

Idź do

Przykładowy rozdział

Spis treści

Katalog książek

Bestsellery

Nowe książki

Zapowiedzi

Twój koszyk

Dodaj do koszyka

Cennik i informacje

Zamów cennik

Zamów informacje o nowościach

## Mężczyzna od A do Z. Wydanie III rozszerzone

Autor: Piotr Mart  
ISBN: 978-83-246-3148-3  
Format: A5, stron: 272



**Najprawdopodobniej najlepszy poradnik o mężczyznach,  
napisany przez faceta z myślą o kobietach!**

- Uwodzenie poprzez mimikę, ruch i dotyk
- Sztuka perfekcyjnej komunikacji z mężczyzną
- Mistrzowskie zrozumienie męskich emocji
- Postępowanie z trudnymi mężczyznami
- Seks i erotyzm — cała prawda o męskich potrzebach

Facet, jaki jest, każdy widzi

Czy zrozumienie mężczyzny rzeczywiście jest Ci potrzebne do szczęścia? Zresztą czego tu nie rozumieć? Nic nadzwyczajnego — chodząca góra mięśni, głowa w chmurach, przepełniona nieustającymi myślami o seksie, a pod względem emocjonalnym wieczne dziecko...

**STOP! Drogie koleżanki, posługiwanie się stereotypami to droga donikąd!**

Chcesz wiedzieć, co NAPRAWDĘ działa na mężczyzn? Masz ochotę nauczyć się ich uwodzić, rozkochiwać w sobie, sprawiać, by jedli Ci z ręki? Po przeczytaniu tej książki poczujesz się tak, jakby ktoś wreszcie zdjął Ci kłapki z oczu. Zobaczysz męski świat w zupełnie nowym świetle. Dowiesz się też, jak przejąć pełną kontrolę nad swoim związkiem. Już nigdy nie będziesz musiała głowić się, o co chodzi Twojemu partnerowi!

**To książka, na którą czekałaś całe życie!**

... i nie ma w tym cienia przesady. To poradnik z prawdziwego zdarzenia, zdradzający sekrety męskiej natury, które Cię zaskoczą, a czasem i zaszokują. Pozwoli Ci zrozumieć mężczyznę, jego zachowania, oczekiwania i potrzeby. Kryje w sobie jeszcze jedną słodką tajemnicę:

**Da Ci coś, czego nie znajdziesz w innych poradnikach!**

Sprawi, że lepiej zrozumiesz samą siebie, rozwiniesz swoją kobiecość, nabierzesz pewności siebie i zaczniesz być postrzegana jako fascynująca, godna pożądania i piękna — bez względu na wiek czy wygląd! Tysiące zachwyconych kobiet, które przeczytały pierwsze wydanie książki, nie mogą się mylić!

Piotr **MART**

Wydanie III rozszerzone



# Mężczyzna

# od A do Z



**Najprawdopodobniej najlepszy  
poradnik o mężczyznach,  
napisany przez faceta z myślą o kobietach!**

- Uwodzenie poprzez mimikę, ruch i dotyk
- Sztuka perfekcyjnej komunikacji z mężczyzną
- Mistrzowskie zrozumienie męskich emocji
- Postępowanie z trudnymi mężczyznami
- Seks i erotyzm — cała prawda o męskich potrzebach

ZŁOTE  
MYSLI

kobieta  
sensus.pl

# Spis treści



Wstęp .....	17
Wprowadzenie .....	19
Rozdział 1. Uwodzenie .....	23
Czym jest uwodzenie? .....	23
<i>Jak zastosować tę wiedzę w praktyce?</i> .....	24
<i>Zacznij od treningu odwagi</i> .....	25
<i>Ćwiczenia budujące odwagę</i> .....	25
Obrazy .....	27
<i>„Spontaniczność planowana”</i> .....	27
<i>Przykład pierwszy: „Fontanna”</i> .....	29
<i>Przykład drugi: „W kroplach deszczu”</i> .....	29
<i>Przykład trzeci: „Kwiat we włosach”</i> .....	29
<i>Przykład czwarty: „Gra w koszykówkę”</i> .....	29
<i>Przykład piąty: „Kolacja”</i> .....	30
<i>Przykład szósty: „Gwieździste niebo”</i> .....	30
<i>Przykład siódmy: „Syrena”</i> .....	31
<i>Przykład ósmy: „Kup mi kotka”</i> .....	31
<i>Kiedy powinnaś być infantylna?</i> .....	33
<i>Jak tworzyć obrazy do „spontaniczności planowanej”?</i> .....	33
<i>Ile czasu to zajmuje?</i> .....	34
<i>Czy wzrokowiec oczekuje od Ciebie powagi?</i> .....	35
<i>My gruboskórni...</i> .....	35
Mimika twarzy a uwodzenie .....	36
<i>Ćwiczenie pierwsze</i> .....	36
<i>Ćwiczenie drugie</i> .....	37
<i>Ćwiczenie trzecie</i> .....	37
<i>Trening magnetycznego spojrzenia</i> .....	37
<i>Ćwiczenie „Latający komar”</i> .....	38
<i>Pokaż mu język</i> .....	39

Jak przytulać, by uwodzić? .....	39
<i>Sposób pierwszy</i> .....	39
<i>Sposób drugi</i> .....	40
<i>Sposób trzeci</i> .....	40
Rzeczy, które sprawiają, że skuteczniej uwodzisz .....	40
<i>Pocałunek</i> .....	40
<i>Nakrycie głowy</i> .....	41
<i>Twoja zmienność</i> .....	41
<i>Zmień swój styl</i> .....	42
<i>Zostań jego fotomodelką!</i> .....	42
Natura uwodzenia .....	43
<i>Kiedy kobieta powinna dać się uwieść?</i> .....	43
<i>O zdobywaniu kobiety jeszcze więcej</i> .....	44
<i>Czy każdy mężczyzna wymaga uwiedzenia?</i> .....	44
Jaki jest ideał kobiety? .....	45
<i>Ćwiczenie</i> .....	46
<i>Nadaj ramy swojemu uśmiechowi</i> .....	47
<i>Wyraź swoją radość, gdy go widzisz</i> .....	48
<i>Czy kobiecie uśmiech to dla mężczyzny tylko uśmiech?</i> .....	48
<i>Tańcz, kiedy tylko możesz</i> .....	49
Jak się poruszać, by przyciągać męskie spojrzenia? .....	49
<i>Hipnotyczny efekt</i> .....	51
Jak stać się bardziej kobiecą, pożądaną przez tłumy mężczyzn? .....	51
<i>Im bardziej widoczne, tym lepiej</i> .....	52
<i>Kolory a styl</i> .....	52
<i>Ciemne kolory na dole, jasne na górze</i> .....	54
Kobieta, która przyciąga uwagę większości mężczyzn .....	54
<i>Jaki jest idealny wizerunek kobiety według mężczyzny?</i> .....	55
<i>Jaki wniosek płynie z tego dla Ciebie?</i> .....	55
<i>Kiedy Twoje podejście sprawia,</i> <i>że mężczyzna postrzega Cię jako kobietę atrakcyjną?</i> .....	56
<i>Doceń urodę innych kobiet</i> .....	57
<i>Spójrz i Ty</i> .....	58
<i>Nie miej kompleksów przed zakochanym mężczyzną</i> .....	58
<i>Powiedz, jaki masz kompleks,</i> <i>a ja Ci udowodnię, że to zaleta?</i> .....	59

Sztuka intrygowania mężczyzny .....	59
Kiedy zaczynasz intrygować, uwodzisz .....	59
Stań się jedną wielką tajemnicą .....	59
Bądź bardziej niedostępna niż dostępna .....	60
Odnajdź swoją pasję .....	60
Uwaga dotycząca pochlebnych opinii .....	60
Baw się swoimi włosami .....	61
Szacunek do własnych preferencji i domaganie się szacunku od mężczyzny jest atrakcyjne dla mężczyzny .....	61
Czym jest miłość? .....	62
Odseparuj go .....	62
Miłość wzbudzana za pomocą obrazów .....	63
Miłość przywoływana za pomocą skojarzeń .....	64
Miłość utrwalana za pomocą wspomnień .....	64
Rzeczy, które koniecznie musisz wiedzieć o wzrokowcach ....	64
Jaki płynie z tego praktyczny wniosek? .....	65
Więc co w końcu uwodzi mężczyznę: emocje czy obrazy? .....	66
Przykład dotyczący uwodzenia negatywnymi emocjami ....	66
Gdy obrazy uwodzą mężczyznę .....	66
Jego wyobraźnia to Twój sprzymierzeniec .....	67
Czy przez żołądek do serca? .....	67
Zanim przejdziemy do kolejnego rozdziału .....	68
Nie przysługuj mu się .....	68
Nie chwal go bez potrzeby .....	69
Nie bądź na każdy jego dzwonek .....	69
Nie rozgraniczaj seksu i miłości .....	70
Kiedy kończy się etap uwodzenia? .....	70
Etap pierwszy uwodzenia .....	70
Etap drugi uwodzenia .....	71
Etap trzeci uwodzenia .....	72
Rozdział 2. Zrozumieć mężczyznę .....	73
Jak działa wyobraźnia wzrokowca? .....	73
Jak czuje kobieta, a jak odczuwa mężczyzna? .....	74
Wyciągnij dla siebie odpowiednie wnioski .....	75
Symbole w miłości .....	75
Jak mężczyźni rozumieją symbole? .....	75
Nie wysyłaj sprzecznych sygnałów .....	77

Kiedy mężczyzna kocha kobietę? .....	77
„Zupa grzybowa”, czyli dlaczego mężczyźni nie kierują się uczuciami? .....	78
Psychika mężczyzny .....	79
Dlaczego mężczyzna jest słabszy psychicznie? .....	80
Skąd bierze się pozorna siła męskiej psychiki? .....	80
Dlaczego mężczyźni udają? .....	81
Dlaczego udajemy twardzieli? .....	82
Jak rodzi się lenistwo? .....	82
Czy mężczyźni są leniwi? .....	83
Dlaczego mężczyźni nie mają cierpliwości? .....	83
Gdy monotonia uspokaja .....	84
Dlaczego mężczyzna obraża się, jednak na krótko? .....	84
Potrzeby męskiej psychiki .....	85
Potrzeba bycia potrzebnym a psychologia komunikacji .....	85
Potrzeba akceptacji .....	86
Potrzeba bycia docenionym .....	86
Instynkt opiekuńczy mężczyzny .....	86
Kiedy tonął Titanic .....	86
Twoja niezwykła, kobieca broń .....	87
Błąd, jakiego powinnaś się wystrzeżać! .....	87
Jak radzić sobie z męską agresją? .....	88
Typy agresji .....	88
Jak zapobiegać agresji? .....	88
Agresja instrumentalna .....	89
Agresja frustracyjna .....	90
Agresja naśladowcza .....	91
Nie używaj zwrotu „nie denerwuj się” .....	91
Agresja jako wymuszenie szacunku .....	92
Agresja, którą wywołuje strach .....	92
Czym jest agresja ukierunkowana? .....	93
Agresja w wyniku sugestii .....	93
Agresja w wyniku braku akceptacji .....	94
Zazdrość agresywna jako negatywny obraz .....	94
Moje osobiste doświadczenia z kobietą zazdrością .....	95
Kiedy powinnaś być zazdrosna: kiedy zerka na inne kobiety czy gdy nagle przestaje to robić? .....	96
Zazdrość i zaborczość pozytywna .....	96

Rzeczy, jakie zapewne chciałabyś wiedzieć o mężczyznach .....	98
<i>Dlaczego mężczyzna wstydzi się spytać o drogę?</i> .....	98
<i>Jakie prezenty chciałby dostawać mężczyzna?</i> .....	99
<i>Dlaczego mężczyzna nie pamięta o rocznicach?</i> .....	99
<i>Praktyczne rozwiązanie, by pamiętać</i> .....	100
<i>Dlaczego mężczyźni boją się kobiet atrakcyjnych?</i> .....	100
Rozdział 3. Życie we dwoje .....	101
Mężczyzna jako przywódca stada .....	101
<i>Silna kobieta i silny mężczyzna</i> .....	102
<i>Najczęstszy scenariusz,</i> <i>gdy dochodzi do zakłócenia przywództwa</i> .....	102
<i>Scenariusz I</i> .....	103
<i>Scenariusz II</i> .....	103
<i>Czy jesteś typem przywódcy?</i> .....	104
Negatywne obrazy .....	104
Kiedy kobieta staje się przyjacielem mężczyzny? .....	105
Gra w przetrwanie związku .....	106
Jak mężczyzna rozumie miłość? .....	108
<i>Czym jest szacunek dla mężczyzny?</i> .....	109
<i>Co się stanie, kiedy mężczyzna nie jest szanowany?</i> .....	110
Co jest dla mężczyzny ważne w miłości? .....	110
<i>Przemoc w rodzinie</i> .....	111
Jak powrócić do dobrych relacji z mężem po kryzysie? .....	111
<i>Czego nie powinnaś robić lub co powinnaś przestać robić?</i> ....	113
<i>Zaczynj na nowo go podziwiać</i> .....	114
<i>Afirmacje pozytywne</i> .....	114
Dlaczego mężczyzna...? .....	118
<i>Dlaczego kobieta potrzebuje być przytulana,</i> <i>a mężczyzna dotykany?</i> .....	118
<i>Dlaczego mężczyźni są „bałaganiarzami”?</i> .....	118
Cele mężczyzny .....	119
O czym mężczyzna chciałby Ci powiedzieć, ale się wstydzi? .....	120
<i>Dbaj o siebie</i> .....	121
Jak mówić mężczyźnie „kocham cię”? .....	121
<i>Słowa, które dla mężczyzny</i> <i>znaczą więcej niż „kocham cię”</i> .....	122
<i>„Jesteś moim bohaterem!”</i> .....	123
<i>Najlepszy moment na...</i> .....	123

Jak wychować sobie mężczyznę? .....	124
<i>Dlaczego tak nie postępować?</i> .....	124
<i>Etap I Nie oskarżaj, a wzbudź w nim poczucie winy</i> .....	125
<i>Nie możesz unikać kontaktu fizycznego</i> .....	125
<i>Etap II Powiedz mu, co Cię trapi</i> .....	126
<i>Etap III Pozwól mu sobie pomóc</i> .....	126
<i>Etap IV Wzmocnienie pozytywne</i> .....	126
<i>Przykład pozytywny</i> .....	128
<i>Prośby</i> .....	128
<i>Stopniowanie</i> .....	128
<i>Wzmocnienie pozytywne</i> .....	129
Zasada niekonkurowania z mężczyzną .....	129
<i>Zacznij od rozpoznania</i> .....	129
<i>Namów go, by upiekł ciasto</i> .....	130
<i>Nie konkuruj z nim także słownie</i> .....	130
<i>Kiedy wsparcie okazuje się konkurencją</i> .....	131
Dlaczego mężczyzna Ci nie pomaga? .....	132
Jak osiągnąć pomyślność finansową z mężczyzną-wzrokowcem? .....	135
Pozwól mu poczuć się mężczyzną .....	137
<b>Rozdział 4. Sztuka perfekcyjnej komunikacji z mężczyzną</b> .....	139
Tajemnice skutecznej komunikacji w związku .....	139
<i>By skutecznie komunikować się z mężczyzną,         musisz zostać... „egoistką”</i> .....	139
<i>Przyznaj mu rację</i> .....	140
<i>By go przekonać do swojego zdania, użyj słowa „ale”</i> .....	141
<i>By kłótnia przynosiła komunikacyjne korzyści</i> .....	142
Naucz się zamieniać negatywne emocje w pozytywne .....	143
<i>Dlaczego przestaje Ci mówić, o co mu chodzi?</i> .....	144
<i>Dlaczego powinnaś być ostrożna w tym,         o co go oskarżasz?</i> .....	145
Dlaczego mężczyźni nie słuchają? .....	145
<i>Mężczyzna potrzebuje słów podziwu,         a kobieta słów uwielbienia</i> .....	145
Wzrokowiec zapomina, ale nie wybacza .....	146
<i>Mów otwarcie, czego potrzebujesz</i> .....	147
<i>Dlatego też...</i> .....	147
<i>Dlaczego mężczyzna nie czyta między wierszami?</i> .....	147



<i>Dlaczego on nie czyta w Twoich myślach?</i> .....	148
<i>Dlatego też...</i> .....	148
<i>Dlaczego powinnaś od razu mówić,</i> <i>co Ci się nie podoba?</i> .....	148
<i>Psychologia komunikacji</i> .....	149
<i>Magiczny zwrot: „Czy mi pomożesz?”</i> .....	150
<i>Stopniowanie misji</i> .....	151
<i>Niezwykły przypadek telepatycznej komunikacji</i> .....	151
<i>Co mężczyzna chce powiedzieć, gdy mówi</i> .....	152
Rozdział 5. Zrozumieć męskie emocje .....	155
Najważniejszy rozdział tej książki .....	155
<i>Emocjonalne różnice</i> .....	155
Jakie zachowania kobiety przyczyniają się do zwiększenia poziomu negatywnych emocji u mężczyzny? .....	156
Nieustanna krytyka .....	157
Jakie zachowania kobiety przyczyniają się do spadku poziomu negatywnych emocji? .....	157
<i>Jak zachowuje się mężczyzna, gdy jego negatywne emocje</i> <i>przekraczają „punkt krytyczny”</i> .....	158
Jakie zadanie stoi przed Tobą .....	158
<i>Gdy mężczyzna jest agresywny jak lew</i> .....	159
<i>A teraz, proszę, zastanów się</i> .....	160
<i>Kiedy kobieta „rzuca cień”</i> .....	160
<i>Kiedy kobieta „traci liście”</i> .....	160
Studium przypadku .....	161
<i>Scenariusz I — negatywny:</i> <i>kiedy kobieta przemawia językiem emocji</i> .....	162
<i>Scenariusz II — pozytywny:</i> <i>kiedy kobieta przemawia językiem uczuć</i> .....	162
Dlaczego to przede wszystkim kobieta powinna uczyć się panować nad emocjami? .....	163
Niezwykły eksperyment psychologiczny .....	164
<i>Agresywnych zachowań musimy się nauczyć</i> .....	165
Agresja to często przejaw słabości i rozpaczcy .....	165
<i>Jakiego wsparcia potrzebuje Twój partner?</i> .....	166
<i>Kobieta wymaga wsparcia uczuciowego</i> .....	166
<i>Mężczyzna wymaga wsparcia emocjonalnego</i> .....	166
Dlaczego dotyk działa także na mężczyzn? .....	167

