность в моей собственной жизни. До того как я начала их применять, мужчины меня тоже обманывали и манипулировали мной. Эти силы помогли мне найти чудесного человека, любящего меня без памяти. Он в самом прямом смысле мой лучший друг и родственная душа. Я хочу поделиться с тобой своей историей. Надеюсь, она послужит для тебя стимулом и доказательством того, что в мире на самом деле полно замечательных мужчин.

Как и у многих девушек, в старших классах у меня был парень. Не из худших, но определенно не из лучших. Когда мне было 19, я наконец собралась с силами и ушла от него. Силы я нашла благодаря желанию быть свободной, пока молода. Ведь молодость дается всего один раз. Так что я ушла от него... после четырех лет отношений. Именно после этого разрыва я открыла для себя силы и начала их применять.

До 23 лет у меня не было парня, я была молодой, свободной, и обожала это состояние. Я поступила в вуз и целеустремленно шла к тому, чтобы устроиться на радиостанцию (эту задачу я намеревалась осуществить в ближайшие пять лет). В том же году меня взяли оператором колл-центра на крупной радиостанции «Пауэр 96» в Майами, Флорида. В тот период своей жизни я полностью сосредоточилась на том, чтобы научиться на радио всему, чему только можно. Я строила свою карьеру. Я даже и не думала о мужчинах, свиданиях и всем таком.

Мне не нужны были отношения, и думаю, со стороны это было заметно. Тогда-то я и поняла, что сила активности действительно работает, потому что именно в тот момент, когда я сосредоточилась на своей карьере и **хотела** быть одна, мужчины начали виться вокруг меня стаями.

Потом я стала иногда посещать сайты знакомств, просто чтобы сходить с кем-нибудь на свидание, когда заскучаю. Тогда я научилась использовать силу неотразимости. До этого я думала, что мужчины вокруг меня выются. Но это были лишь цветочки – когда я стала знакомиться в Интернете, они мне просто шагу не давали ступить! Со мной хотело

встречаться столько парней, что возможность выбора была практически бесконечна. Целый шведский стол мужчин, которые хотели пригласить меня на свидание!

И вот среди этой череды свиданий и забот, связанных с карьерой, однажды я познакомилась с парнем на заправке (хочешь – верь, хочешь – нет). Я заливала бензин в бак, а возле другой машины стояла группа парней. Они кричали мне: «Девушка! Девушка! Привет, красавица!» Обычно я игнорирую такое идиотское поведение, достойное озабоченных подростков, но один из них привлек мое внимание. Он был симпатичный, у него была куча татуировок, а это меня всегда безумно заводит.

Он мне приглянулся, так что я решила подойти к целой компании извращенцев, при виде меня пускавших слюнки. Мы с татуированным парнем поговорили минуту, а потом обменялись телефонами. Начали встречаться, и с ним оказалось очень весело. Как выяснилось, у нас было много общего. Мы с ним были два сапога – пара: одинаково шумные и безбашенные.

С ним было интересно, и он всегда знал, как меня рассмешить, что не удавалось другим мужчинам (а одним из главных требований к мужчине моей мечты было хорошее чувство юмора). С ним круто было проводить время, но я контролировала свои эмоции и на деле не состояла ни в каких отношениях. Мне не нужен был парень, и я с самого начала сказала своему ухажеру об этом. Я использовала силу быть завоеванной, и знаешь что? Это сработало.

Мой отказ его не остановил. Он терпеливо ждал и продолжал меня добиваться. Для меня это стало доказательством, что, если ты действительно нравишься парню, он не отступится даже после твоего отказа.

В итоге я однажды рассердилась и сказала, что либо мы будем просто друзьями, либо прощаемся навсегда. Я думала, на этом всё закончится, но парень ответил, что лучше быть просто другом, чем совсем никем. После этого он со всем уважением держал дистанцию. Ну, все мы знаем: ничто так не нравится мужчине, как строптивая киска! Так что он стал выжидать...