Gra w uwalnianie od negatywnych emocji .....	167
<i>Punktacja</i> .....	170
Czynniki zewnętrzne wpływające na zmianę punktacji .....	170
Ważna uwaga dotycząca dotyku .....	171
<i>Studium przypadku: „Agresywny mężczyzna”</i> .....	171
<i>Twoje emocje, gdy rodzi się dziecko</i> .....	172
Uprzedź go, mówiąc mu, co go czeka .....	173
<b>Rozdział 6. Uwodzenie na odległość</b> .....	175
Jak rozmawiać przez telefon? .....	175
Jakie obrazy są atrakcyjne dla mężczyzny? .....	176
<i>Zabierz go we „wspólną podróż”</i> .....	176
Wspominaj .....	176
Wzmocnienie pozytywne .....	177
Jak uwieść mężczyznę na odległość? .....	177
<i>Wykorzystaj każdą okazję</i> .....	178
<i>Używaj aktywnych słów</i> .....	178
<i>Nagraj film ze sobą w roli głównej</i> .....	178
Jak utrzymać miłość mężczyzny na odległość? .....	179
<i>Jak go pocieszyć na odległość?</i> .....	179
<b>Rozdział 7. Seks i erotyzm</b> .....	181
Geneza skojarzeń .....	181
Cała prawda na temat męskich potrzeb, czyli jak zostać najlepszą kochanką .....	182
Kiedy iść z nim do łóżka? .....	182
Obrazy tworzone automatycznie .....	183
<i>Spontaniczność w seksie</i> .....	183
<i>Spontaniczność planowana w seksie i erotyzmie</i> .....	184
<i>Przykłady spontaniczności planowanej</i> <i>w seksie i erotyzmie</i> .....	184
<i>Efekt Pawłowa a orgazm</i> .....	189
<i>Bielizna a atrakcyjne obrazy</i> .....	190
<i>Magia przedmiotów</i> .....	191
<i>Depilacja intymnych części ciała</i> .....	192
<i>Punkt „G” u mężczyzny</i> .....	192
<i>Fellatio a potrzeby męskiego ciała</i> .....	193
<i>Potrzeby męskiego ciała</i> .....	194
<i>Uwodzenie zapachem</i> .....	195

Wzmocnienie pozytywne a zapach .....	196
Kiedy i dlaczego mężczyzna dopuszcza się zdrady? .....	197
<i>Powód pierwszy: brak obrazów</i> .....	197
<i>Powód drugi: budowanie negatywnych obrazów</i> .....	197
<i>Powód trzeci: brak wsparcia emocjonalnego</i> .....	197
Rozdział 8. Trudni mężczyźni .....	199
Mężczyzna „Piotruś Pan” .....	199
<i>Uczucia</i> .....	200
<i>Racjonalne myślenie</i> .....	200
<i>Emocje</i> .....	200
<i>Idealna partnerka dla „Piotrusia Pana”</i> .....	201
<i>Jak go otworzyć na uczucia?</i> .....	201
<i>Jak przemówić mu do rozsądku?</i> .....	202
<i>Podsumowanie</i> .....	202
Mężczyzna „Pan Piotr” .....	202
<i>Co różni „Pana Piotra” od „Piotrusia Pana”?</i> .....	203
<i>Jaki zawód wykonuje „Pan Piotr”?</i> .....	204
<i>Jakiej partnerki szuka „Pan Piotr”?</i> .....	204
<i>Co uwodzi „Pana Piotra”?</i> .....	204
<i>Co zniechęca „Pana Piotra” w kobiecym zachowaniu?</i> .....	205
<i>Podsumowanie</i> .....	205
Zestawienie cech „Pana Piotra” i „Piotrusia Pana” .....	206
Mężczyzna-słuchowiec .....	206
<i>Kim jest słuchowiec?</i> .....	206
<i>Eksperyment</i> .....	207
<i>O słuchowcach ogólnie</i> .....	207
<i>Jak rozpoznać słuchowca?</i> .....	209
<i>Zmysły u słuchowca</i> .....	211
<i>Racjonalne myślenie u słuchowca</i> .....	212
<i>Jak rozpoznać typ słuchowca?</i> .....	212
<i>Uwodzenie słuchowca</i> .....	213
<i>Aktywne słowa u słuchowca</i> .....	213
<i>Emocje u słuchowca</i> .....	214
<i>Jakiej kobiety poszukuje słuchowiec?</i> .....	214
<i>Słuchowiec jako przywódca?</i> .....	214
<i>Wyobraźnia przestrzenna u słuchowca</i> .....	215
<i>Podsumowanie</i> .....	215
<i>Czy każdy muzyk jest słuchowcem?</i> .....	215

Jak sprawdzić, która półkula mózgowa jest u Ciebie i u Twojego partnera dominująca? .....	217
A jeśli ta książka nie przypadła Ci do gustu? .....	218
Możesz być też kobietą uczuciową .....	218
Zestawienie cech wzrokowca i słuchowca .....	219
Zestawienie cech słuchowca typu A i typu B .....	220
<b>Rozdział 9. Studia przypadków .....</b>	<b>221</b>
Przypadek 1. Dlaczego on ciągle pyta mnie: „Za co mnie kochasz?”. To mnie tak irytuje! .....	221
Przypadek 2. Kiedy mężczyzna jest dużo młodszy .....	221
Przypadek 3. Dlaczego on zaczął rozmowę o naszej wspólnej przyszłości, szybko przestał i już nie wraca do tego tematu? .....	222
Przypadek 4. Zapach malin .....	223
Przypadek 5. Kiedy mężczyznę pochłania praca .....	223
<i>Kiedy mężczyzna traci pracę lub zarabia mniej niż kobieta .....</i>	<i>224</i>
Przypadek 6. Kiedy mężczyzna staje się obojętny .....	224
Przypadek 7. Dlaczego on tak chętnie pomaga obcym, a w domu nawet nie kiwnie palcem? .....	225
Przypadek 8. Jak rozmawiać z mężczyzną, który jest chorobliwie zazdrosny? .....	226
Przypadek 9. Dlaczego on się przy mnie nudzi? .....	227
Przypadek 10. Czyja to wina, że się kłócimy? .....	229
Przypadek 11. Jak przekonać go do „posiadania dziecka” .....	231
Przypadek 12. Kiedy kobieta nie rozpoznaje przygnębienia u mężczyzny? .....	232
Przypadek 13. Gdy kobieta i mężczyzna są słuchowcami .....	233
Przypadek 14. Jak sprawić, by on o niej zapomniał? .....	235
Przypadek 15. Dlaczego on wypomina mi brak inteligencji? .....	236
<b>Rozdział 10. Na zakończenie .....</b>	<b>237</b>
Petycja w imieniu mężczyzn .....	237
<b>Rozdział 11. Zakończenie .....</b>	<b>239</b>

bonusy .....	239
a Uwodzenie SMS-em .....	239
<i>Obrazy budujące szacunek i wzmacniające męskie ego</i> .....	239
<i>Mówienie „kocham cię”, „uwielbiam”, „lubię”</i> .....	240
<i>Wzmocnienie pozytywne</i> .....	242
<i>Obrazy erotyczne</i> .....	243
<i>Obrazy erotyczne — skojarzenia</i> .....	244
<i>Sentymentalne</i> .....	244
<i>Z poczuciem humoru</i> .....	245
<i>Obrazy typu rodzina</i> .....	245
<i>Obrazy typu narzeczeństwo, ślub, podróż poślubna</i> .....	245
<i>Obrazy erotyczne z poczuciem humoru</i> .....	246
<i>Wspomnienia</i> .....	246
<i>Potrzeba bycia potrzebnym</i> .....	247
<i>Potrzeba bycia docenionym</i> .....	247
<i>Potrzeba bycia akceptowanym</i> .....	248
<i>Zazdrość i zaborczość pozytywna</i> .....	249
<i>Odseparuj go</i> .....	249
b Kiedy kobieta jest „obrażalska” .....	250
<i>Powód?</i> .....	250
<i>Rozwiązanie</i> .....	251
c Jak pocieszyć mężczyznę? .....	252
<i>Kiedy zobaczysz jego przygnębiecie, jak zareagujesz?</i> .....	253
<i>Kiedy mężczyzna jest poirytowany</i> .....	253
d Jak skutecznie pocieszyć nie tylko mężczyznę? .....	254
<i>Powiedz, by uniósł głowę do góry</i> .....	256
<i>Ważna uwaga</i> .....	257
e Czym jest ego? .....	257
<i>Jak zrozumieć męskie ego?</i> .....	257
<i>Czym zatem ego nie jest?</i> .....	258
<i>Kiedy wpływanie na ego będzie skuteczne?</i> .....	258
<i>Kiedy i gdzie rysować jego obraz (ego)?</i> .....	259
<i>Gdy obrazy mężczyzny są sprzeczne</i> .....	259
<i>Jak krytykować, by nie naruszać męskiego ego?</i> .....	259
<i>Niebezpieczeństwa</i> .....	260
<i>Przymiotnik ma większą moc niż przysłówek</i> .....	261

Problem alkoholizmu i biernych alkoholików .....	261
Jeśli jesteś rodzicem chłopca .....	262
Zastosowanie męskiego ego w praktyce .....	263
Pragnę Ci coś udowodnić .....	263
f Czego tak naprawdę pragnie mężczyzna? .....	264
To emocje odróżniają nas od rzeczy .....	266
Najważniejszy zmysł w uwalnianiu od nadmiaru negatywnych emocji .....	267
Drugi ważny zmysł u mężczyzny .....	267
Wzrokowiec .....	268
Słuchowiec .....	268
O autorze .....	269
Zdobądź książkę z dedykacją! .....	270



# Rozdział 1.

## Uwodzenie

### CZYM JEST UWODZENIE?

Czy można kogoś kochać i być w nim zakochanym? A jeśli można, to jak to jest możliwe?

Kiedy Kochamy, a kiedy jesteśmy zakochani? I czy można być tylko zakochanym, ale w gruncie rzeczy nie kochać?

Otóż można być i zakochanym, i kochać. Można także kochać i nie być zakochanym, a nawet nienawidzić daną osobę, jednocześnie ją kochając. Dzieje się tak, ponieważ za miłość odpowiedzialne są *uczucia*, a za stan zakochania *emocje*.

**Uczucia** — to tak naprawdę tylko pięć zmysłów: dotyk, słuch, powonienie, smak i wzrok. Kiedy odczuwasz **zimno**, to **jest to uczucie**: czujesz zimno. Kiedy odczuwasz **ciepło**, to także **jest to uczucie**: czujesz wtedy ciepło. To właśnie dzięki uczuciom możemy kochać. Jednak sposób, w jaki kochają kobieta i mężczyzna, jest bardzo różny. U kobiety najbardziej aktywne zmysły (uczucia) to dotyk, smak, słuch i powonienie. To dzięki tym czterem zmysłom kobieta wie, że kocha bądź nie. Natomiast u mężczyzny najbardziej aktywnym zmysłem (uczuciem) jest wzrok. **Mężczyzna (wzrokowiec) kocha dzięki zmysłowi wzroku**. To między innymi dzięki przewadze czterech aktywnych zmysłów kobieta z reguły mocniej kocha. Jest to też zrozumiałe z punktu widzenia natury — gdyby nie łatwość kobiety do obdarzania miłością potomstwa, szybko by się zniechęcała, biorąc pod uwagę trudy wychowywania własnych dzieci. Jeśli zaś matka nie miałaby cierpliwości przy wychowywaniu swego potomstwa, przetrwanie całego gatunku byłoby zagrożone.

**Emocje** — to dziesiątki złożonych odczuć, jakie możemy odbierać za pomocą aktywnych zmysłów. **To właśnie emocje uwodzą zarówno kobiety, jak i mężczyzn**. Do emocji możemy zaliczyć takie odczucia, jak szczęście, poczucie

bezpieczeństwa, strach, złość, zaskoczenie, zdziwienie, podniecenie i wiele, wiele innych. Emocje są zazwyczaj bardzo nietrwałe. To dlatego stan zakochania zwykle mija zdecydowanie szybciej niż miłość. Jeśli emocje i miłość można do czegoś porównać, to miłość byłaby jak jednolicie i długo tłący się płomień świecy, a zakochanie jak eksplozja, która szybko wygasa. Można także zakochać się w konkretnej osobie (emocje), ale nigdy jej nie pokochać (uczucia).

Różnice w tym, jak postrzega rzeczywistość kobieta, a jak mężczyzna, najlepiej ukazać na przykładzie.

*Wybierz się w swej wyobraźni z mężczyzną (wzrokowcem) do opuszczonego domu, w którym straszysz. Wchodząc do takiego domu, Ty jako kobieta mogłabyś poczuć przeciąg — mroźny wiatr na swej skórze, który odczułabyś jako zimno — i byłoby to uczucie. Jednak za sprawą zimna, jakie odczułabyś, mogłabyś poczuć także strach i byłaby to już emocja. Odczuwanie zimna to uczucie, strach to emocja.*

*Natomiast mężczyzna, który przebywałby razem z Tobą w tym samym pomieszczeniu, nie mając tak wrażliwej skóry jak Ty, najprawdopodobniej nie poczulby ani zimna (uczucia), ani — za jego sprawą — strachu (emocji). Jednak gdyby w danym momencie ujrzał zjawę, wtedy najprawdopodobniej za sprawą swojego zmysłu wzroku poczulby strach, który oczywiście byłby emocją. Strach spotęgowałby jego doznania dzięki adrenalinie, jaką jego organizm zacząłby wydzielać, co spowodowałoby, że wszystkie jego zmysły stałyby się bardziej wrażliwe. Całkiem możliwe, że emocję, jaką jest strach, zacząłby wówczas odczuwać większością swoich zmysłów, w tym także dotykem.*

## JAK ZASTOSOWAĆ TĘ WIEDZĘ W PRAKTYCE?

Jednym z najbardziej obrazowych zastosowań, a jednocześnie bardzo praktycznych, jest seks. Kobieta, która w pierwszej kolejności wpływa na męski zmysł wzroku, na przykład prezentując się mężczyźnie w uwodzicielskiej bieliźnie, sprawia, że jego ciało zaczyna wytwarzać adrenalinę, przez co jego pozostałe zmysły stają się bardziej pobudzone (wrażliwe). Kobieta, która nie jest świadoma tej wiedzy, gdy idzie z mężczyzną do łóżka, w minimalnym stopniu oddziałuje na jego zmysł wzroku, a skupia się bardziej na jego znacznie mniej aktywnych zmysłach, co sprawia, że dla mężczyzny seks staje się czyisto mechaniczny, ponieważ większość z jego zmysłów nie zostaje pobudzona.

Kiedy zmysł wzroku zostaje u mężczyzny pobudzony, ten może otworzyć się i na resztę zmysłów, przez co jego doznania zostają zintensyfikowane.



## ZACZNIJ OD TRENINGU ODWAGI

By uwieść jakiegokolwiek mężczyznę — wiesz doskonale — trzeba posiadać odwagę, choćby po to, by móc spojrzeć w oczy temu, którego chciałabyś uwieść. W końcu w jakiś sposób musisz dać mu znać, że jesteś nim zainteresowana — wtedy jest o wiele łatwiej, a i mężczyzna czuje się bardziej śmiały. Możesz być bardzo atrakcyjną kobietą, ale jeśli jesteś nieśmiała, to Twoja uroda będzie działać tak, że żaden sensowny mężczyzna nie zainteresuje się Tobą. Zwyczajnie będzie się bał — nie tyle Ciebie, co Twojej urody. Jedyni mężczyźni, jacy będą Cię zaczepiać, to tacy, których akurat radzę Ci unikać. By poznać Prawdziwych Mężczyzn, musisz, tak czy owak, wykazać się odrobiną odwagi.

Poniżej przedstawiam niezwykle skuteczne ćwiczenie, które pomoże Ci rozwinąć odwagę do niespotykanych do tej pory rozmiarów. To ćwiczenie wypróbowały już dziesiątki nieśmiałych kobiet, wypróbowałem je także i ja.

## ĆWICZENIA BUDUJĄCE ODWAGĘ

Etap pierwszy:

*Mówienie ludziom „dzień dobry”.*

Zaczniij mówić *dzień dobry* przypadkowo napotkanym przechodniom. Jeśli jesteś osobą wyjątkowo nieśmiałą, to zapewne przyjdzie Ci to z wielkim trudem. Pamiętaj jednak, że ani nikt Cię nie ugryzie, ani nawet źle o Tobie nie pomyśli. Ludzie będą zastanawiać się tylko, skąd Cię znają, i będzie im głupio, że nie poznali Cię odpowiednio wcześniej i byli zmuszeni odpowiedzieć Ci *dzień dobry* tuż za Twoimi plecami, kiedy już Cię minęli.

Kiedy mówienie *dzień dobry* (nawet gdy ktoś nie odpowiada) nie sprawia Ci już najmniejszego problemu, przejdź do następnego etapu.

Zaczniij mówić *cześć* przypadkowo spotykanym mężczyznom w Twoim wieku.

Na początek proponuję Ci wybrać mężczyzn, którzy nie są w Twoim typie. Wtedy będziesz mniej nieśmielona niż na widok przystojnego mężczyzny.

Zapewniam Cię, że jest to wyjątkowe ćwiczenie. Nie obawiaj się niczego. Kiedy już poradzisz sobie i z tym, przejdź do następnego etapu: zaczniij mówić *cześć* mężczyznom, którzy Ci się podobają.

Na początek staraj się to robić w taki sposób, jakbyś go znała. Kiedy przechodzi obok Ciebie, powiedz mu *cześć* i idź dalej, nie czekając na odpowiedź.

Zrób to w taki sposób, by on myślał, że się znacie. Wprowadź go w zakłopotanie, że Cię nie rozpoznał, by odpowiednio wcześniej odpowiedzieć Ci tym samym. Nie zapomnij także o głębokim spojrzeniu i zniewalającym uśmiechu.

Kiedy opanujesz już mówienie cześć mężczyznom, którzy Ci się podobają, przejdź do następnego etapu budowania swojej odwagi.

Jest to etap mówienia cześć, kiedy się nie poruszasz. Gdy jedziesz autobusem, stoisz na przystanku bądź w kolejce, jesteś na basenie i wszędzie tam, gdzie — gdy powiesz cześć — on będzie wiedział, że się nie znacie.

Spójrz mężczyźnie w oczy, delikatnie się uśmiechnij i powiedz mu cześć. Nie przejmuj się, jeśli się zdarzy, że Ci nie odpowie. Całkiem możliwe, że jest jeszcze bardziej nieśmiały niż Ty. Zresztą na tym etapie nikt już Ci nie zarzuci, że jesteś (bądź byłeś) osobą nieśmiałą.