Примерно в это время я открыла для себя силу разборчивости. Множество парней было у моих ног, но за эти несколько лет популярности я стала больше внимания уделять качеству, а не количеству. Тогда-то я и поняла, почему так важно превыше всего в мужчинах ценить их отношение ко мне. Это помогло отсеять кучу парней, потому как все мы прекрасно знаем: большинство мужчин с нами обращается безобразно.

Но татуированный парень был не из таких. Он всегда проявлял ко мне доброту и заботился. Он был **решиительно настроен** победить любого соперника в игре «Добиться любви Кары». Он прошел множество Испытаний для Рыцаря без страха и упрека. На самом деле, только он и проходил их на ура. К своей маме и бабушке он проявлял огромное уважение. Он подходил под большинство критериев из моего списка, не был лузером и не пытался меня использовать. Я подумала: «Кажется, у нас есть победитель».

Он добивался меня восемь месяцев, прежде чем я наконец сдалась. Уверена, всё это время у него были девушки на стороне, точно так же как и у меня были мимолетные увлечения. От тех девушек ему был нужен только секс, но влюблен он был в меня, и именно меня всеми силами добивался.

После трех с половиной лет в статусе свободной женщины я поняла, что нашла человека, достойного моей любви и уважения. С этим мужчиной стоило остепениться, поэтому я **решила** стать его девушкой. Я **выбрала его**, а не наоборот.

Ты тоже **можешь** найти чудесного мужчину и создать с ним отношения твоей мечты, **если** будешь применять описанные в этой книге силы. Поверь моему опыту. Мы с татуированным парнем прожили вместе 11 лет. У нас три прекрасные дочери, и из него вышел просто потрясающий отец (это тоже был один из важнейших пунктов моих требований)!

Он много работает, чтобы я могла сидеть дома с детьми (об этом я его нежно, но твердо попросила). Он любит меня, а я его, – даже по прошествии всех этих лет.

В нем есть всё, что я хотела видеть в муже, и даже больше! Позволь мне сказать еще кое-что: я уже далеко не такая сексуальная, как прежде. После рождения трех дочерей у меня появился лишний вес. И всё равно он меня боготворит. В его присутствии у меня никогда не возникает дискомфорта из-за лишнего веса. Я никогда не волновалась по поводу того, что он может мне изменить или уйти к другой женщине. НИКОГДА. Я же говорила, хорошие мужчины существуют!

Самое важное то, что я ценю его. И я отдаю ему столько же любви и уважения. Я никогда не позволю другому мужчине встать между нами. Он мой король, и я буду относиться к нему с неизменным уважением, пока он будет платить мне той же монетой.

И наконец, я не боюсь уйти от него, и муж это знает. Он знает, что, если изменит, я брошу его, не задумываясь. Я буду опустошена и раздавлена, но я не останусь с ним, иначе измена повторится.

Я использовала силы, описанные в этой книге, и в итоге рядом со мной

достойный мужчина, и у нас прекрасные отношения. Применяй эти силы, и тогда, честное слово, ты тоже найдешь удивительного человека. Можешь перечитать эту книгу хоть сотню раз, но только от тебя будет зависеть, насколько хорошо ты освоишь эти техники и насколько эффективно будешь применять их в своей жизни.

У тебя получится. Я всё опробовала на себе. Они работают. Возможно, тебе потребуется время, чтобы приспособиться, привыкнуть к новому образу действий. На своем пути ты даже можешь наткнуться на разные кочки и ямы. Однако в конце концов ты уверенно овладеешь этими методами и будешь довольна тем, что научилась их применять.

Теперь ты одна из тех, кто понимает мужчин. Ты знаешь, как они думают и почему ведут себя определенным образом. Ты можешь использовать свои знания, чтобы развернуть ситуацию на 180 градусов и победить мужчин в их собственной игре.