Teraz, jeśli chcesz, możesz zadać mu jakieś pytanie, tak by rozpocząć konwersację. Jeśli nie masz czasu na rozmowę, bo akurat czekacie na przystanku na autobus, to daj mu do zrozumienia, że chcesz się z nim umówić. Jeśli jest mało domyślny, spytaj go wprost, czy ma telefon, a wtedy Ty daj mu swój numer i powiedz: *Jak chcesz, to zadzwoń, może wybierzemy się na kawę?*

Następny etap rozwoju odwagi to pytanie o godzinę. Kiedy widzisz mężczyznę, który Ci się podoba, podejdź do niego i spytaj o godzinę. Gdy Ci odpowie, podziękuj i ładnie się uśmiechnij. Nie ma nic bardziej zachęcającego do rozwoju znajomości jak kobiecy uśmiech. O tym zresztą dowiesz się w dalszej części tej książki.

Ostatni etap — można powiedzieć: dla osób zaawansowanych — to pytanie mężczyzny o godzinę, kiedy masz zegarek na ręku. Nie można jaśniej dać komuś do zrozumienia, że jesteś nim zainteresowana. Trzeba być kompletnym matosem (przepraszam za wyrażenie, ale nikt mi nie mówił, że w tej książce muszą być nadzwyczaj poprawny), by tego nie zrozumieć. Zatem...

Podejdź do niego i spytaj o godzinę. Uśmiechnij się ładnie i zachęcająco, a odchodząc, możesz dorzucić:

*...A zegarek? Zepsuł się. ;)*

To wszystko w temacie treningu odwagi. Wbrew pozorom jest to bardzo łatwe, ponieważ zaczynasz od najprostszego ćwiczenia i gdy zyskujesz odwagę, posuwasz się dalej. Kiedy dojdiesz do ostatniego etapu i przejdiesz go pozytywnie — nie tylko staniesz się niezwykle odważna, ale i świat mężczyzn stanie przed Tobą otworem. Miej też na uwadze to, że odważna kobieta jest wysoko ceniona wśród mężczyzn.

A wiesz dlaczego?

Właśnie: emocje!

Kobieca odwaga wzbudza silną emocję, jaką jest *zaskoczenie*. Dlatego tak ważne jest, byś w kontaktach z mężczyznami była odważna.

## OBRAZY

Zapewne słyszałaś powiedzenie: „**Jeden obraz jest wart tysiące słów**”. Oczywiście, że słyszałaś. Musisz także wiedzieć, że to zdanie doskonale pasuje do nas, mężczyzn. Jeden obraz dla nas, mężczyzn, jest wart tysiące wypowiedzianych słów. Obraz dla nas, mężczyzn, jest tak cenny, bo zdecydowana część z nas jest **wzrokowcami**.

Tutaj przypominają mi się listy od Czytelniczek, które pisały coś w rodzaju:

*Teraz dopiero zrozumiałam, co oznacza pojęcie »wzrokowiec«,  
bo niby wszystkie o tym wiemy, ale nie wiemy, co z tego wynika...*

No właśnie. Wszystkie kobiety doskonale zdają sobie sprawę z tego, że mężczyźni to wzrokowcy, ale większość nie ma zielonego pojęcia, co z tego wynika. A co z tego wynika?

Wynika z tego tyle, że mężczyzna-wzrokowiec postrzega świat przez pryzmat obrazów. Także Ciebie postrzega w kategorii obrazów, jakie świadomie bądź nieświadomie tworzysz w jego umyśle. Ta książka ma na celu nauczyć Cię kontrolować i tworzyć pozytywne obrazy w umyśle mężczyzny, tak by nie tylko go uwieść, ale i przyczynić się do poprawy Twoich relacji z mężczyzną.

Co więcej, czytając dalej, dowiesz się, jak wiele niewybaczalnych błędów popełnia kobieta, zupełnie nieświadomie tworząc w umyśle mężczyzny obrazy o zabarwieniu negatywnym. Kiedy skończysz czytać tę książkę, będziesz potrafiła tworzyć w umyśle mężczyzny obrazy pozytywne zupełnie świadomie — i świadomie będziesz unikać obrazów negatywnych. Wszystko po to, by zapanować nad mężczyzną w taki sposób, jaki sobie życzysz.

## „SPONTANICZNOŚĆ PLANOWANA”

Kiedy zdałem sobie sprawę z tego, jaki arsenał wyciągają kobiety przeciwko nam (niewinnym), mężczyznom, nie tylko spodobało mi się to, ale i zapragnąłem tych wrażeń znacznie więcej! Odkryłem, że kobiety stosują coś, co nazwałbym „spontanizacją planowaną”, zupełnie świadomie i z premedytacją.

Posłuż się „spontaniznością planowaną”, a zobaczysz, że nie będzie wzrokowca, którego nie dałoby się uwieść.

Czym jest „spontanizność planowana”? To rodzaj spontanizności, który jest z góry przemyślany. Z punktu widzenia mężczyzny wygląda to jak prawdziwa spontanizność i wywiera na nim pozytywny efekt.

„Spontanizność planowana” przeznaczona jest głównie dla kobiet-słuchowców, którym z trudem przychodzi bycie osobą spontanizną, a które chciałyby uwodzić i wywierać pozytywny wpływ na mężczyznę. „Spontanizność planowana” tworzy konkretne obrazy w umyśle mężczyzny, które mogą być zapamiętane na dziesiątki lat.

Książka ta nie byłaby kompletna (jako poradnik), gdybym nie przedstawił Ci konkretnych przykładów spontanizności, które mogą być atrakcyjne z punktu widzenia mężczyzny.

Zapoznaj się z poniższymi przykładami. Wiedz, że duża część z nich została z ogromnym powodzeniem sprawdzona przez rzesze kobiet.

Zanim jednak przejdę do konkretnych przykładów, odpowiem Ci na pytanie, które być może chciałyś zadać, a mianowicie...

### ***Dlaczego mężczyzna nie może Cię kochać taką, jaka jesteś?***

Spotkałem się z tego typu zarzutami i muszę Ci powiedzieć jedno: jesteście różni. Każdy z nas ma inne potrzeby: kobiety inne, a mężczyźni inne. Podczas gdy kobieta oczekuje od mężczyzny kwiatów na urodziny, a nie na przykład zestawu do majsterkowania czy mikrofali, to mężczyzna może oczekiwać, że zadbasz o jego potrzeby, a na początek zadbasz o to, by najpierw dowiedzieć się, jakie one są. Tylko w ten sposób — gdy każda ze stron zadba o potrzeby swojej drugiej połówki — związek może być trwały i satysfakcjonujący.

Przykładów, jakie za chwilę przytoczę, nie traktuj także jako rodzaju manipulacji mężczyznami. Nie ma niczego złego w tym, że dostarczasz mężczyźnie obrazów i związanych z nimi emocji, jakich on potrzebuje. Wierz mi, nawet gdy powiesz mu, że robisz coś z pełną premedytacją, to i tak będzie Ci wdzięczny tylko za to, że to robisz. My po prostu tego potrzebujemy, tak jak kobiety potrzebują przytulania czy kwiatów jako symbolu miłości.

### PRZYKŁAD PIERWSZY: „FONTANNA”

Wyobraź sobie, że idziecie na spacer. Spacer planujesz w ten sposób, by na Waszej drodze napotkać czynną fontannę. Kiedy na horyzoncie pojawia się fontanna, prosisz go, by zrobił Ci przy niej zdjęcie. Niespodziewanie jednak zdejmujesz buty i wchodzisz do fontanny. Chłapiasz go wodą, zachowujesz się niczym mała dziewczynka nad brzegiem morza. Jesteś radosna i uśmiechnięta. Chcesz utrwalić w jego umyśle właśnie taki obraz: radosnej kobiety bawiącej się w fontannie.

### PRZYKŁAD DRUGI: „W KROPLACH DESZCZU”

Jest lato, wychodzicie na spacer. Nagle zaczyna padać przyjemny, ciepły deszcz. Jednak za Twoją namową nie kryjecie się przed nim. Pozwalasz, by deszcz zmoczył Was oboje. Unosisz dłonie, delektując się każdą kroplą. Na koniec zdejmujesz buty i zaliczasz wszystkie napotkane kałuże. Cieszysz się. Chcesz, by zapamiętał właśnie taki obraz: Ciebie radosnej, bawiącej się w kroplach padającego deszczu.

### PRZYKŁAD TRZECI: „KWIAT WE WŁOSACH”

Wyobraź sobie siebie z nim na spacerze, podczas którego przechodzicie obok kwaciarni. Nagle zatrzymujesz się i wąchasz kwiaty — dajesz mu jasno do zrozumienia, by kupił Ci jeden z nich. Wpinasz go sobie we włosy. Promieniejesz szczęściem — właśnie taki obraz chcesz utrwalić w jego umyśle: uśmiechniętej kobiety z kwiatem we włosach.

### PRZYKŁAD CZWARTY: „GRA W KOSZYKÓWKĘ”

Zaplanuj z nim wspólną zabawę — może to być gra w koszykówkę, w badminton, wspólne wyjście na rolki, rower, basen — ogólnie wszystko o charakterze sportowym. Ubierz się odpowiednio. Mężczyzna rzadko ma okazję zobaczyć kobietę w stroju sportowym. W trakcie zabawy zaplanuj wiele „nieprzewidzianych” sytuacji, jak niewinny pocałunek, który w gruncie rzeczy będzie wykonany z pełną premedytacją. Możesz na przykład wziąć jego dłoń i przyłożyć do swojego brzuszka, mówiąc: „Zobacz, ile dzisiaj schudłam”. Kontakt fizyczny między Wami wyda mu się zupełnie naturalny. Obrazy, jakie dzięki temu utrwalisz w jego umyśle, będą bezcenne.

### PRZYKŁAD PIĄTY: „KOLACJA”

Pokaż mu, że lubisz tańczyć. Zaproś go na kolację do siebie. Gdy dzwoni do drzwi, Ty właśnie kończysz gotować. Jesteś ubrana dość swobodnie: masz krótką spódniczkę i podkoszulek na ramiączkach (załóżmy, że jest lato). Gotujesz, słuchając muzyki. Gdy w radiu puszcza Twój ulubiony kawałek, Ty powoli zaczynasz tańczyć w rytm muzyki, zmysłowo poruszając biodrami. Spoglądasz na niego i widzisz uśmiech na jego twarzy. Podchodzisz, by zatańczyć przy nim, odwracasz się do niego tyłem, tak by mógł spojrzeć na ruchy Twych bioder...

Nie wstydź się przy nim tańczyć. Nawet jeśli nie jesteś zawodową tancerką, z pewnością umiesz poruszać biodrami, a już samo to bardzo mu się spodoba.

Niby bardzo spontaniczne, ale wiesz dobrze, że wszystko zaplanowałaś. Muzyka w radiu była muzyką z płyty CD, strój, kolacja...

Pamiętaj, to, co się liczy, to obrazy, jakie musisz utrwalić w umyśle mężczyzny. Ważne jest, by były to chwile wyjątkowe, które będą mu się kojarzyć wyłącznie z Twoją osobą.

Doskonale nadaje się do tego spontaniczność, nawet jeśli będzie zaplanowana. Zresztą to nie będzie miało znaczenia, bo efekt, jaki dzięki temu osiągniesz, będzie znakomity. Pamiętaj: mężczyźni są wzrokowcami — wobec tego obrazy mają dla nich decydujące znaczenie.

Oto kolejne przykłady.

### PRZYKŁAD SZÓSTY: „GWIEŹDZISTE NIEBO”

Wyobraź sobie, że wychodzicie na spacer późnym wieczorem bądź nocą. Nad Wami rozpościera się gwieździste niebo. Prosisz go, by pooglądał z Tobą gwiazdy. Zwracasz się do niego słowami:

*Wiesz, mam ochotę pooglądać z tobą gwiazdy.*

*Chodź, położymy się tutaj na trawie...*

Kiedy się położycie, możesz zacząć komentować widok, jaki się przed Wami roztacza. Możesz go zapytać, czy wie, jaka gwiazda znajduje się najbliższej naszego Słońca, a jeśli nie będzie wiedział, to powiedz mu, że jest nią Alfa Centaura i znajduje się w odległości 4,3 lat świetlnych. (Nie ma to jak zrobić na mężczyźnie dobre wrażenie). Nagle wstań i usiądź mu na biodrach, łapiąc jego dłonie w nadgarstkach. Możesz to skomentować słowami: „No to w końcu

cię mam”. Możesz go pocałować w sposób, jaki zapragniesz. Następnie możesz powiedzieć coś podobnego do tego: *Oj, przepraszam, całkowicie zapomniałam, że zasłaniam ci widok na gwiazdy*. Ponownie połóż się obok niego. Teraz możesz wziąć jego dłoń i trzymać ją w swojej. Po krótkiej przerwie możesz powiedzieć tak: *Mysślałam, że to powiesz*. On najprawdopodobniej odpowie: *Co takiego?* Wtedy powiedz: *...że jestem jedyną gwiazdą, na jaką chcesz patrzeć — przez ciebie jestem ciągle zazdrosna*.

**Dalszy rozwój sytuacji będzie już zależał wyłącznie od Was.**

### PRZYKŁAD SIÓDMY: „SYRENA”

Wyobraź sobie, że Twój mężczyzna siedzi przed komputerem bądź ogląda telewizję. Ty postanawiasz go oderwać od tego zajęcia, które nie za bardzo można nazwać zajęciem. W kuchni włączasz płytę z nagraniem odgłosem syreny pożarowej i walisz mocno w drzwi pokoju, krzycząc: *Kochanie, pali się!* Kiedy on wstaje od komputera lub telewizora i biegnie sprawdzić, co i gdzie się pali, Ty rzucasz mu się na szyję i zaczynasz go całować. On, zaniepokojony, przez uścisk Twoich ust pyta dość niewyraźnie: *Gdzie się pali?* A Ty odpowiadasz: *A, tamto, może zaczekać. Mam tutaj ciekawsze zajęcie*. Pamiętaj, by się przy tym uśmiechać, tak by się zorientował, że nic się nie pali, bo inaczej nie będzie w stanie skupić się na Twoich pocałunkach. Później możesz jeszcze wypróbować ten chwyt kilka razy, jednak pewnie w końcu to raczej Ty będziesz musiała do niego podbiegać. Wiedz jednak, że dzięki temu oderwie się od swych nudnych czynności i skupi bardziej na Tobie. Ten przykład ma też jeszcze inny pozytywny wydźwięk, polegający na skojarzeniu. O tym dowiesz się jednak w jednym z następujących podrozdziałów.

Oto ostatni przykład, który może wydać Ci się bardzo kontrowersyjny. Jednak gdy przeczytasz komentarz znajdujący się tuż poniżej, zdasz sobie sprawę, **dlaczego obraz infantryjnej kobiety jest tak bardzo atrakcyjny dla mężczyzny**. Atrakcyjny **pod warunkiem że na co dzień jesteś poważna**, bo akurat Twoje stanowisko tego wymaga.

### PRZYKŁAD ÓSMY: „KUP MI KOTKA”

Siedzisz sobie ze swoim mężczyzną w pokoju i nagle się odzywasz:

— *Kochanie, kupisz mi małego kotka?*

— *A po co ci kot?* — zapyta Twój mężczyzna.

— *Żeby było weselej. Będzie robił „miau”, pił śmiesznie mleczko, ocierał się o nogi i robił siku i kupkę, gdzie popadnie, a Ty będziesz miał ten zaszczyt po nim sprzątać* — odpowiadasz mu. Zwłaszcza ostatni argument o kupie go przekona.

— *Kochanie, zgódź się!* — mówisz — *To prawie tak, jakbyśmy mieli dziecko.*

W tym momencie możesz przestać go namawiać — to był tylko wstęp do właściwej części.

Po kilku godzinach bądź na drugi dzień wlewasz sobie trochę mleka do płytkego talerza. Następnie wchodzisz do pokoju i mówisz:

— *Skarbie, chodź szybko, pokażę Ci, czego się nauczyłam!*

On idzie za Tobą do kuchni, a tam czeka talerz z mlekiem. Mówisz:

*Zobacz, czego się nauczyłam* i zaczynasz pić mleko w sposób, w jaki robią to kotki. Nachylasz się nad talerzem i głośno mlaskasz, pijąc mleko samym językiem. Następnie prostujesz się. Mleko cieknie Ci po brodzie, a Ty się do niego uśmiechasz najserzej, jak potrafisz. Oblizujesz się w taki sam sposób, jak robią to kotki. Zataczasz swoim językiem koła wokół ust, zlizując część mleka z brody, dodajesz *miau* i nadal się uśmiechasz. Możesz teraz przechylić dodatkowo głowę.

Mówisz:

— *Widzisz, jaka jestem zdolna? Założę się, że Ty tak nie potrafisz!*

Teraz musisz go zmusić, by spróbował pić mleko w ten sam sposób jak Ty. Wejść mu na ambicję, mówiąc, że on akurat tego nie potrafi. Kiedy w końcu pochyli się nad talerzem, Ty zrób to samo i zaczynajcie pić mleko razem — jak dwa małe kotki. Jak się już wyprostuje, pocałuj go bardzo namiętnie.

Od tej pory mleko będzie mu smakowało zupełnie inaczej.

Wieczorem, ale i nie tylko, możesz mu powiedzieć przed snem „miau”. Od tego dnia, kiedykolwiek powiesz mu „miau” lub obliziesz usta tak jak robi to kotek, przywołasz w jego umyśle ten obraz — gdy pijesz mleko z talerzyka niczym mały kotek.

Oczywiście możesz uznać ten przykład za bardzo infantylny. Możesz go wręcz uznać za głupi i niedorzeczny. Jednak czytając dalej, zrozumiesz, **dłaczego mężczyznę pociąga infantylność u kobiet?**



Infantylność u kobiet jest tak pociągająca ze względu na naturę przywódcy, jaka drzemie w większości mężczyzn. Naturą przywódcy jest opiekowanie się stadem, a w tym wypadku kobietą i rodziną. Im bardziej jesteś bezbronna, tym bardziej on pragnie się Tobą zaopiekować — tym bardziej on ma możliwość sprawdzić się w roli przywódcy.

## KIEDY POWINNAŚ BYĆ INFANTYLNA?

Kiedy Twoje stanowisko może negatywnie wpłynąć na Twój związek z mężczyzną?

Wtedy, gdy Twoja praca wymaga kierowania ludźmi. Jeśli jesteś dyrektorką, nauczycielką bądź jeśli zajmujesz jakiegokolwiek stanowisko kierownicze, to musisz być świadoma, że może to wpływać negatywnie na Wasze relacje. Być może już nabrałaś nawyków i kiedy wracasz do domu, przy wejściu przypominasz wojskowego dowódcę, który chciałby rzec:

— *Bacność! Co macie mi do powiedzenia, żołnierzu? Haaaa? Proszę natychmiast zdać mi tutaj raport, jak przebiegała wasza służba, kiedy mnie nie było?!*

A on patrzy się na Ciebie błagalnym wzrokiem i chciałby Ci powiedzieć, składając dłonie w modlitewnym geście:

— *Teraz ja, teraz ja. Daj mi trochę porządzić. Proszę!*

Możesz o tym nie wiedzieć, ale Twoje zachowanie (w dużej mierze ze względu na Twoje stanowisko) zaczyna przypominać zachowanie przywódcy. Z drugiej strony oczekujesz od mężczyzny opieki — jako od przywódcy stada. Musisz się zdecydować, kim właściwie chcesz być, jaką rolę chcesz pełnić w stadzie.

Więcej o roli przywódcy i członka stada dowiesz się w jednym z dalszych rozdziałów. Na ten czas musisz zapamiętać, że nie możesz odgrywać dwóch ról jednocześnie: członka i przywódcy. Będzie Ci przy tym pomocna infantylność, która pomoże mężczyźnie rozpoznać w Tobie „bezbronną kobietę” (my wiemy, jak jest), którą on może się zaopiekować.

## JAK TWORZYĆ OBRAZY DO „SPONTANICZNOŚCI PLANOWANEJ”?

Tworzenie obrazów, za pomocą których mogłabyś uwodzić mężczyznę, wymaga pewnego rodzaju kreatywności. Możesz się jej nauczyć. Nie jest to aż takie skomplikowane. Ważne, byś poznała pewne zasady, a pomysły z czasem same zaczną napływać Ci do głowy.

Podstawową zasadą kreatywności — tej, której Ty będziesz akurat potrzebowała — jest kojarzenie. Na czym polega kojarzenie? Pozwól, że zdemonstruję Ci to na przykładzie. Weźmy dwa słowa, na przykład: mleko i kot. Co może z tego powstać? Zobacz ostatni przykład spontaniczności planowanej. Teraz weź następne dwa słowa: truskawkowe konfitury i masaż. A co jeśli zaserwujesz mężczyźnie masaż z użyciem truskawkowych konfitur? Myślisz, że zapamięta to lepiej niż zwykły masaż przy użyciu tradycyjnego olejku? Jeśli odważysz mu się zaproponować coś takiego i wykonasz to, to jak myślisz, z czym będą mu się kojarzyły truskawki?

By stworzyć jakiś atrakcyjny obraz, często musisz wybrać bardzo przypadkowe słowa — nawet do tego stopnia, że poszukasz ich w słowniku, otwierając dwie (bądź więcej) zupełnie przypadkowe strony. Wtedy taki obraz może być rzeczywiście atrakcyjny i niepowtarzalny.

Na koniec proponuję Ci pewne ćwiczenie. Postaraj się stworzyć scenariusze do spontaniczności planowanej ze słów:

- Zabawa w chowanego, opaska na oczy i pocałunek.
- Taniec, muzyka i hipermarket.
- Przymierzalnia i męski garnitur.
- Sklep meblowy i sypialne łóżce.
- Śnieg i konkurencja.
- Jadalne farby i kwiaty.
- Karty do gry i poker.
- Pistolety na wodę i domowa wojna.
- Gra i masaż.

Pamiętaj, że kiedy bierzesz często zupełnie przypadkowe słowa i starasz się połączyć je w jakąś ciekawą historię, to mobilizujesz swój umysł do myślenia. O wiele trudniej jest wymyślić cokolwiek, kiedy tylko zadajesz sobie pytanie: *Co by tutaj zrobić ciekawego, aby mu sprawić przyjemność?*

## ILE CZASU TO ZAJMUJE?

Zapewne zastanawiasz się, ile czasu pochłania stworzenie jednego obrazu, jaki mogłabyś zastosować, by skutecznie uwodzić nim mężczyznę? W moim przypadku na każdy obraz „spontaniczności planowanej”, jaki tutaj przytoczyłem, poświęciłem jeden dzień. Począwszy od szukania odrębnych słów, które połączyłem w skojarzenie, a później w konkretną historię. Na początku może

Ci to zająć więcej czasu, jednak praktyka czyni mistrza i z czasem możesz się spodziewać coraz większej liczby atrakcyjnych pomysłów w coraz krótszym czasie. Nie zniechęcaj się na początku, bo, jak sama się przekonasz, warto zaistnieć w męskiej wyobraźni jako spontaniczna kobieta!

To tyle, jeśli chodzi o tworzenie przykładów „spontaniczności planowanej” we własnym zakresie. Życzę Ci powodzenia.

## CZY WZROKOWIEC OCZEKUJE OD CIEBIE POWAGI?

Po pierwszym wydaniu tej książki spotykałem się często z zarzutami dotyczącymi przykładów „spontaniczności planowanej”: że nie są one odpowiednie do wieku i stanowiska każdej kobiety. Jeśli masz wątpliwości, czy zamieszczone w tej książce przykłady są dla Ciebie odpowiednie, to od razu chciałbym je rozwiać: wszystkie przykłady są odpowiednie dla mężczyzny-wzrokowca, niezależnie od wieku. Zastanów się chwilę: czym nastoletnia kobieta jest w stanie uwieść dojrzałego mężczyznę-wzrokowca? Czy naprawdę myślisz, że powagą? Wiedz, że nigdy nie mówiłem, że powinnaś wykazać się niepowagą w sprawach poważnych. Przykładowo nigdy nie powiedziałbym, byś zamknęła oczy, prowadząc auto, a do tego byś puściła kierownicę, ryzykując życiem swoim i pasażerów, tylko po to, by wzbudzić w nim silne emocje. NIE! Rzecz w tym, byś była niepoważna w sprawach, które nie wymagają powagi, i byś zachowała powagę w sprawach, które jej wymagają. Wtedy w istocie będziesz atrakcyjną partnerką dla mężczyzny-wzrokowca. I nigdy nie pomyśli on, że zrobiłaś coś głupiego, gdy się specjalnie wygłupisz w sprawach zupełnie niewymagających powagi. Tymczasem wiele kobiet sądzi, że atrakcyjna kobieta to taka, która zachowuje powagę, oglądając ze swoim partnerem komedię i mówiąc: „Ależ ten film jest głupi i niepoważny”. Pamiętaj: nie mądrość i powaga kobiety uwodzą mężczyznę, a jej spontaniczność i bardzo często dziewczęce zachowanie. A mądrość ewentualnie może budzić podziw i fascynację, ale nigdy nie uwiedzie żadnego mężczyzny.

## MY, GRUBOSKÓRNI...

Mężczyzna ma grubszą skórę, a do tego jest ona mniej wrażliwa na dotyk. Naukowe źródła podają, że u mężczyzny wrażenia, jakie odbiera on poprzez skórę, są blisko siedmiokrotnie słabsze niż te, które odbiera kobieta.

Większość kobiet, będąc nieświadoma tego faktu, traktuje mężczyznę tak, jak same chciałyby być traktowane, i dziwi się, że to ani nie skutkuje, ani nie sprawia większej przyjemności ich partnerom.

U mężczyzny zmysł wzroku przejmuje funkcje zmysłu dotyku, a dodatkowo — co istotne — ma zasadnicze znaczenie. Pamiętaj o tym! Powróć do tego jeszcze wiele razy w dalszej części niniejszej książki.

## MIMIKA TWARZY A UWODZENIE

Największym niepowodzeniem kobiety przy uwodzeniu mężczyzny jest moment, gdy facet zamyka oczy i nie jest w stanie przypomnieć sobie jej twarzy. A samą twarz o wiele łatwiej zapamiętać, kiedy jest w ruchu (mimika), kiedy coś wyraża i jest zmienna.

Niech Twoja twarz zawsze coś wyraża. Kiedy mówisz, kiedy coś opowiadasz, staraj się podkreślać słowa odpowiednią mimiką. Jeśli masz duże oczy, możesz je bardziej rozszerzyć, podkreślając wagę wymawianych słów. Jeśli Twoim atutem są ładne, długie rzęsy, to możesz dodatkowo zmysłowo nimi zatrzepotać. Masz ładne usta? Opowiadając coś, zwięź je, tak jakbyś chciała go pocałować. Dotknij swoich policzków, kiedy coś opowiadasz — na przykład coś, co Cię przeraziło. Nie opowiadaj jak wykładowca na uczelni, bo po kilku minutach zaśnie... No chyba że to na dobranoc. Podnieś głos albo mów przez chwilę szeptem.

Zobacz dwa filmy wideo, jakie znalazłem w internecie. Przedstawiają one kobietę, która mimiką i sztukę gestykulacji opanowała do perfekcji:

[www.martpiotr.com/filmy](http://www.martpiotr.com/filmy)

Stworzyłem także kilka ćwiczeń, które pomogą Ci doskonalić gestykulację i mimikę twarzy.

## ĆWICZENIE PIERWSZE

Przygotuj sobie jakiś ciekawy tekst. Może to być tekst o czymś, co Cię interesuje — tak by mogło to być tematem do rozmowy. Napisz go i wydrukuj. Gdy masz już gotowy tekst, przyklej go sobie do lustra i zerkając na niego, staraj się go opowiedzieć. Wyobraź sobie, że właśnie rozmawiasz ze swoim mężczyzną. Uśmiechaj się na dziesiątki sposobów, opowiadając, okaż zatroskanie, wrzusz się... Twórz to wszystko tylko dzięki odpowiedniej mimice twarzy i barwie głosu. **Każda z min, które uda Ci się „stworzyć”, będzie nowym obrazem, jaki on zarejestruje.** Będzie miał wrażenie, jakby poznał dziesiątki kobiet, a to nadal będziesz Ty — skromna, ale niezwykle uwodzicielska.

## ĆWICZENIE DRUGIE

Wyobraź sobie, że Twoim zadaniem jest uwieść cudzoziemca, który w ogóle Cię nie rozumie. Wiesz dobrze, że dla cudzoziemca nie będzie istotne, co mówisz, ale jak mówisz. Jeśli ten ma się w Tobie zakochać, to nie dlatego, że pięknie wypowiadasz słowa, ale dzięki gestykulacji i mimice twarzy, jakiej używasz do wypowiadania tychże słów.

## ĆWICZENIE TRZECIE

Postaraj się wyrazić poniższe stany wyłącznie za pomocą oczu.

Złość, miłość, zniecierpliwienie, zaciekawienie, zatroskanie, oburzenie, radość, smutek, niewinność, podniecenie, strach i zmęczenie.

Udało się? Było trudno? Teraz będzie Ci łatwiej: dodaj do tego jeszcze usta. Wyraź te same stany za pomocą ust i oczu.

Kiedy sobie z tym poradzisz, na koniec do wyrażenia jeszcze raz tych samych stanów emocjonalnych użyj dodatkowo dłoni. Wyraź jeszcze raz to samo za pomocą gestykulacji i mimiki twarzy. Kiedy opanujesz to ćwiczenie, staniesz się mistrzynią w uwodzeniu gestem i mimiką twarzy.

## TRENING MAGNETYCZNEGO SPOJRZENIA

Jest takie spojrzenie, które potrafi magnetycznie uwodzić mężczyznę. To spojrzenie zdradza, że jesteś kobietą kreatywną, pełną pomysłów, interesującą... To spojrzenie jest także obietnicą wspaniałego seksu.

To spojrzenie pozwoli Ci nie tylko uwodzić, ale i na przykład zdobyć posadę u pracodawcy, który od swoich pracowników oczekuje kreatywności.

Na czym polega to magnetyczne spojrzenie?

Pozwól, że Ci to wytłumaczę. Widzisz, gdy myślimy, możemy albo wspominać coś, co już się wydarzyło, albo wyobrażać sobie coś, co jeszcze nie miało miejsca. Kiedy wspominasz, Twój wzrok skierowany jest w dół. Przykładowo kiedy ludzie się martwią, mają zazwyczaj opuszczoną głowę i wtedy myślą o tym, co już jest, co się wydarzyło.

Mówi się też: „Nosić głowę wysoko w chmurach” — i jest to prawda, ponieważ człowiek, który rozmyśla o czymś, co jeszcze nie nastąpiło, kieruje wzrok bądź głowę do góry (w prawą lub lewą stronę).

Jeśli teraz zechciałabyś kogoś pocieszyć, możesz to zrobić, kierując jego uwagę ku lepszej przyszłości, a więc ku wyobrażeniu, które jeszcze nie zaistniały. Wtedy z pewnością będzie musiał unieść głowę, by sobie to wyobrazić. To będzie też znak dla Ciebie, że poprawia się jego nastrój.

Jednak by wyobrazić sobie cokolwiek, a więc użyć swojej wyobraźni, nie potrzebujesz specjalnie unosić głowy. Wystarczy, że swój wzrok skierujesz w górę na ukos.

Byś mogła doskonale opanować to magnetyczne spojrzenie (wyraz twarzy), chciałbym zaproponować Ci pewne, znakomite do tego celu ćwiczenie.

### ĆWICZENIE „LATAJĄCY KOMAR”

Wyobraź sobie, że po pokoju lata wielki komar (właściwie to komarzyca, ale domyślam się, że wolisz, by był to jednak komar :-)). Masz ochotę go ubić, ale gdy tylko ruszasz głową, ten odfruva i nadal krąży po pokoju, irytując Cię niemilosiernie. W końcu zastygasz w zupełnym bezruchu, tak by nie spłoszyć dokuczliwego owada. Ruszasz jedynie oczami, delikatnie unosząc dodatkowo swoją prawą i lewą brew.

Teraz spójrz w prawy górny róg bez ruszania głowy. Zmarszcz swoją prawą brew, by sięgnąć wyżej wzrokiem. Pamiętaj, by nie ruszać w tym czasie głową, bo spłoszysz komara, którego pragniesz dostrzec.

A teraz zrób dokładnie to samo, ale spójrz w lewo, tym razem marszcząc lewą brew. Zrób tak kilka razy na zmianę.

**I to jest właśnie to magnetyczne spojrzenie!** Kiedy będziesz rozmawiać ze wzrokowcem, zrób tak kilka razy, a gwarantuję Ci, że to spojrzenie będzie skutecznie go uwodzić.

A jeśli chciałabyś posunąć się jeszcze dalej, zwłaszcza kiedy rozmawiacie o bardziej intymnych i pikantnych sprawach, które mogą się wydarzyć, włóż wtedy do ust swój wskazujący palec i oprzyj go na swojej dolnej wardze, po czym szybko go wyjmij i uśmiechnij się do niego w sposób niezwykle uroczy. Innym razem, spoglądając na ukos w górę, przygryź delikatnie zębami swoją dolną wargę, po czym skieruj wzrok na niego i uśmiechnij się zniewalająco.

Jeśli chcesz zobaczyć, jak wygląda takie spojrzenie, wejdź na poniższą stronę:

[www.martpiotr.com/fotomina](http://www.martpiotr.com/fotomina)

## POKAŻ MU JĘZYK

Tak, dobrze czytasz, pokaż mu język, bo jest to gest typowo dziewczęcy. Rób to szczególnie wtedy, gdy on sobie z Ciebie żartuje.

## JAK PRYTULAĆ, BY UWODZIĆ?

Kiedy Ty przytulasz mężczyznę i dotykasz go — zaspokajasz inne jego potrzeby niż gdy to on przytula Ciebie. Jakie to potrzeby? Tego dowiesz się w dalszej części książki, w podrozdziale zatytułowanym „Dlaczego kobieta potrzebuje być przytulana, a mężczyzna dotykany?”. Kiedy to Ty przytulasz mężczyznę, a nie tylko czekasz, aż on to zrobi, zaspokajasz jego potrzebę bycia dotykany.

Dla Was, kobiet, przytulenie ma wymiar niemalże metafizyczny. To jest jak połączenie dwóch dusz po wiecznej rozłące. Jak złączenie dwóch połówek w jedną, nierozzerwalną całość.

Dla mężczyzny przytulenie ma wymiar często tylko fizyczny. Czasami niedoświadczony mężczyzna może mylnie odebrać to jako początek gry wstępnej lub jako wstęp do seksu.

Jednakże Twój dotyk ma dla mężczyzny duże znaczenie. O tym, jakie, dowiesz się nieco później. Pamiętaj także, że ze względu na męską naturę mężczyzna nigdy nie powie Ci, byś go dotykała. Dlatego też ja Ci to mówię: dotykaj go!

Moja rada związana z przytulaniem jest następująca: daj swojemu mężczyźnie najpierw przytulenie „fizyczne”, a później domagaj się, by Ciebie przytulał w taki sposób, w jaki potrzebujesz.

## SPOSÓB PIERWSZY

Kiedy się przytulasz, stań do niego trochę bokiem, na tyle, by Twoje uda ocierały się o jego udo i były mniej więcej pośrodku. Stojąc bokiem, ocieraj się o niego delikatnie. Możesz głębiej oddychać, tak by poczuł kształt Twoich piersi na swojej klatce piersiowej. Możesz też delikatnie kreślić ósemki biodrami, ocierając się o jego udo. Stojąc bokiem, dasz mu możliwość delectowania się zapachem Twoich perfum — ponieważ Twoja szyja będzie tuż koło jego nozdrzy. Twoje ułożenie względem niego pozwoli mu poczuć także Twój wzgórek łonowy. Mężczyźni to uwielbiają. Kiedy się przytulasz, rób to delikatnie, nie za mocno. Niech to przytulenie będzie synonimem kobiecej delikatności.

## SPOSÓB DRUGI

Innym razem, przytulając go bądź całując — stojąc na wprost niego — włóż swoje udo pomiędzy jego nogi i delikatnie je unieś. To podnieca każdego mężczyznę.

## SPOSÓB TRZECI

Trzeci sposób, który uwielbiają także kobiety, to ten, gdy stoisz za nim. Podejdź do niego, kiedy jest do Ciebie zwrócony tyłem, i obejmij go w pasie.

Teraz możesz go głaskać po brzuchu. Wiesz o tym, że wszystkie ssaki mają bardzo wrażliwy brzuch? Ssaki w momencie ataku drapieżnika w pierwszej kolejności osłaniają brzuch. Także mężczyźni mają wrażliwy brzuch, bo, jak wiesz, mężczyzna to też ssak. Pozwalając Ci dotykać swojego brzucha, mężczyzna automatycznie i podświadomie Cię akceptuje, choć pewnie nie zdaje sobie z tego sprawy. Gdy to robisz, on odsłania przed Tobą jedno z najbardziej wrażliwych miejsc na swoim ciele. Dodatkowo stoisz za jego plecami, a nie każdy ssak na to pozwala. Tym bardziej drapieżnik. Jak wiesz, mężczyzna to taki mały tygrysek — a przynajmniej chce być za takiego uważany. Zatem gdy dotykasz go w tym miejscu, automatycznie tworzy się między Wami więź.

Za każdym razem gdy się przytulasz — niezależnie od tego, w jaki sposób — możesz położyć delikatnie głowę na jego ramieniu bądź oprzeć ją o jego plecy.

Teraz, gdy spełniłaś już jego potrzeby odnośnie do fizycznego przytulania, powiedz mu otwarcie, jakiego przytulania Ty potrzebujesz. Jakiego i jak często chcesz, by to robił.