Хочу пригласить тебя на свою страничку в Facebook и Twitter. Каждый день я выкладываю и там и там забавные и мотивирующие материалы. Я часто бываю на этих страницах и готова к общению. Поэтому милости прошу присоединиться к веселью в Twitter @KaraKing. Я добавляюсь ко всем своим читательницам, так что просто твитни мне, и я добавлюсь. На Facebook можешь найти меня по ссылке <http://www.facebook.com/ThePoweroftheP>.



Желаю тебе удачи и счастья в личной жизни, а еще желаю найти своего Рыцаря без страха и упрека. Спасибо, что прочитала мою книгу. Когда встретишь своего мужчину, можешь отправить мне электронное письмо по адресу makemenloveyou@aol.com или оставить отзыв на сайтах Amazon.com или Goodreads.com. Я обожаю истории успеха!

Раздел заданий

Что я в нем терпеть не могу

Выпиши всё, что тебя бесит в этом мужчине. Начиная с самых незначительных мелочей и заканчивая серьезными недостатками. Напиши всё, что тебе не дает покоя. Включи в список черты характера, детали внешнего облика, даже ситуации, которые имели место в ваших отношениях. Всё, что было тебе против шерсти.

ВСЁ. Когда тебе будет тяжело, достань список и вспомни, почему этот мужчина лишний в твоей жизни.

1.._____

2.._____

3.._____

4.._____

5.._____

6.._____

7.._____

8.._____

9.._____

10.._____

11. _____

12. _____

13. _____

14. _____

15. _____

16.. _____

17. _____

18. _____

19.. _____

20. _____

ЧТО ТЫ ХОЧЕШЬ ПОЛУЧИТЬ ОТ МУЖЧИНЫ (чего не добивалась в прошлом)

Без спешки напиши, чего конкретно ты хочешь добиться от мужчин. Что ты так желаешь, но никогда раньше не могла получить? Преданности? Честности? Подарков? Свиданий? Брака? Это будут твои требования. Не соглашайся остаться с мужчиной, пока он не будет готов дать тебе именно то, что ты хочешь. Если же он собирается отделаться малой кровью, нужно сжать волю в кулак и искать другого мужчину.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are approximately 20 lines visible. The paper has a slight shadow on the right side, suggesting it's resting on a surface. There is no handwriting or other markings on the paper.

Что я могу

ПРЕДЛОЖИТЬ

Составь список всего того, что ты можешь предложить. Перечисли не меньше 10 пунктов. Если вспомнишь больше, вообще замечательно. Нельзя вписывать особенности физического и сексуального плана. Например, нельзя писать: «У меня красивая попа». Это должны быть личностные качества, таланты, цели, достижения и так далее.

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6.._____

7. _____

8. _____

9.._____

10. _____

Мужчина моей мечты

Выпиши десять требований к мужчине: то, что ты действительно хочешь. Это задание отличается от приведенного выше, в котором тебе предлагалось записать, что ты хочешь от мужчин, но не добивалась в прошлом. Этот список должен отражать то, как ты представляешь мужчину своей мечты. Если бы ты могла создать идеального парня, какими качествами ты бы его наделила? Можешь перечислить требования физического, сексуального, эмоционального плана, а также уровень благосостояния. Только будь реалисткой. Можешь записать сколько угодно пожеланий, но в конце нужно сократить этот список до ДЕСЯТИ ГЛАВНЫХ требований к своему идеальному мужчине.

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

- 6.. _____

7. _____

8. _____

- 9.. _____

10.

Очень важные вопросы

У некоторых есть ответы уже сейчас. Если у тебя их еще нет, удели немного своего времени, чтобы подумать, что ты хочешь от жизни. Подумай о том, каким должно быть твое будущее. Не бойся мечтать по-крупному! Ответь на следующие очень важные вопросы.

- Кем ты видишь себя через год?

- Поставь себе цели на ближайший год.

- Кем ты видишь себя через пять лет?

- Поставь себе цели на ближайшие пять лет.

- Кем ты видишь себя через десять лет?

- Поставь себе цели на ближайшие десять лет.

- Какой ты представляешь себе карьеру своей мечты?

- Сколько ты хочешь зарабатывать в год?

- Выпиши подробно, какие шаги необходимо предпринять для достижения каждой цели.

- Шаги к цели на ближайший год:

- Шаги к цели на ближайшие пять лет:

- Шаги к цели на ближайшие десять лет:

Если ты со всем этим уже определилась, замечательно! Значит, можешь общаться с мужчинами и не волноваться. Однако некоторые идут по жизни без цели. Если не направить усилий на решение конкретных задач, не получить от мужчин желаемого. Так ты только станешь зависеть от них (прямо противоположный результат!).

Так что поставь себе цели и работай для их достижения. Что бы ты ни задумала, всё в твоих руках, честное слово. Когда задача кажется непосильной, просто знай: всё, чего стоит добиваться в жизни, требует приложения уймы усилий. Если отчаешься, помни, что ты достигнешь своей цели куда раньше, чем кажется сначала.

Кроме того, если не начать, ты никогда не воплотишь своих задумок. Цели должны быть реальными и достижимыми, однако **не бойся замахнуться на что-то крупное**. Что бы ты ни задумала, обещаю, у тебя всё получится, если ты проявишь смекалку. Всегда верь в себя.

Дополнительный материал

Используя мужчин: папики и спонсоры

Если тебе противна мысль о женщинах, использующих мужчин ради финансовой выгоды, возможно, не стоит читать этот раздел.

Из-за того, что я включила в книгу этот раздел, на меня градом посыпались злобные отзывы. Думаю, их авторы просто не понимали, зачем я это сделала. Данный раздел был написан просто для информации. Он не является обязательным к прочтению, поэтому я решила поместить его в конце, в качестве дополнительного материала. Однако использование мужчин ради денег, **несомненно**, одна из сил, заключенных в твоей киске. Поэтому опустить эту очень важную информацию было бы несправедливостью по отношению к моим читательницам (и мужчинам, которые хотят их баловать).

Прежде чем перейти к тому, как использовать мужчин для получения денег, хочу сказать пару слов на эту вызывающую такие жаркие споры тему. Общество приучает нас, женщин, верить в определенные постулаты и вести себя определенным образом. Мужчинам ничего подобного не вбивают в голову. Например, почему, когда женщина тянет из мужчины деньги, ее все вокруг называют аферисткой, в том числе и **другие женщины**?

Однако когда мужчина использует женщину, чтобы получить секс, ему присваивается почетное звание плейбоя и настоящего мужика. Конечно, на таких парней тоже не очень одобрительно смотрят, но куда как спокойнее, чем на женщин, позволяющих себе подобный тип поведения. Думаешь, эти двойные стандарты сложились случайно? Уверена, что нет. Правила поведения диктует общество. Обществом управляют мужчины. Это НЕ случайность.

Нас обводят вокруг пальца! Нами манипулируют, чтобы мы думали и вели себя так, КАК ВЫГОДНО МУЖЧИНАМ! Когда женщины пытаются идти против правил, их осуждают. Единственный способ бороться с этой конкретной несправедливостью – не принимать ее. Не позволяй обществу себя обвинять.

Смотри в лицо фактам. Мужчины пытаются запретить нам делать то же самое, что делают они. Мужчины управляют нами. Им так нравится. Они не хотят, чтобы мы присоединились к этому веселью. Не хотят, чтобы мы открыли глаза и поняли, что нас надувают. Естественно, они будут освистывать тебя за то, что ты идешь против правил, которые тебе

навязали. Они не хотят, чтобы их трюки применяли к ним же самим. Используя мужчин, ты только лишь скармливаешь им то же самое лицемерное вранье, которым они пичкают нас. Если им не нравится – это их проблемы!