## RZECZY, KTÓRE SPRAWIAJĄ, ŻE SKUTECZNIEJ UWODZISZ

### POCAŁUNEK

Nie będę się tutaj rozpisywał na temat sposobów całowania, bo nie jestem ekspertem w tej dziedzinie. Zresztą pewnie doskonale wiesz, jak to robić. Chciałbym jednak zwrócić uwagę na rzecz, która łączy się z samym pocałunkiem — mianowicie na dotyk. Dotyk jest bardzo istotny i powinnaś wykorzystać pocałunek, by spotęgować wrażenia, jakie odbiera mężczyzna.



Dotyk jest niezwykle istotny dla mężczyzny — o tym, jak bardzo, jak już wspomniałem, dowiesz się nieco później.

Kiedy go całujesz, zaczynaj robić to powoli, a w tym samym czasie dotknij jego głowy, pleców bądź pośladków. W miarę jak przyspieszasz i Twój pocałunek staje się bardziej namiętny — niech Twoje dłonie też przyspieszą. Im namiętniej go całujesz, tym Twój dotyk powinien być bardziej stanowczy.

Nigdy nie zapominaj o swoich dłoniach, no chyba że go całujesz, a w rękach trzymasz zakupy. Ale co z niego za mężczyzna, jeśli Cię nie wyręczy w trymaniu ciężkich zakupów? Czy jesteś pewna, że chcesz takiego mężczyznę?

**Pamiętaj: zawsze miej zajęte dłonie, gdy go całujesz.**

## NAKRYCIE GŁOWY

Z czym kojarzy Ci się nakrycie głowy? Kto w dzisiejszych czasach nosi nakrycie głowy? Dlaczego może ono zwracać uwagę mężczyzn na kobietę, która je nosi?

Po pierwsze zauważ, że nakrycie głowy noszą obecnie osoby, które piastują stanowiska kojarzące się z szacunkiem i uznaniem. Policjantki, stewardesy, gwiazdy filmowe i modelki, żołnierki itd. W dawnych czasach każda kobieta wyższego stanu nosiła szykowne nakrycie głowy. Nie inaczej jest dzisiaj, a jeśli nawet inaczej, to z pewnością wrażenia i skojarzenia pozostały te same.

Dzisiaj kobieta, która nosi jakiegokolwiek nakrycie głowy, często robi wrażenie i zwraca uwagę mężczyzn, którzy myślą w ten oto sposób: „Ona ma coś w sobie, warto ją poznać”. Podobne wrażenie na mężczyznach możesz wywierać i Ty, wystarczy, że dobierzesz odpowiednie dla siebie nakrycie głowy.

Wiedz także, że nakrycie głowy tworzy dodatkowe obrazy w umyśle mężczyzny, których Ty akurat potrzebujesz.

## TWOJA ZMIENNOŚĆ

Bądź szalona, smutna, zabawna, poważna, dowcipna, przystępna, niedostępna... Wszystko w jednym i każde z osobna. Wszak kobieta zmienną jest! Zmusisz mężczyznę, by nieustannie o Tobie myślał, próbując Cię „rozgryźć”. Twoja zmienność stworzy dziesiątki obrazów w jego umyśle, a o to właśnie Ci chodzi. Oczywiście bądź zmienna, dostosowując się do odpowiedniej sytuacji. Nie radzę Ci być szaloną, kiedy prowadzisz samochód, lub poważną na dancingu czy na dyskotecce. Dozuj zmienność w zależności od sytuacji. I tak jeśli zajmujesz stanowisko dyrektorskie, które wymaga wiele powagi,

pokaż mu, że poza pracą jesteś inną kobietą: zabawną, szaloną — daj mu się na przykład zaprosić do wesołego miasteczka i poproś, by ustrzelił dla Ciebie maskotkę, a gdy ją już wygra (pewnie zajmie mu to wieki), okaż wielką radość — ciesz się z tego niczym dziecko. Jeśli jesteś zazwyczaj zabawna i radosna — porusz z nim tematy bardziej poważne, jak na przykład głód na świecie, przestępczość, zanieczyszczenie środowiska, i okaż przy tym troskę o te sprawy — to da mu dużo do myślenia. Dzięki temu stworzysz następny obraz siebie w jego umyśle: tym razem będziesz kobietą przejętą problemami świata.

Twórz przeciwności siebie. Każdy nowy obraz Ciebie będzie się liczył.

## ZMIENŃ SWÓJ STYL

Nie bądź ciągle jak biała ściana, na której kolor po latach nikt nie zwraca już uwagi. Stań się kontrastem siebie! Zmień fryzurę, kolor włosów, sposób ubierania się: jeśli kiedyś był biznesowy — teraz ubieraj się na luzie, w T-shirty, dresy. Jeśli kiedyś ubierałaś się na luzie, teraz zacznij ubierać spódnice, żakiety, zmień makijaż, stań się inną kobietą! Zaczynaj chodzić w butach na obcasie, ubieraj pas do pończoch i pończochy. Możesz kupić okulary (choćby zerówki), które dodadzą Ci uroku. Bądź seksowna i powabna! Niech mężczyźni Cię pożądają!

### **Kobieta z natury jest piękna — Twoim zadaniem jest to piękno w sobie odkryć.**

Pamiętaj, każdy styl będzie dobry, byle nie był taki sam. To, co zmusi mężczyznę (bądź mężczyzn), by myślał o Tobie, to zmiany zachodzące w Twoim wyglądzie. Wypróbuj także różne kolory i kontrasty. Za dnia na przykład możesz się ubrać w biel, a wieczorem w czerni.

Zmiana stylu jest również bardzo ważna, kiedy chcesz na nowo uwieść mężczyznę, z którym jesteś związana od lat. Jeśli chcesz wzbudzić w nim miłość, jaka była między Wami na początku Waszej znajomości, zmiana stylu powinna być pierwszą rzeczą na drodze do ponownego rozkochania w sobie mężczyzny.

## ZOSTAŃ JEGO FOTOMODELKĄ!

Jest jeden, niezwykle prosty sposób, który pozwoli Ci utrwalić w umyśle mężczyzny setki, jeśli nie tysiące obrazów. To sesja fotograficzna. Stań się jego fotomodelką! Niech dzięki Tobie odkryje w sobie talent fotografika — kto wie, może okaże się to jego powołaniem.

Z różnych powodów kobiety nie pozwalają fotografować się mężczyźnie, a jest to duży błąd. Z oczywistych względów, jeśli mężczyzna chce robić Ci zdjęcia, oznacza to, że mu się podobasz. **Nie ma lepszego i prostszego sposobu na stworzenie obrazów w umyśle mężczyzny, jak dostarczyć mu obrazów w postaci zdjęć.**

*Obróć się, teraz uklęknij... Usiądź tutaj... Pochyl się... A teraz ładnie się uśmiechnij, szerzej... Jeszcze szerzej. Pokaż mi, jak bardzo jesteś szczęśliwa.*

Rozumiesz? Nie mogą to być zwyczajne zdjęcia, na których stoisz nieruchomo. Muszą to być zdjęcia w ruchu, takie, jakie widuje się w kolorowych magazynach kobiecych (lub czasopismach). Nie zapomnij także o uśmiechu — jak się dowiesz nieco dalej, uśmiech jest bardzo istotny dla każdego wzrokowca.

Jeśli taka inicjatywa nie wyjdzie od mężczyzny, sama mu to zaproponuj. Znaczenia zdjęć na etapie uwodzenia (i nie tylko) nie da się przecenić.

## NATURA UWODZENIA

### KIEDY KOBIETA POWINNA DAĆ SIĘ UWIEŚĆ?

Bóg stworzył kobietę, by mężczyzna mógł starać się o jej względy — nie odwrotnie. Natura zna tylko jeden przypadek, kiedy to samica zdobywa samca. To przypadek modliszki. Z tym, że tutaj samiec zostaje dosłownie pożarty przez samicę, a wierz mi, tego nie życzy sobie żaden mężczyzna. Pomińmy zatem wyjątki i skupmy się na regułach. A reguła jest taka, że to mężczyzna musi zabiegać o względy kobiety. Kiedy to kobieta narzuca się mężczyźnie, łamie tym samym pewne zasady, jakie obowiązują w przyrodzie, a przez to i między nami mężczyznami. Pozwól mu się zdobyć. Niech mężczyzna natrudzi się przy Tobie. Nie oddawaj mu siebie na tacy.

Kiedy mężczyzna się natrudzi — choćby trochę — zdobywając Cię, wtedy bardziej będzie szanował Wasz związek i tak łatwo z Ciebie nie zrezygnuje. Dlatego też bądź niedostępna. Jak bardzo? To już zależy od mężczyzny. Jeśli ten ma duże powodzenie u kobiet, wtedy Ty musisz być bardziej niedostępna. Nie bądź na każde jego zawołanie. Odmawiaj mu czasem, kiedy prosi Cię o spotkanie. Czasami możesz się spóźnić na umówioną randkę. Rób tak, by miał wrażenie, że warto się o Ciebie starać, że jest w Tobie coś wyjątkowego — bo przecież jest — prawda?

## O ZDOBYWANIU KOBIETY JESZCZE WIĘCEJ

Mężczyzna potrzebuje udowodnić swoją wartość. Gdy jest Ciebie absolutnie pewien, nie ma takiej możliwości. Wtedy nie jest w stanie ani poznać własnej wartości, ani właściwie oszacować Twojej!

Dla mężczyzny cała przyjemność płynie ze zdobywania kobiety. Jeśli nie ma tej możliwości, to tak jakby alpinistę wysadzić na szczycie K2 i powiedzieć: „Voilà, cała góra twoja”. Rzecz w tym, że taki mężczyzna pragnie, by było trudno i niebezpiecznie. Im on jest „aktywniejszym” wzrokowcem, tym bardziej z niego zawzięty „alpinista”.

Słowo „trudno” jest tutaj kluczem. Gdy stajesz się trudna do zdobycia, wzbudzasz w nim emocje, a to emocje w istocie uwodzą mężczyzn. Nie ma od tego wyjątku! Im silniejsze emocje (czy to pozytywne, czy negatywne), tym skuteczniej uwiedziesz mężczyznę-wzrokowca. Przeciwnieństwem silnych emocji jest nuda. Nuda to także emocje, które na skali wskazują tyle, co zero! By uwieść swojego alpinistę, powinnaś być dla niego jak Kilimandżaro... Jak oblodzona strona K2 albo nawet jak... ciemna strona Księżyca.

## CZY KAŻDY MĘŻCZYŻNA WYMAGA UWIEDZENIA?

Nie każdy mężczyzna potrzebuje być uwiedzonym. Jednak większość wzrokowców tego wymaga, a im ktoś jest „aktywniejszym” wzrokowcem, tym bardziej możesz być pewna, że potrzebuje Cię zdobyć i jednocześnie być uwiedzonym. Często takich mężczyzn, poszukujących kobiet, które mogłyby ich uwieść, można rozpoznać po ich zachowaniu i sposobie bycia. Prawa półkula mózgowa odpowiada za emocje. To dlatego im bardziej mężczyzna ma aktywną prawą półkulę mózgową, tym większych potrzebuje emocji. Prawa półkula mózgowa — jej aktywność — wpływa także na zachowanie takiego mężczyzny. Zazwyczaj są to mężczyźni bardzo kreatywni, cechujący się wysokim poczuciem humoru, spontaniczni, często romantyczni — tacy mężczyźni uwodzą rzesze kobiet i cieszą się bardzo dużym powodzeniem. Nieświadoma kobieta, która poznaje takiego mężczyznę, stara się go zdobyć deklaracjami miłości, oddania, uwielbienia itd., a to odnosi skutek odwrotny do zamierzonego, ponieważ tacy faceci zwyczajnie nudzą się przy partnerce, która jest w stu procentach przewidywalna. A jak już powiedziałem, nuda to zero na skali emocji!

Sluchowiec<sup>1</sup> (mężczyzna z aktywniejszą lewą półkulą mózgową) nie potrzebuje być uwiedziony — jeśli jest to w ogóle możliwe. Podobnie mężczyzna, który przeżył silne negatywne emocje, na przykład po stracie partnerki lub jej odejściu, także — przynajmniej na początku znajomości — nie będzie potrzebował silnych emocji, a bardziej czułości, a więc wpływania na inne jego zmysły niż wzrok. Ogólnie im ktoś ma mniej aktywną prawą półkulę mózgową, tym mniej intensywnych emocji potrzebuje.

Przykładowo jeśli Ty jesteś kobietą uczuciową (masz nadaktywną lewą półkulę mózgową) — a jest bardzo prawdopodobne, że jesteś, ponieważ ten typ kobiet ma największe problemy ze zrozumieniem natury mężczyzny — nie umiesz radzić sobie z silnymi emocjami, które zapewne bardzo często Ci towarzyszą. W efekcie bardzo szybko i często się zakochujesz i zazwyczaj są to uczucia nieodwzajemnione. To wpływa także na to, że bardzo często odczuwasz silne negatywne emocje — i to między innymi dlatego masz skłonność do depresji i ogólnie często odczuwasz smutek i przygnębienie. (Przeczytaj: *Pasja życia — poradnik dla uczuciowych kobiet*, by dowiedzieć się więcej o naturze uczuciowych kobiet).

## JAKI JEST IDEAŁ KOBIETY?

Ostatnio zdarzyło mi się uczestniczyć w pewnej rodzinnej imprezie. Były tam dwie kobiety: jedna zgrabna, ogólnie atrakcyjna i druga otyła. Gdyby ktoś kazał mi wybierać — zgadnij, którą z tych kobiet wybrałbym? Z którą umówiłbym się na randkę? Dodam, że jestem wzrokowcem i, jak każdemu wzrokowcowi, podobają mi się atrakcyjne kobiety. Wybrałbym tę drugą — otyłą. Wiem, że jest to dla Ciebie szokujące, ale nie będzie takie, kiedy powiem Ci dlaczego. Wiesz, co różniło te dwie kobiety? Różnił je uśmiech. Ta atrakcyjna kobieta miała minę bardzo skwaszoną, rzadko się uśmiechała i zachowywała się tak, jakby była ciągle obrażona. Druga kobieta była za to bardzo radosna. Na jej twarzy ciągle gościł uśmiech, często też żartowała.

Wiesz, jaki jest ideał kobiety?

Pokazują ją często w reklamach telewizyjnych i ogólnie na zdjęciach. Możesz pomyśleć, że jest to kobieta wszechstronnie uzdolniona, piękna, zgrabna, zadbana, o odpowiednim makijażu, w odpowiednim wieku itd. Nic bardziej mylnego!

---

<sup>1</sup> Zobacz rozdział „Trudni mężczyźni”, by dowiedzieć się więcej o sluchowcach.

## **Ideałem kobiety jest kobieta uśmiechnięta.**

Możesz być Miss World, jednak jeśli nie będziesz się uśmiechać, to nie zatrzymasz przy sobie żadnego mężczyzny.

Dlaczego uśmiech jest taki ważny?

Kiedy się uśmiechasz, Twój mózg produkuje feromony, które wabią płęć przeciwną. Taka kobieta wydaje się mężczyźnie atrakcyjniejsza od tych, które feromonów nie wytwarzają — słowem, nie uśmiechają się.

Spytaj swojego mężczyznę lub przyjaciela, czy, jego zdaniem, wystarczająco często się uśmiechasz. Jeśli odpowie, że nie — wtedy postanów to zmienić. Codziennie przed lustrem poćwicz ładny uśmiech. Dodatkowo możesz zacząć się uśmiechać do mężczyzn mijanych na ulicy. Połącz to ćwiczenie z ćwiczeniem na zwiększenie odwagi.

Jest jeszcze inny powód, dla którego kobiecego uśmiech jest taki ważny dla wzrokowca. Z pewnością o tym nie wiesz! **Mężczyzna--wzrokowiec bardzo często rozwesela kobietę, gdy czuje się przygnębiony.** Jeśli jesteś kobietą, która rzadko się uśmiecha, jednoczesne pocieszenie i Ciebie, i samego siebie staje się zadaniem ponad siły dla większości mężczyzn-wzrokowców.

Pamiętaj, że mężczyzna-wzrokowiec nie odczuwa ulgi, rozmawiając o swoim przygnębieniu. Pojęcie tego stanie się dla Ciebie krokiem milowym w rozumieniu natury mężczyzny-wzrokowca.

## **ĆWICZENIE**

Jeśli używasz komputera, to umieść na pulpicie zdjęcie twarzy swojego mężczyzny, a następnie, ilekroć spojrzysz na ekran monitora, uśmiechnij się, widząc jego oczy na zdjęciu. Ilekroć spojrzysz na oczy, uśmiechnij się. Powtarzaj tę czynność dotąd, aż utrwalisz ten odruch.

Natomiast jeśli jesteś kobietą jeszcze samotną, a do tego nie posiadasz komputera, to umieść w widocznych miejscach zdjęcia twarzy dowolnego mężczyzny, do którego będziesz mogła się uśmiechnąć za każdym razem, gdy spojrzysz na jego oczy na fotografii.

Na koniec, proszę, przeczytaj list, jaki napisałem. Jest on nową, eksperymentalną formą przekazu. Niech ten list pozwoli Ci lepiej zrozumieć, jakiej kobiety pragnie mężczyzna-wzrokowiec.

Kochana,  
gdziekolwiek jestem, wiedz, że myślę o Tobie. W pamięci przywołuję ten jasny obraz Ciebie — radosnej, uśmiechniętej. Widzę, jak się cieszysz na mój widok, i przyznam się, kocham Cię za to. Wiedz, że to dlatego wracam wcześniej z pracy.

Kiedy jest mi nudno, źle, smutno — widzę w wyobraźni, jak się do mnie uśmiechasz. Nie musisz mnie już wtedy pocieszać — Twój uśmiech jest najlepszym pocieszeniem, a Twoja obecność mym największym pragnieniem. Widzę, jak się cieszysz z byle czego i ze wszystkiego — jesteś jak mała dziewczynka — uśmiechnięta, szczęśliwa i... bezbronna. Wiem, że mnie potrzebujesz, i jestem dumny, że mogę Cię ochronić i zasłużyć na Twe zadowolenie.

Kiedy wracam z pracy i jest mi źle, to jedyne, o czym marzę, to Twój uśmiech. Mam go przed oczyma, zanim otworzę drzwi, a Ty nigdy mnie nie zawodzisz. Wtedy uśmiecham się i nie daję po sobie poznać, że jestem przygnębiony. Ach, ta męska duma! Czasem Cię rozbawiam, a gdy jesteś jeszcze bardziej wesoła, wtedy smutek odchodzi jak ręką odjął.

Wiesz, to cudowne uczucie — mieć taki piękny obraz — Ciebie uśmiechniętą.

Wystarczy spojrzeć w Twe oczy, by zobaczyć Twój uśmiech.

I widzę, jak tańczysz, ilekroć usłyszysz jakąkolwiek melodię w radiu, telewizji czy... supermarkecie. Uśmiechasz się wtedy do mnie — jak ja to dobrze pamiętam — to taki miły obraz dla moich zmysłów.

Ilekroć słyszę tę muzykę, jak choćby dzisiaj w radiu, wracając z pracy samochodem, przypominam sobie Ciebie — jak odwróciłaś się do mnie tanecznym krokiem, uniosłaś dłoń, przeczesałaś włosy, a zaraz potem spojrzałaś w me oczy i się uśmiechnęłaś. Dzięki temu kiedykolwiek słyszę tę melodię, jestem myślami z Tobą — zawsze, gdziekolwiek jestem.

Dziękuję Ci za to. Dziękuję Ci za każdy Twój uśmiech.

Wielbiciel Twojego Uśmiechu

## NADAJ RAMY SWOJEMU UŚMIECHOWI

Wiele kobiet używa pomadki tylko na specjalne okazje. Starają się wyglądać atrakcyjnie na co dzień, tymczasem zapominają, by nadać odpowiednie ramy swojemu uśmiechowi. Te ramy to oczywiście nic innego jak odpowiednie dobrany błyszczący czy pomadka.

Chciałbym Ci zaproponować trzydniowy eksperyment. Przez trzy kolejne dni noś przy sobie stale błyszczyk bądź pomadkę, tak by mieć ciągle pomalowane usta. Dzięki temu będziesz pamiętać, by się uśmiechać — to raz, a dwa: mężczyźni, których będziesz mijać, częściej będą patrzeć na Twe usta, tym samym dając Ci więcej powodów do uśmiechu. Zatem skorzystasz na tym eksperymencie podwójnie. Jeżeli eksperyment się nie powiedzie, wrócisz do swoich dawnych zwyczajów, jeśli chodzi o malowanie ust. Ale całkiem możliwe, że po tym eksperymencie „nadawanie ram” swojemu uśmiechowi stanie się Twoim stałym, codziennym zwyczajem.

## WYRAŹ SWOJĄ RADOŚĆ, GDY GO WIDZISZ

Uśmiechnij się, pocałuj go, rzuć mu się na szyję, przytul się do niego. Im dłużej się nie widzieliście, tym większy entuzjazm powinnaś mu okazać. Najprawdopodobniej będziesz jedyną osobą, która tak się cieszy, gdy go widzi, a to będzie bardzo miły obraz, jaki on utrwali. Oczywiście radość, jaką mu okazujesz, gdy go widzisz, staraj się dozować. Raczej nie rzucaj mu się na szyję po dwóch godzinach od rozstania, bo będzie to zbyt sztuczne i tak też może to odebrać. Kiedy wracasz z pracy bądź ze szkoły, uśmiechnij się do niego i pokaż mu w ten sposób, że za nim tęskniłaś i że się cieszysz, iż go widzisz. Wiedz, że tego nie da się przecenić. To mu mówi, że jest dla Ciebie kimś ważnym. Być kimś, gdy na Twój widok ukochana osoba się uśmiecha — to jest dopiero coś!

Wiesz, jaką kobietę będę pamiętał do końca swojego życia? To moja babcia! Jej uśmiech, radość i zadowolenie, jakie wyrażała, gdy mnie widziała, będę pamiętał do końca swoich dni.

Czy Ty też jesteś taką kobietą dla swojego mężczyzny?

## CZY KOBIECY UŚMIECH TO DLA MĘŻCZYZNY TYLKO UŚMIECH?

Kiedyś spotkałem się z zarzutem jednej kobiety: *Ależ to oczywiste, że uśmiech pociąga mężczyzn. Zresztą każdego pociąga uśmiech. Nie odkryłeś tutaj niczego nowego!* Oczywiście gdy patrzymy na to w ten sposób, uśmiech jest tylko uśmiechem... dla kobiet. Przeciętna kobieta-słuchowiec nigdy nie będzie w stanie zrozumieć, czym jest kobiecy uśmiech dla mężczyzny, ponieważ jej zmysł wzroku pozostaje zmysłem najmniej aktywnym. Podobnie jak przeciętny mężczyzna — ze względu na znacznie słabiej rozwinięty zmysł dotyku —



nigdy nie będzie w stanie zrozumieć, czym jest dotyk dla przeciętnej kobiety; tak samo jak nie będzie w stanie osiągnąć tak dużej satysfakcji podczas seksu jak kobieta.

Ze względu na męski zmysł wzroku kobiecy uśmiech ma wymiar niemalże magiczny.

## TAŃCZ, KIEDY TYLKO MOŻESZ

Mówi się, że są trzy najpiękniejsze rzeczy na świecie: koń w galopie, statek pod pełnymi żaglami i kobieta w tańcu. Dlatego też kiedykolwiek masz okazję — tańcz! Obraz tańczącej kobiety w większości przypadków jest niezwykle atrakcyjny dla mężczyzny. Jeśli nie masz takiej okazji, to stwórz ją. Włącz swoją ulubioną płytę i zacznij się poruszać w rytm muzyki. Tańcz, gdy słyszysz muzykę w radiu. Poruszaj się do rytmu, gdy usłyszysz muzykę w hipermarkecie.

Nie musisz być zawodową tancerką, by spodobać się swojemu mężczyźnie — wystarczy, że w rytm muzyki będziesz delikatnie poruszać biodrami. Już samo to może stworzyć bardzo atrakcyjne obrazy w jego umyśle.

Czy widziałaś kiedyś hinduskie tancerki, które do tańca zakładają na biodra specjalny pas z dzwoneczkami? Jak myślisz, po co to robią? Mężczyzna szaleje z podniecenia, widząc kobietę poruszającą biodrami w rytm muzyki. Wyobraź sobie, ile radości taniec może sprawić Tobie. Uwolnij się od wszelkich zahamowań i tańcz. Kiedykolwiek możesz, kiedykolwiek chcesz! Tańcz i pozwól mu na siebie patrzeć. Kiedy się nacieszy widokiem, a w swym umyśle „zrobi setki zdjęć”, wtedy możesz dodatkowo zaprosić go do tańca. Możesz także śpiewać, jeśli chcesz i potrafisz. Wszystko to sprawi, że utrwalisz w jego umyśle niezwykle cenne obrazy.

## JAK SIĘ PORUSZAĆ, BY PRZYCIĄGAĆ MĘSKIE SPOJRZENIA?

Wiesz, dlaczego mężczyźni oglądają się za kobietami?

*Bo każdy facet to świnia?! — mogłabyś odpowiedzieć, ale byłabyś w błędzie. Mimo że zdarzają się i tacy mężczyźni, to jednak zdecydowana większość to nie świnie. Odpowiadając na pytanie: mężczyzna od czasu, kiedy osiąga dojrzałość płciową, zaczyna szukać partnerki, z którą mógłby mieć potomstwo. Dawniej jedynym kryterium, jakie się liczyło dla mężczyzny (samca) przy wyborze partnerki, była jej zdolność do wydania potomstwa i jego wykarmienia.*

Tutaj Cię zadziwię! Mężczyźni nie oglądają się za Tobą ani ogólnie za kobietami, ale zerkają na kobiece biodra. Mężczyzna, oglądając się za kobietą, ocenia ją po jej biodrach — jako potencjalną partnerkę, która mogłaby wydać na świat jego potomstwo. Spytasz dlaczego? Wielkość bioder mówi o tym, czy będziesz mieć problemy przy porodzie — im mniejsze biodra, a tym samym miednica, tym większe problemy w trakcie porodu. Oczywiście ta ocena dokonuje się na poziomie podświadomym. Mężczyzna, widząc szerokie biodra kobiety, podświadomie myśli sobie: *Ona jest w sam raz dla mnie. Z takimi biodrami urodzi mi co najmniej siedmioro dzieci.* Tak przynajmniej myślał kiedyś.

Mężczyzna od momentu, gdy osiąga dojrzałość płciową, czuje wewnętrzny, podświadomy przekaz nakazujący mu szukać partnerki, z którą mógłby „założyć rodzinę”. Dla mężczyzny biodra i piersi nadal będą podstawowym kryterium przy wyborze partnerki. Oczywiście podświadomie. Nikt nie myśli już dzisiaj: *Chcę założyć z tobą rodzinę, bo masz ładne piersi i wystarczająco duże biodra.*

### **A czy Ty potrafisz zaprezentować mu swoje biodra w taki sposób, by nie miał wątpliwości, że to właśnie Ciebie pragnie jako partnerkę?**

Czy widziałaś, jak chodzą modelki? W jaki sposób stawiają one stopy? Z pewnością zauważyłaś, że przesadnie je krzyżują, chodząc po wybiegu. Po co to robią? Chyba nie po to, by się potykać o własne nogi, bo to jest akurat zabawne i przyciąga uwagę widzów. Modelki chodzą w ten sposób, bo to zwraca uwagę mężczyzn. Podświadomie wysyłają sygnał, który jest im trudno zignorować.

A wszystko to dzięki rozkołysanym biodrom. Jak one to robią? Jest to dość proste. Wystarczy, byś stawiała stopy w jednej linii, jedna za drugą. Modelki na wybiegu przesadnie krzyżują nogi. Tobie wystarczy, jak będziesz stawiać stopę za stopą w jednej linii. Nie musisz ich krzyżować! Gdy będziesz chodzić w taki sposób, Twoje biodra będą falować, a to będzie zwracać uwagę mężczyzn. Bo to właśnie na biodra zerkają, oglądając się za Wami. Stawiając stopy w jednej linii, automatycznie będziesz wychylać biodro, bo będzie ono „ciągnięte” przez Twoją stopę. Jest tutaj jednak jeden bardzo ważny warunek: by rozkołysać w ten sposób biodra, nie możesz stawiać stóp na zewnątrz. Stopy muszą być skierowane prostopadle do tułowia (mam tutaj na myśli, byś nie chodziła jak kaczką). W przeciwnym razie Twoja noga będzie rozluźniona, co spowoduje, że biodro się nie wychyli.

## HIPNOTYCZNY EFEKT

By zwiększyć efekt rozkołysanych bioder, możesz dobrać odpowiedni strój, tak by zadziałał niczym płachta na byka. Jaki powinien to być strój? Przede wszystkim coś, co luźno opina Twoje biodra. Może to być sukienka, spódniczka, tunika, a nawet luźne spodnie. Raczej odpadają materiały dżinsowe, bo są za sztywne.

Luźny materiał będzie potęgował efekt kołyszących się bioder. Jeśli jednak jest już to materiał, który ciasno opina Twoje biodra, postaraj się zwrócić na nie uwagę w inny sposób. Mogą to być kieszenie typu wojskowego umieszczone na pośladkach. Może to być pas, który zdobi Twoje biodra. Może być to nawet długi sweter, który kończy się w okolicach bioder. **Wszystko, co mówię: „Spójrz na moje biodra!”**. Wtedy spojrz, oj, gwarantuję Ci, że spojrz!

## JAK STAĆ SIĘ BARDZIEJ KOBIECĄ, POŻĄDANĄ PRZEZ TŁUMY MĘŻCZYŹN?

Staraj się być kobieca poprzez ubiór, makijaż, sposób poruszania się, fryzurę, kolory... Co jest kobiece dla mężczyzny? Wszystko to, co Cię od mężczyzn odróżnia i czego mężczyźni nie robią lub też nie zakładają. Tak więc wiesz doskonale, że mężczyźni nie chodzą w spódnicach ani też w sukienkach (z niewielkimi wyjątkami :-)). Zatem kiedy założysz spódniczkę czy sukienkę, staniesz się bardziej kobieca niż gdy ubierzesz spodnie. Kobiece mogą być także niektóre kolory. Tak jest w przypadku różowego. Wiesz doskonale, że jest to kolor, którego mężczyźni unikają. U Ciebie natomiast będzie on podkreślał kobiecość. Inne kolory typowo kobiece to pastele, czerwień oraz wszystkie jaskrawe barwy, jak pomarańcz czy żółć.

Ubierz się także „w kwiaty”. Drukowane kwiaty na ubraniach również mogą bardzo podkreślać Twoją kobiecość. Zatem od czasu do czasu możesz ubrać się typowo wiosennie, zwłaszcza w okresie wiosenno-letnim. Możesz także odwiedzić sklep z materiałami i kupić materiał z odpowiednimi nadrukami, a później uszyć z niego sukienkę, spódniczkę, bluzkę czy cokolwiek innego. Inną sprawą są wszelkiego rodzaju kobiece ozdoby.

Dlaczego kobiece?

**Wszystko to, czego nie zauważysz u mężczyzny, on będzie odbierał jako coś kobiecego.** Wszelkiego rodzaju kolczyki, naszyjniki, bransoletki, łańcuszki na biodra, kostkę itp. nie dość, że będą kobiece, to w oczach mężczyzny tworzyć będą dodatkowe, miłe dla jego wyobraźni obrazy.

## IM BARDZIEJ WIDOCZNE, TYM LEPIEJ

Mężczyzna może zapamiętać w swoim umyśle obraz rzeczy, którą jest w stanie zauważyć. Kilka lat temu zadałem sobie pytanie, co jest takiego pociągającego w ogromnych, okrągłych kolczykach, jakie zwykły nosić młode kobiety. Na odpowiedź wpadłem dopiero całkiem niedawno. Wiesz, jaka jest odpowiedź? Im większe kolczyki, tym łatwiej je zauważyć (w tym konkretnym przypadku takich kolczyków nie da się nie zauważyć), a jednocześnie dzięki temu szybciej i na dłużej utrwalają się w pamięci. Stają się niczym obraz o wysokiej rozdzielczości. Jak wielka podświetlana reklama, którą można zobaczyć, jadąc autostradą.

Tutaj moja rada jest następująca: staraj się zawsze ubierać ozdoby, które będą zdobić Twe ciało, a jednocześnie będą się dobrze komponować ze strojem, jaki masz na sobie. Wskazówką dla Ciebie będzie podrozdział zatytułowany „Kolory a styl”. Ozdoby takie nie muszą być drogie, a z pewnością dodadzą Ci uroku. Dzięki temu mężczyźni będą Cię odbierać jako osobę niezwykle kobiecą. Dla Was, kobiet, wygląd ma drugorzędne znaczenie. Kierujecie się bowiem przede wszystkim uczuciami. U nas, mężczyzn, jest niestety zupełnie inaczej: do nas przemawia obraz i emocje mu towarzyszące. Wiem, powiesz mi, że to jest niesprawiedliwe — przecież nie każdą kobietę na to stać! Jednak nie musisz mieć setek drogich strojów w swojej szafie, by lśnić kobiecością. Wystarczy uzupełnić swój strój odpowiednimi dodatkami, o których była już mowa.

Jeśli lubisz się malować, możesz zmieniać kolorystkę makijażu, jaki stosujesz. Możesz zmienić uczesanie — wszystkie te rzeczy będą tworzyć odpowiednie (nowe) obrazy, jakich Twój mężczyzna potrzebuje.

Tę samą zasadę związaną z wyznacznikami kobiecości można zastosować wśród kobiet. Jeśli wiesz, że zdecydowana większość kobiet nosi długie włosy, krótka fryzura („na chłopaka”) może być również odebrana przez mężczyzn jako kobieca.

## KOLORY A STYL

Czy wiesz, jak się ubierać i jak dobierać kolory, by nie przesadzić i zawsze robić dobre wrażenie? Czy wiesz, że wcale nie musisz kupować drogich rzeczy, by wyglądać szykownie i atrakcyjnie i ogólnie podobać się mężczyznom?

Tak naprawdę nie chodzi o to, czy dany ciuch jest modny, czy nie. Wszystko da się wkomponować i wyeksponować — **ważne jest, by nie przesadzać z kolorami**. To kolory są istotne, a nie sam gust. O osobie potrafiącej odpowiednio dobrać strój pod względem kolorystycznym z dużym prawdopodobieństwem można powiedzieć, że ma gust. Przy komponowaniu stroju istnieje jedna podstawowa zasada: **nie więcej niż trzy podstawowe kolory**. Dlaczego nie można przesadzać z kolorami? Przede wszystkim dlatego, że nasz umysł ciągle pracuje i analizuje. Im więcej kolorów, tym więcej do analizowania. Im bardziej mózg analizuje, tym bardziej jest zmęczony. Dlatego widok jednolitego błękitnego nieba działa na nas tak kojąco. Zauważyłaś może stylizowane zdjęcia wnętrza, w których przeważał jeden dominujący kolor? Jakie to wywarło na Tobie wrażenie? Załóż się, że bardzo pozytywne. Podobnie jest ze strojem. Jeśli przekroczysz próg trzech kolorów — staniesz się mniej atrakcyjna, ponieważ stworzysz rodzaj dysharmonii, którą mózg osoby Cię odbierającej będzie rejestrować.

Wyobraź sobie, że kupujesz jakąś garsonkę, na przykład w kolorze szarym. Zakładasz do tego białą koszulę, błękitną apaszkę i... są to wszystkie kolory, jakich możesz użyć. Buty czy inne dodatki, jak naszyjnik, kolczyki itd., muszą być już w jednym z kolorów, jakich użyłaś: szarym, białym lub błękitnym. Jeśli teraz dodasz jakikolwiek inny kolor, na przykład zielony, to wytworzysz dysharmonię, którą trudno będzie zaakceptować osobom odbierającym Cię wizualnie. **Trzy kolory to jest maksimum, jakie możesz zastosować!** Ogólnie im mniej kolorów, tym lepiej. Możesz na przykład ubrać się w tonacji jakiegoś koloru, na przykład szarości. Ale kiedy dodasz do tego inny kolor, wtedy uznaj każdy ton szarości za odrębną barwę. Przykładowo czarne buty, szara spódnica i biała koszula tworzą trzy kolory w tonacji szarości. Jednak jeśli dodasz teraz naszyjnik w innym kolorze, na przykład bordowym, to będą to już cztery kolory, a tak być nie może. Naszyjnik lub inny dodatek musi być w tonacji szarości. To samo dotyczy każdej tonacji, w jakiej się ubierasz. Pamiętaj także, że dodatki w kobiecym stroju są istotne, jednak musisz zwracać uwagę na to, by nie przesadzić z kolorami.

Otwórz teraz jakieś kobiece czasopismo i spójrz na modelki, zwłaszcza na te stroje, które Ci się podobają i o których mogłabyś powiedzieć, że kobieta na tych zdjęciach ubrana jest z gustem. Policz kolory użyte na tej fotografii. Ile ich jest? Załóż się, że nie więcej niż trzy.

Ta zasada dotyczy wszystkich Twoich strojów. Od strojów wieczorowych po bieliznę, którą zakładasz. Im mniej różnych kolorów, tym lepiej.