Для таких мужчин придумали много определений: папики, ходячие кошельки, спонсоры... Как ни называй, смысл один: повсюду есть множество парней, которые готовы к тому, чтобы их использовали, и даже хотят этого. Знаю-знаю, использовать мужчин бесчестно. Да кому какое дело! К черту это все! Мы можем спорить о безнравственности этого вопроса, но я здесь не для того, чтобы осуждать и рассказывать, что такое хорошо, а что такое плохо.

Я здесь, чтобы говорить как есть и дать необходимую информацию. И вот я говорю как есть: мужчины используют нас направо и налево, а значит, пропади они пропадом, ты тоже их используй! А вот и информация. Ими так легко манипулировать, что ты можешь получить от них всё, что душе угодно. Ура! Обожаю силу киски!

И ВОТ Я ГОВОРЮ КАК ЕСТЬ: МУЖЧИНЫ ИСПОЛЬЗУЮТ НАС НАПРАВО И НАЛЕВО, А ЗНАЧИТ, ПРОПАДИ ОНИ ПРОПАДОМ, ТЫ ТОЖЕ ИХ ИСПОЛЬЗУЙ!

Использовать мужчин можно по-разному. Можно для простых радостей (например, чтобы он приносил тебе вкусный обед на работу), а можно раскрутить по полной (например, выйти замуж по расчету за богача). Мы уже обсуждали свидания-заполнители и использование мужчин для развлечения. Давай копнем глубже и поговорим об использовании мужчин ради финансовой выгоды.

В первую очередь, нужно знать, что есть те, кем можно вертеть, а есть те, кто не поддастся. Обычно использовать можно мужчин, попадающих в одну из трех категорий: пожилые ловеласы, иностранцы и парни, отчаянно желающие секса (как правило, это ботаны/уродливые типы или влюбленные в тебя). Найди мужчину, который принадлежит к одному из этих типов и у которого денег куры не клюют, – и сорвешь джек-пот.

А теперь шутки в сторону. Эти мужчины не будут красивы, и в обычной ситуации ты с такими не стала бы встречаться. Спонсоры, папики и ходячие кошельки – это те, кто тебя вообще не привлекает, но в том-то и соль! Когда найдешь мужчину такого типа (или когда он найдет тебя), **обязательно нужно, чтобы ты ему нравилась**. Если его к тебе тянет, немного пофлиртуй и сделай вид, что он тебе интересен, даже если это не

так. Когда мужчина тебя хочет, он в лепешку расшибется, чтобы произвести на тебя впечатление.

И тогда можешь свободно просить всё что пожелаешь. Через несколько дней/после пары свиданий или разговоров попробуй попросить что-нибудь. Начни с малого. Попроси небольшую сумму, чтобы заправить машину. Если он легко даст тебе денег, значит, он и есть спонсор!

Если тебе неловко о таком просить, для начала раскручивай парней на свидания в ресторанах (то есть на бесплатные ужины). Привыкнув к этой мысли, можешь просить что-то посерьезнее. Когда будешь готова, обставь всё так, будто ты нуждаешься в помощи. Папик должен чувствовать, что по-рыцарски спасает даму сердца. Помни: когда женщина нравится мужчине, он захочет примчаться к ней и решить ее проблемы.

Так что давай представим: несколько парней без ума от тебя, хотя тебе они ни капельки не нравятся. Значит, в твоём распоряжении целый набор мужчин, которые, стоит тебе попросить их подпрыгнуть, только уточнят, как высоко. Что ты хочешь от них получить? Дорогое платье? Ремонт машины? Обед в ресторане? Проси, и получишь. Но если парень не даст тебе желаемого или будет брюзжать по этому поводу, вежливо отшей его и переходи к следующему спонсору.

Некоторые мужчины будут беспрекословно выполнять твои капризы, другие пожлобятся дать тебе даже доллар. Не трать время на того, кто не позволяет себя использовать. Теперь ты как парни, которые пытались получить от тебя секс. Когда ты, несмотря на все их старания, не спишь с ними, они просто сливаются, потому что знают: тебя нельзя использовать. Они не собираются тратить время и силы впустую. Тебе тоже надо будет научиться такому эгоистическому подходу: «Я не получаю того, что хочу, а значит, этого я бросаю и попробую раскрутить следующего».

Последнее и самое важное правило использования мужчин: ты НЕ ОБЯЗАНА заниматься сексом или иначе интимно удовлетворять парня, чтобы получить желаемое. Если мужчина, покупающий тебе подарки, в какой-то момент начинает выражать недовольство тем, что ты с ним не спишь, просто уйди от него. Большинство папиков к этому приходит: кто-то раньше, кто-то позже.

Некоторые позволяют вертеть собой на протяжении нескольких лет и ничего не просят взамен. Кому-то ты нужна просто для того, чтобы продемонстрировать семье и родным. Пусть демонстрирует. Если он хороший спонсор, умея подобающим образом принимать его знаки внимания. Когда найдешь такого, проявляй к нему уважение и делай так, чтобы он чувствовал: тебе приятно его общество. Не будь с ним грубой и стервозной.

Незачем его оскорблять, унижать и задевать.

Большинство мужчин понимает, когда их используют, но некоторые не против, если это с приличествующим уважением делает красивая молодая женщина, которой они могут похвастаться. Помни: многие мужчины ценят женское общество, даже готовы платить за него. Если использовать мужчин тебе стыдно или неприятно, тогда не надо! Либо бери в оборот того, кто изначально знает о твоих намерениях. В таком случае тебя не в чем будет упрекнуть. Поверь мне, многие мужчины не против. Может, он получает наслаждение от того, что балует тебя.

Многие, возможно, думают, что у них появится шанс на секс с тобой, если они будут исправно отслюнявливать тебе денежки. Их намерения не должны тебя волновать. Для тебя в этой ситуации самое главное – получить желаемое. Если мужчина не готов к этому, ты найдешь того, кто раскошелится. Пора побыть эгоисткой. Пора использовать мужчин, вместо того чтобы позволять им использовать себя.

Наслаждайся тем, что ты женщина. Если хочешь доить папиков – вперед, но только **никаких угрызений совести**. Если тебе кажется, что это безнравственно, тогда **не используй их**. Каждому свое. Однако если хочешь попробовать, советую почитать книгу Бейж Флеттчер «Руководство для идущих к своей ЦЕЛИ: как получить желаемое и не отдать самое ценное» (Baje Fletcher «A GOAL Digger's Guide: How To Get What You Want Without Giving It Up»). Смотри, чтобы тебя не застукали за этой книгой! Потом начни поиски на одном из указанных ниже сайтов. С помощью этих сайтов и книги ты легко найдешь мужчин, которые готовы потакать твоим капризам и даже хотят, чтобы их раскрутили.

- www.atolin.ru, www.paramours.ru
- англоязычные: www.SugarDaddyForMe.com, www.SugarDaddie.com

ПАРНИ – ЭТО ИГРУШКИ.
НАСЛАЖДАЙСЯ ЖИЗНЬЮ!!!
И
ВСЕГДА ПОМНИ:
ТЫ
НАДЕЛЕНА СИЛОЙ.
КОНЕЦ

Примечания

Замечание по поводу наркоманов. Не стоит жалеть таких парней. Наркозависимость – это серьезная болезнь, но ее можно преодолеть. Если ты требуешь, чтобы он завязал, а он не хочет или не может остановиться, распрощайся с этим парнем. Некоторым любви бывает достаточно, чтобы отказаться от наркотиков. Если он не желает измениться, то ты должна ответить на это нежеланием его любить.

В России используется другая система: чтобы номер не определялся у вызываемого абонента, требуется подключить соответствующую услугу у своего мобильного оператора. Тем не менее, если вызываемый абонент обратится за детализацией вызовов, номер будет там указан. В качестве более надежной альтернативы можно приобрести дополнительную СИМ-карту и этому молодому человеку звонить только с нее. – *Примеч. пер.*