## CIEMNE KOLORY NA DOLE, JASNE NA GÓRZE

To następna zasada, której warto przestrzegać. Kiedy ubierasz białe spodnie i ciemną koszulę, także tworzysz rodzaj dysharmonii. Kiedy nakładasz ciemną bluzkę czy kurtkę, takie zestawienie sprawia, że wydajesz się mniejsza. Zauważ, że Twoje ciało to też kolor — w tym przypadku jasny. Jeśli zakładasz czarny płaszcz i masz na nogach rajstopy, to warto, byś jasny kolor „zamknęła” ciemnym kolorem butów. Ciemny — jasny — ciemny. Albo ciemny na dole i jasny na górze. Nie odwrotnie!

Wyjątkiem są tutaj wysokie kobiety, które albo pragną ukryć (zatuszować) swój wzrost, albo im na jego eksponowaniu nie zależy. Zatem jeśli jesteś kobietą wysoką, nie musisz przestrzegać powyższej zasady.

## KOBIETA, KTÓRA PRZYCIĄGA UWAGĘ WIĘKSZOŚCI MĘŻCZYŹN

Zastanawiałaś się, jaka kobieta zwraca uwagę niemalże każdego mężczyzny? Co takiego musi mieć i jak się zachowywać? Jak poruszać i w co ubierać?

Przez wiele lat analizowałem to, jaka kobieta, sprawia, że większość mężczyzn patrzy w jej kierunku. Teraz chciałbym się z Tobą podzielić swoimi spostrzeżeniami. Tutaj Cię zadziwię, bo ta kobieta wcale nie musi być nadzwyczaj zgrabna ani też nadzwyczaj piękna. W tym może być całkiem przeciętna. To nie jest tak istotne, by zwracać uwagę mężczyzn. Gdy widzę tę kobietę, to przede wszystkim wydaje mi się, że jest bardzo dumna z tego, że jest kobietą. Przemawia przez nią kobiecość. Mówi to jej strój, wyprostowana sylwetka, bardzo pewny chód... Słowem, wszystko! Kobieta ta jest w większości przypadków ubrana w bardzo luźną sukienkę, która nie opina jej ciała. Mężczyznom, którzy ją widzą, jej strój każe się domyślać, jakie kształty kryje jej sukienka. Kobiecość to nie musi być coś, co widać na pierwszy rzut oka. Sukienka jest zazwyczaj długa do kolan i, co jest może dziwne — im krótsza, tym mniejszą uwagę zwraca, a jeśli nawet zwraca, to nie tych mężczyzn, których akurat potrzebujesz. Sukienka jest też zwykle dość jaskrawa: to może być czerwień, żółć, pomarańcz, czasem wieczorem jest to czerń. Taka do kolan jest bardzo odpowiednia. Kobieta, za którą ogląda się zdecydowana większość mężczyzn, porusza się krokiem dość długim i bardzo zdecydowanym — tak jakby wiedziała, gdzie idzie, i jakby się spieszyła. Do długich kroków, jakie stawia, dołączony jest dość energiczny wymach ręką — to dla utrzymania równowagi (w drugiej ręce zazwyczaj trzyma torebkę). Kobieta ta stawia kroki

w jednej linii i bardzo dba o prawidłowy sposób poruszania się — przez co jej biodra falują, a to jest decydujące, jeśli chodzi o zwracanie męskiej uwagi. Kobieta ta patrzy przed siebie i jest wyprostowana. Nie garbi się, wstydząc tego, że ma za małe albo za duże piersi. Koniec jej brody nigdy nie wystaje poza klatkę piersiową! Zazwyczaj kobieta ta nosi buty na wysokim obcasie — wysokość nie ma tutaj dużego znaczenia — ważne jest, by były dość „hałaśliwe”, gdy stawia kroki. Ten hałas jest bardzo istotny. To on mówi mężczyznom: „Spójrz w moją stronę!”. Z butami na obcasie będziesz zwracać uwagę praktycznie każdego mężczyzny, jeśli tych butów nie założysz, zwrócisz uwagę połowy mężczyzn, jakich będziesz miała.

Często kobieta ta ma ozdoby: jakiś naszyjnik lub wisiorek — dostatecznie duży, by zwracał na siebie uwagę — bądź też kolczyki dobrane do koloru sukienki, które nie mniej zwracają uwagę.

Proponuję Ci ubrać się w taki sposób przynajmniej raz w tygodniu, a już prawie zawsze na pierwszą randkę z mężczyzną. Strój ten jest mało praktyczny, jednak uwaga, jaką będziesz na siebie zwracać, na pewno Ci to zrekompensuje.

## JAKI JEST IDEALNY WIZERUNEK KOBIETY WEDŁUG MĘŻCZYZNY?

Spotkałem się kiedyś z pewnym eksperymentem, jaki został przeprowadzony na kilkutysięcznej grupie mężczyzn, którym pozwolono stworzyć swój obraz idealnego wizerunku kobiety (jej twarzy) przy użyciu programu komputerowego. Każdy z tych mężczyzn mógł wybrać rysy twarzy, kształt nosa, wielkość ust, kolor oczu i ich wielkość, czyli ogólne rysy twarzy kobiety, która byłaby jego ideałem. Następnie program komputerowy połączył te wszystkie twarze kilku tysięcy mężczyzn w wizerunek jednej kobiety. I wiesz, co się okazało?

Uśredniony wizerunek idealnej kobiety dla kilku tysięcy mężczyzn okazał się posiadać rysy typowo dziewczęce. Duże oczy, mały nos, pełne usta i pyzate policzki to był średni ideał kobiety dla kilku tysięcy mężczyzn.

## JAKI WNIOSEK PŁYNIE Z TEGO DLA CIEBIE?

Oczywiście wyglądu nie zmienisz, a nawet gdybyś zechciała, to Ci to odradzam, gdyż nie jest to konieczne — mam na myśli zmiany przede wszystkim chirurgiczne. Możesz jednak zmienić swoje zachowanie na bardziej infantylne, bardziej dostosowane do oczekiwań mężczyzny-wzrokowca. I tutaj ponownie się powtórzę: infantylizm nie oznacza, że masz pokazać się mężczyźnie jako kobieta „bez rozumu”. Przeciwnie! Bądź kobietą poważną w sprawach

poważnych, a gdy chodzi o sprawy niepoważne, zachowuj się niepoważnie! Niestety, wiele kobiet, gdy wkraczają w określony wiek, uważa, że muszą być jedynie poważne — i wierz mi, jest to sprzeczne z pragnieniem mężczyzny-wzrokowca. Wielu mężczyzn nie odchodzi od kobiety starszej do młodszej z powodu jej urody, ale z powodu wigoru, który cechuje młodość. Bądź niepoważna, gdy rzeczy nie potrzebują powagi, a na zawsze pozostaniesz jego ideałem: kobietą pełną werwy, humoru i entuzjazmu.

Inną sprawą, o jakiej także wspomniałem, jest to, że infantyizm pozwala mężczyźnie rozpoznać kobietę, którą on może się zaopiekować, która go doceni jako „obrońcę” i nie będzie z nim konkurować w sprawach określanych przez niego jako męskie.

## KIEDY TWOJE PODEJŚCIE SPRAWIA, ŻE MĘŻCZYŻNA POSTRZEGA CIĘ JAKO KOBIETĘ ATRAKCYJNĄ?

Pamiętam tamten dzień, kiedy idąc z moją życiową partnerką, skomentowałem sukienkę jednej z mijanych kobiet, mówiąc: „Zobacz, jaka ładna sukienka”. A wtedy ona z uśmiechem na ustach zażartowała: „A ty gdzie się patrzysz?” — i był to moment przelomowy w naszym związku. Ponieważ właśnie wtedy po raz pierwszy moja partnerka nie podeszła do tego z zazdrością, a właśnie z poczuciem humoru. To właśnie wtedy poczułem ulgę. Wcześniej uwielbiałem patrzeć na inne kobiety, choć wiedziałem, że nie mogę. To właśnie to, że nie mogłem — nie miałem na to jej zezwolenia — bardzo mnie nakręcało, by zerkać na inne kobiety. Tego dnia coś się zmieniło w moim postrzeganiu. Kiedy moja partnerka zażartowała, nieświadomie wyraziła zgodę na to, że mogę spojrzeć w innym kierunku. I wiesz, co się stało? **Właśnie wtedy po raz pierwszy nie chciało mi się patrzeć!** Właśnie wtedy wolałem przypatrzeć się mojej partnerce — kobiecie równie atrakcyjnej. To był ten pierwszy raz, kiedy mnie nie zaatakowała, a zażartowała, że spoglądam w „zakazanym kierunku”.

Jeśli nie rozumiesz takiego zachowania z punktu psychologicznego, pozwól, że wytłumaczę Ci to na przykładzie.

*Wyobraź sobie, że jesteś osobą jeszcze niepełnoletnią. Każdego ranka, idąc do szkoły, przechodzisz obok dziwnego sklepu, gdzie w oknach wiszą ciemne kotary, a w wejściu stoi starszy jegomość i gdy tylko Cię widzi, mówi: „Niestety, moja droga, jako osoba niepełnoletnia nie możesz tutaj wejść, by popatrzeć”. Im częściej widzisz tego starszego mężczyznę i widzisz ten dziwny sklep, tym większą masz ochotę, by tam wejść i popatrzeć, ale nie możesz, bo*



przecież jesteś osobą niepełnoletnią. Zawsze, ilekroć idziesz do szkoły, zerkasz na ten sklep i marzysz, by do niego wejść. To pragnienie i ciekawość tak bardzo w Tobie narastały, że teraz masz wrażenie, iż to, co się tam może znajdować, to skarb tylko dla wybranych osób. Inne sklepy, jakie napotykasz na swej drodze, w ogóle nie wzbudzają już Twojej ciekawości. Są takie nudne i pospolite. Ale tamten zakazany sklep wydaje Ci się taki fascynujący, godny pożądania, niedosięgly... W końcu mija kilka lat, gdy dochodzisz do pełnoletniości. Wtedy po raz pierwszy w życiu możesz wejść do tego „zakazanego sklepu”, który okazuje się sklepem z materiałami pirotechnicznymi. I nagle czar pryska. Sklep przestaje Cię fascynować i pociągać. W ciągu kilku tygodni zapominasz o jego istnieniu do tego stopnia, że nawet przechodząc obok sklepu nie zwracasz uwagi na tego starego jegomościa, który niegdyś powtarzał, że nie masz prawa do niego wejść.

A morał z tej historii jest następujący:

**Ze wzrokowcami jest bardzo podobnie. Im bardziej coś jest zakazane, tym większą budzi fascynację i pożądanie. Im bardziej coś staje się pospolite, tym większą uwagę wzrokowiec może skupić na swojej partnerce.**

## DOCEŃ URODĘ INNYCH KOBIET

Czasami, będąc na spacerze z mężczyzną, możesz powiedzieć: „Spójrz na tamtą kobietę. Ma piękne włosy”. Bądź też: „Zobacz, jaką ładną sukienkę ma tamta dziewczyna”. Czasami możesz wręcz powiedzieć: „Spójrz, jaka ładna dziewczyna” i powiedzieć te słowa zupełnie mimowolnie, naturalnie. Wiem, że możesz mieć obawy, czy zwracanie uwagi mężczyzny na inne kobiety Ci nie zaszkodzi. Sekret kryje się w tym, jak zwracasz uwagę mężczyzny na inne kobiety. Sposób, jaki ja Ci proponuję, oznacza tyle, co: „Jestem piękna i doceniam urodę innych kobiet”. Natomiast to, co przekazuje mężczyźnie zazdrosna kobieta, oznacza mniej więcej tyle, co: „Nie czuję się piękna, dlatego też dla mojego bezpieczeństwa patrz lepiej pod nogi i się nie rozglądaj”. Chciałbym Cię jeszcze dodatkowo w czymś upewnić: mężczyzna-wzrokowiec i tak zauważy piękną kobietę. Co więcej, będzie ich widział setki, kiedy Ciebie przy nim nie ma. Nie możesz mieć na to wpływu. Możesz mieć natomiast wpływ na to, jak on będzie Cię postrzegał i porównywał z kobietami, jakie zauważa. Masz możliwość, by widział Cię na równi atrakcyjną z innymi albo taką, która będzie przegrywać z atrakcyjnością innych kobiet.

Każdy mężczyzna pragnie być z kobietą, która jest pewna swej atrakcyjności. Tak jak klient, który kupuje samochód, pragnie gwarancji od producenta, który jest pewny jakości swoich produktów.

**Dla mężczyzny nie ma nic bardziej atrakcyjnego  
niż pewność siebie jego partnerki.**

## SPÓJRZ I TY

Jeśli on w Twoim towarzystwie ogląda się za kobietami i robi to w sposób bezczelny, w żadnym razie nie bądź agresywna. To w niczym Ci nie pomoże! Zaczynaj wtedy oglądać się za mężczyznami. Powiedz nawet, spoglądając na jakiegoś mężczyznę, „ale ciacho” bądź też „ale przystojniak”. Takie zachowanie powinno mu uświadomić, jakie to uczucie, gdy mężczyzna, przebywając ze swoją kobietą, spogląda naczalnie na inne kobiety.

## NIE MIEJ KOMPLEKSÓW PRZED ZAKOCHANYM MĘŻCZYZNĄ

Kiedy mężczyzna jest zakochany w kobiecie, wszystkie jej cechy, zarówno osobowości, jak i wyglądu, stają się dla niego zaletami. Często te cechy, których Ty w sobie nie lubisz, on, uznając za charakterystyczne, kocha najbardziej. Dzieje się tak przynajmniej do momentu, kiedy kobieta zaczyna przesadzać i mówi partnerowi o swoich kompleksach tylko po to, by on zaprzeczył i powiedział, że to, co dla niej jest okropne, dla niego jest urocze. I tak przykładowo kobieta żali się zakochanemu w niej mężczyźnie, że ma za małe piersi, a ten oczywiście temu zaprzecza, mówiąc, że są niezwykle kuszące i „w sam raz”. To oczywiście kobiecie nie wystarcza i porusza ten temat na okrągło, ciągle oczekując zaprzeczeń mężczyzny i zachwyty nad tą częścią jej ciała, której ona w sobie nie lubi. W końcu jednak przychodzi taki dzień, że mężczyzna już nie zaprzecza, ponieważ kobieta skutecznie przekonała go do słuszności swoich odczuć. Wtedy mężczyźni rzeczywiście jej piersi zaczynają się wydawać za małe.

**Nie zdradzaj mężczyźnie swoich kompleksów, tym bardziej  
jeśli chcesz, by był w Tobie zakochany bądź też by się w Tobie  
zakochał! Kiedy mężczyzna jest zakochany, postrzega Cię jako ideał.  
Pozwól mu tym ideałem pozostać!**

## POWIEDZ, JAKI MASZ KOMPLEKS, A JA CI UDOWODNIĘ, ŻE TO ZAŁETA

Gdy mężczyzna poznaje kobietę, to jeśli jeszcze nigdy nie był zakochany w żadnej innej, nie ma jasno ustalonego swojego kobiecego ideału. Oczywiście ideał ten może być wyobrażeniem, jakie nabył, patrząc na inne kobiety, czy to na żywo, czy w mediach. Jednak bardzo szybko jest on w stanie się go pozbyć, gdy zakocha się w swojej wybrance.

Jako mężczyzna i jako wzrokowiec byłem zakochany w różnych typach kobiet. Jedne miały szerokie biodra, a inne wąskie. Część miała zgrabny nos, a inne kobiety znacznie większy. Jedne miały smukłe uda, a inne grube. Jedne miały małe piersi, a inne duże. Zawsze jednak te cechy ich wyglądu wydawały mi się urocze i akceptowałem je w pełni. A wspólną cechą wszystkich tych kobiet był zniewalający uśmiech i brak kompleksów, o których ja bym wiedział.

## SZTUKA INTRYGOWANIA MĘŻCZYZNY

### KIEDY ZACZYNASZ INTRYGOWAĆ, UWODZISZ

Kiedy intrygujesz mężczyznę, jesteś tajemnicza, niedostępna, wzbudzasz w nim emocje, a to z zadziwiającą skutecznością uwodzi każdego wzrokowca. Natomiast kiedy jesteś przewidywalna, mężczyzna zna Cię niczym słowa rymowanki z pierwszej klasy, a do tego jesteś dostępna na każde jego skinienie. Zaczynasz go nudzić i — choćbyś nie chciała w to wierzyć — sprawiasz, że traci zainteresowanie.

Dlatego też...

### STAŃ SIĘ JEDNĄ WIELKĄ TAJEMNICĄ

Nie staraj się go zagadać, mimo że jesteś gadułą. To w żadnym wypadku nie uwodzi wzrokowców. Zadawaj mu dużo pytań, szczególnie dotyczących jego pasji i zainteresowań, ale o sobie mów mało i z umiarem. **Mężczyzna może opowiadać godzinami o swoich pasjach, ale jego słuch nie jest tak rozwinęty jak u Ciebie.** Dlatego też udzielaj czasami zdawkowych odpowiedzi, zwłaszcza gdy pytania dotyczą Ciebie. Kiedy mówisz, nie musisz kończyć zdań. Powiedz czasami: „Ale niech to przynajmniej na razie zostanie moją tajemnicą”, „Oj, gdyby ci to powiedziała, musiałabym cię zabić” (uśmiechnij się tutaj, by wiedział, że żartujesz), „O tym opowiem ci innym razem”, „Nie mogę ci o tym opowiedzieć” itp.

## BĄDŹ BARDZIEJ NIEDOSTĘPNA NIŻ DOSTĘPNA

Tak już jest, że człowiek ceni to, co jest mniej dostępne. Choćbyś była żywym skarbem, mężczyzna i tak nie będzie potrafił właściwie Cię docenić, dopóki nie staniesz się dla niego mniej dostępna. Wtedy, kiedy chce Cię zobaczyć, ale nie może, zyskujesz w jego oczach na wartości. Dotyczy to nie tylko Waszych codziennych relacji, ale także seksu. Warto, byś nie zawsze miała czas się z nim spotkać. Powinnaś czasami mu odmówić, gdy prosi Cię o spotkanie. Także gdy jesteście już razem, warto, byś czasami to Ty zdecydowała, że chcesz wracać do domu. Nie staraj się przeciągać Waszych spotkań w nieskończoność tylko dlatego, że czujesz się wyśmienicie w jego towarzystwie. Rozumiem też, że bycie tajemniczą i niedostępną, kiedy w rzeczywistości jesteś samotna i masz masę wolnego czasu, staje się oszukiwaniem samej siebie. Trudno jest także odmówić mężczyźnie spotkania, kiedy masz do wyboru oglądanie telewizji. To zazwyczaj jest nie do zniesienia. Dlatego też...

## ODNAJDŹ SWOJĄ PASJĘ

Najdalej w dniu, w którym poznajesz mężczyznę i zaczynasz się z nim spotykać, znajdź sobie jakieś pozytywne zainteresowanie, które będzie mogło stać się Twoją prawdziwą pasją. To może być dowolny kurs: tańca, rysunku, malarstwa, rzeźbiarstwa, nauki gry na jakimś instrumencie. Możesz także postanowić, że napiszesz jakąś książkę czy poradnik, a w tym celu często przebywać w bibliotece, gdzie będziesz mogła zbierać materiały. Możesz poświęcić się, pracując charytatywnie dla jakiejś organizacji, tak byś swój cenny czas mogła dzielić między tego typu zajęcia a spotkania z danym mężczyzną.

## UWAGA DOTYCZĄCA POCHLEBNYCH OPINII

Woda daje życie, ale jej nadmiar może sprawić, że człowiek się nią zachłynie. Podobnie jest ze słowami, jakie wypowiadasz do mężczyzny. Pochlebstwa, słowa uznania, miłości, szacunku, uwielbienia mogą wywoływać niezbędne emocje, ale pod warunkiem że zaskakują mężczyznę. Najbardziej zabójczym czynnikiem w uwodzeniu jest pewność. Kiedy za sprawą słów (i zachowania) mężczyzna staje się Ciebie pewny, przestajesz go uwodzić. Dlatego też **na** początkowym **etapie uwodzenia używaj słów z WIELKIM UMIAREM**. Pamiętaj, że mężczyzna-wzrokowiec ma aktywniejszą prawą półkulę mózgową (tę wizualną i emocjonalną), a im „większym” jest wzrokowcem, tym więcej emocji potrzeba, by go uwieść. Gdy jest Ciebie pewien, gdy się przy Tobie nudzi — przestajesz wzbudzać w nim emocje i jednocześnie przestajesz być dla niego atrakcyjna. A gdy tak się dzieje, choćbyś była kobietą niezwyklej urody, mężczyzna przestanie się Tobą interesować.

**Prawa półkula to emocje i obrazy, a zatem by uwieść mężczyznę, musisz wzbudzać w nim zarówno emocje, jak i budować pozytywne obrazy siebie samej.**

## BAW SIĘ SWOIMI WŁOSAMI

To jest o wiele bardziej subtelny język, który mówi: *Podobasz mi się, dlatego staram ci się przypodobać*. Gdy kobieta w towarzystwie mężczyzny bawi się włosami, jest to mowa ciała, która oznacza tyle, co: „Podobasz mi się”. Unikaj słów uwielbienia typu: „Jesteś taki ładny”, bo mężczyzna takich słów — zwłaszcza w nadmiarze — nie potrzebuje.

## SZACUNEK DO WŁASNYCH PREFERENCJI I DOMAGANIE SIĘ SZACUNKU OD MĘŻCZYZNY JEST ATRAKCYJNE DLA MĘŻCZYZNY

Kobieta, która nie wie, czego chce, i nie potrafi wyrazić, czego pragnie od mężczyzny, traci jego szacunek, a przez to staje się dla niego mało wartościowa. Z drugiej strony kobieta, która mówi mężczyźnie, czego pragnie, nie tylko uczy go szacunku dla własnych preferencji i potrzeb, ale i budzi męskie pożądanie.

Szacunku do siebie samej powinnaś uczyć mężczyznę już od pierwszych dni Waszej znajomości. Kiedy daje Ci wybór odnośnie do miejsca Waszego spotkania — wybierz. Kiedy pyta Cię, gdzie chciałabyś spędzić weekend czy wspólne wakacje — wybierz. Kiedy pyta, do jakiej restauracji chciałabyś pójść — powiedz mu. Kiedy zaprasza Cię do kina, a Tobie pozostawia wybór filmu — wybierz. Kiedy się kochacie, Ty także decyduj, w jakiej pozycji pragniesz się z nim kochać. Mów mu również otwarcie, czego od niego oczekujesz w łóżku, aby osiągnąć pełną satysfakcję.

Co więcej, nawet idąc z nim na spacer, możesz uczyć go szanować wybory, jakie podejmujesz, mówiąc na przykład: „Pójdźmy tędy!” albo „Możemy pójść tędy?”. Nie musisz nieśmiało podążać za nim. Jeśli masz jakieś pomysły odnośnie do tego, gdzie chciałabyś się z nim udać, by wspólnie spędzić czas, powiedz mu o tym bądź poproś go, by zajął się organizacją tego, a gdy się tym zajmie, **doceń jego starania**.

**Tylko wówczas, kiedy szanujesz siebie i swoje preferencje, mężczyzna może uszanować Ciebie i wybory, jakich dokonujesz.**

## CZYM JEST MIŁOŚĆ?

Czy zastanawiałaś się, czym jest miłość? Od czego ona zależy? Kiedy mężczyzna zaczyna kochać, a kiedy przestaje? Czy miłość zależy może od tak zwanej chemii mózgu?

Jest prawdą, że miłość jest zależna od chemicznych związków, jakie wytwarza mózg, kiedy człowiek jest zakochany. Kiedy jesteśmy zakochani, nasz mózg wytwarza znaczne ilości dopaminy (hormonu szczęścia), które w powiązaniu z konkretną osobą dają uczucie zakochania.

Jednakże mężczyzna-wzrokowiec zakochuje się w kobiecie z innych powodów niż kobieta-słuchowiec w mężczyźnie. Mężczyzna kocha za konkretne obrazy, wspomnienia, jakie przywołuje w swoim umyśle (i silne emocje). Kobieta (zazwyczaj) kocha za pozytywne uczucia i emocje, jakie wzbudza w niej mężczyzna.

Wszystko to, co mężczyzna wspomina, a co jest dla niego miłym doznaniem, powoduje, że mózg jego wytwarza dopaminę, a uczucie szczęścia, jakie temu towarzyszy, bezpośrednio łączy on z daną osobą, z którą związane są konkretne wspomnienia, obrazy.

*Miłość jest jak narkotyk: wiemy, że jesteśmy uzależnieni,  
kiedy zaczyna nam go brakować.*

### **Dlatego też...**

## ODSEPARUJ GO

Mężczyzna czuje, że kocha, gdy Ciebie nie ma. Co to oznacza? Oznacza to tyle, że aby on poczuł miłość do Ciebie, musi zatęsknić... pomyśleć o Tobie. Mężczyźnie ciężko będzie zdać sobie sprawę, że darzy Cię tym uczuciem, gdy Ty przebywasz obok niego. Zazwyczaj wtedy niczego nie wspomina, a tym samym nie może poczuć miłości do Ciebie. Z pewnością znasz przypadki mężczyzn, którzy w związku mało lub też w ogóle nie okazują miłości kobiecie, a gdy ona go porzuca, on nagle wariuje i zaczyna okazywać jej miłość na wszelkie sposoby.

Tak się właśnie dzieje, bo mężczyzna w Twojej obecności nie zdaje sobie sprawy z miłości, jaką Cię darzy. Dopiero separacja (choćby godzinna) może sprawić, że przywoła on miłe obrazy, a tym samym zatęskni za Tobą i zda sobie sprawę, że jesteś tą jedyną!

Wiem, teraz myślisz, że przecież nie każdy mężczyzna może zostać marynarzem, by pływać na łodzi podwodnej. Zresztą nasza marynarka jest za mała, by wszystkich pomieścić. Platform wiertniczych też nie ma za dużo, by on w ciągu sześciu miesięcy pobytu na niej zatęsknił i zdał sobie sprawę z tego, jak bardzo Cię kocha. Ale tutaj nie potrzeba aż takich poświęceń! Czasem wystarczy godzinne oczekiwanie na coś miłego, by on zdał sobie sprawę, jak bardzo za Tobą tęskni.

Jeśli mieszkacie razem, to wystarczy pół godziny, gdy szykujesz się w łazience, a on wie, że czeka go coś miłego, coś, co może sobie wyobrazić — jak nowy komplet bielizny, który założysz na noc. Jeśli macie się spotkać danego dnia, to możesz go uprzedzić, że czeka go niespodzianka, tak by myślał o tym, a jednocześnie o Tobie. Musisz zadbać o to, by częstotliwość kontaktów między Wami odpowiednio zgrać z obrazami, jakie wysyłasz do jego wyobraźni. Generalnie im częściej się widujecie, tym więcej obrazów powinnaś tworzyć w jego umyśle. Pamiętaj, że obrazy nie muszą być tylko Twoim ładnym strojem.

Mężczyzna zazwyczaj ma na tyle wybujałą wyobraźnię, że możesz tworzyć obrazy bezpośrednio w jego umyśle. Możesz je tworzyć za pomocą słów, a także tekstów pisanych, jak SMS-y, maile, listy tradycyjne. Odpowiednio przywołując miłe wspomnienia: za pomocą zapachów, skojarzeń itd.

Zapewne znasz przypadki par, które kochały się przed zamieszkaniem razem albo przed pobraniem się, a po ślubie wszystko się rozpadało. Wcześniej kobieta zazwyczaj tworzyła w jego umyśle dostateczną liczbę obrazów, tak że on czuł do niej miłość, a po ślubie ona (z wielu względów, jak na przykład praca, rodzina itp.) to zaniedbywała, przez co mężczyźnie brakowało obrazów i związek taki zazwyczaj się rozpadał. Pamiętaj, by on poczuł miłość do Ciebie, musisz go odseparować, a najlepiej w tym czasie podesłać do jego wyobraźni odpowiednie obrazy, tak by w tym momencie myślał o Tobie. Świadomość tego uchroni Cię przed problemami w związku i da Ci możliwość utrzymania jego miłości, za co on także będzie Ci wdzięczny. Bo, jakby nie było, my, mężczyźni, pragniemy kochać Was, kobiety!

## MIŁOŚĆ WZBUDZANA ZA POMOCĄ OBRAZÓW

Miłość ma to do siebie, że na samym początku musisz ją niejako stworzyć w umyśle mężczyzny. Jeśli to jest wzrokowiec, to decydujące będą obrazy. Kiedy już je stworzysz, powinnaś umieć je przywołać w umyśle mężczyzny. Łatwiej jest przywoływać obrazy, niż ciągle tworzyć je na nowo. Podobnie jest z nauką — łatwiej jest coś powtórzyć, niż uczyć się od nowa. W większości przypadków miłość przywołujesz za pomocą skojarzeń.

## MIŁOŚĆ PRZYWOŁYWANA ZA POMOCĄ SKOJARZEŃ

Skojarzenia mogą być różne: od zapachów, jakich używasz, po różnego rodzaju przedmioty, aż do innych kobiet, które mogą kojarzyć się mężczyźnie z Twoją osobą.

Nie zapominaj o skojarzeniach i staraj się je tworzyć już na samym początku uwodzenia mężczyzny, tak by mieć do czego się odwołać, gdy zajdzie taka potrzeba.

## MIŁOŚĆ UTRWALANA ZA POMOCĄ WSPOMNIEŃ

Następnie, by utwalić miłość mężczyzny, powinnaś odwoływać się do obrazów, jakie już zbudowałaś w jego umyśle.

Do utrwalania miłości najlepiej nadają się słowa typu: „A pamiętasz, jak...”, „Przypomnij sobie, jak było miło, gdy...”, „Wspomnij tamten wieczór, gdy...”, „Wspominam ten dzień, gdy...”, „Wiem, że pragnąłbyś jeszcze raz, tak jak ja, gdy...” itd.

Co więcej, kobieta może odwołać się do wspomnień, które jeszcze nie zaistniały, a o których już rozmawiała z mężczyzną. Może wtedy powiedzieć tak: „Pamiętasz naszą rozmowę o wspólnej rodzinie? Tak bardzo chciałabym zobaczyć, jak grasz w piłkę z naszym synkiem” albo: „W te wakacje pojedziemy razem nad morze i będziemy się wspólnie opalać i kąpać”.

Wszystkie tego typu wspomnienia spowodują, że męski mózg zacznie wytwarzać w powiązaniu z nimi większe ilości dopaminy, które mężczyzna skojarzy ze stanem zakochania — w Tobie — rzecz jasna!

## RZECZY, KTÓRE KONIECZNIE MUSISZ WIEDZIEĆ O WZROKOWCACH

Mężczyzna-wzrokowiec potrzebuje silnych emocji, ponieważ jego prawa, aktywna półkula mózgowa jest emocjonalna. A silnych emocji możesz mu dostarczyć przede wszystkim, gdy go uwodzisz. Kobieta, która ma bardziej aktywną lewą półkulę mózgową, tą związaną ze wszystkimi zmysłami oprócz wzroku, potrzebuje przede wszystkim uczuć. Kobieta nie potrzebuje tak silnych emocji jak mężczyzna (spójrz tabela)! Mężczyzna-wzrokowiec nie potrzebuje, byś wpływała na jego uczucia w takim samym stopniu, jak potrzebuje



tego kobieta. U mężczyzny najbardziej aktywnym zmysłem (uczuciem) jest wzrok, który umieszczony jest w prawej półkuli mózgowej. Jednocześnie za emocje odpowiedzialna jest także prawa półkula mózgowa.

Spójrz na tabelę poniżej, by lepiej zrozumieć te różnice.

Lewa półkula — „kobieca”	Prawa półkula — „męska”
Aktywne zmysły (uczucia): dotyk, smak, powonienie i słuch	Aktywny zmysł (uczucie): wzrok
Uczucia i racjonalny sposób myślenia	Obrazy, emocje i praktyczny sposób myślenia
Odpowiada za „stan miłości” u kobiet	Odpowiada za „stan zakochania” i za „stan miłości” u mężczyzny oraz za „stan zakochania” u kobiet

## JAKI PŁYNIE Z TEGO PRAKTYCZNY WNIOSEK?

To, że u mężczyzny stan zakochania (oparty na emocjach) i stan miłości (oparty na zmysłach — głównie na zmyśle wzroku) umieszczone są w tej samej półkuli mózgowej. Kobieta może kochać (lewa półkula mózgowa) i być zakochana (prawa półkula mózgowa) oddzielnie — mając świadomość tego, że kocha czy jest zakochana. Dla mężczyzny stanowi to już wielki problem. To dlatego...

**Zyskujesz szczególny szacunek i uznanie mężczyzny,  
gdy go uwodzisz (oddziałujesz na jego zmysł wzroku i emocje).  
Gdy go uwodzisz, zdobywasz i jego miłość, i wywołujesz  
„stan zakochania” jednocześnie, ponieważ oba te stany  
związane są z tą samą półkulą mózgową — prawą.**

**Kiedy mężczyzna jest w Tobie zakochany, nie tylko stajesz się szczęśliwy i spełniony. Zyskujesz na tym także i Ty, bo będąc zakochanym, oddaje Ci to w postaci miłości i uwielbienia.**

Natomiast kiedy starasz się wzbudzić w nim jedynie miłość, zwłaszcza wpływając na zmysły, które są bardziej aktywne u Ciebie, **wtedy mężczyzna nie jest w stanie właściwie tego docenić**. Bardzo często wówczas nie jest świadomy miłości do Ciebie. A gdy nie jest tego świadomy, nie potrafi odwzajemnić tego uczucia!

## WIĘC CO W KOŃCU UWODZI MĘŻCZYZNĘ: EMOCJE CZY OBRAZY?

**Emocje mogą uwodzić.  
Obrazy mogą i uwodzić, i budować jego „miłość”.**

### PRZYKŁAD DOTYCZĄCY UWODZENIA NEGATYWNYMI EMOCJAMI

Jeśli kłócisz się z mężczyzną, to sprzeczka ta pobudza wydzielanie adrenaliny w jego ciele. **Kłótnia to negatywne emocje.** Jeśli teraz postanowisz zakończyć kłótnię czymś pozytywnym, na przykład szybko się pogodzicie albo zakończycie kłótnię w łóżku, wtedy jego pobudzone ciało odbierze wszystko znacznie intensywniej — dzięki kłótni, która wpłynęła na wydzielanie znacznej ilości adrenaliny.

Adrenalina sprawia, że nasze wszystkie zmysły są znacznie bardziej wyostrome, a zatem gdy zakochujemy się w takich warunkach (silnego pobudzenia, czyli wydzielania adrenaliny), ten stan zakochania jest znacznie intensywniejszy niż bez udziału tego hormonu. Adrenalina to hormon powszechnie nazywany hormonem agresji. To on, a dokładniej jego obecność w organizmie, pozwala wyostroić nasze zmysły, na przykład w chwilach zagrożenia, gdy podstawowa staje się kwestia przetrwania.

**To dlatego uprawiając wspólnie z mężczyzną sport,  
możesz go skuteczniej uwodzić, ponieważ jego zmysły,  
a w tym wypadku także wzrok, są znacznie wyostrome  
— wysiłek fizyczny pobudza wydzielanie adrenaliny  
do organizmu człowieka.**

I to także dlatego, gdy mężczyzna kocha się z Tobą — a więc gdy jego ciało produkuje zwiększone ilości adrenaliny, a jego zmysły są bardziej pobudzone — często mówi „kocham cię”, bo w rzeczy samej dzięki swoim wyostromionym zmysłom właśnie wtedy odczuwa zmysłowe bodźce intensywniej.

### GDY OBRAZY UWODZĄ MĘŻCZYZNĘ

Kiedy zachowujesz się w sposób nietypowy, spontaniczny, zaskakujesz mężczyznę. Wtedy tworzysz w jego umyśle nowe obrazy Ciebie. Te obrazy mogą w tym samym czasie i uwodzić mężczyznę, na przykład wywołując emocje, które nazywamy *zaskoczeniem* czy *zachwytem*, i budować jego miłość. Jednak

stworzone obrazy mogą go uwodzić także po upływie jakiegoś czasu. Przykładowo gdy Ciebie przy nim nie ma, a on, wspominając te właśnie stworzone przez Ciebie obrazy, zaczyna odczuwać tęsknotę — czyli bardzo silne emocje. To właśnie te odczuwane emocje — dzięki obrazom stworzonym w jego umyśle — będą go skutecznie uwodzić.

Pamiętaj, że emocje z czasem słabną, niejako ulegają rozproszeniu. Natomiast obrazy zazwyczaj jesteśmy w stanie zapamiętać do końca życia. Jednak bez emocji żaden obraz nie miałby najmniejszej siły oddziaływania na mężczyznę. Obrazy stają się skuteczne wtedy, gdy wywołują jakieś emocje. **Dlatego też uwodząc mężczyznę, zapewnij mu i silne emocje, i mnogość obrazów, które w połączeniu wywołają u niego fale uniesienia, entuzjazmu, podniecenia i oczarowania — rzecz jasna Tobą.**

## JEGO WYOBRAŹNIA TO TWÓJ SPRZYMIERZENIEC

Wpływaj na nią. Zaprzyjaźnij się z nią. Twórz obrazy bezpośrednio w jego wyobraźni. Podążaj za obrazami, jakie on tworzy w Twojej wyobraźni. Używaj aktywnych słów, które oddziałują na jego wyobraźnię. To takie słowa, które on może zobaczyć w swej wyobraźni: *kolorowy, wielki, mały, śliczny, koronkowy, czerwony, o pięknych kształtach* — wszystkie one, oddziałując na wyobraźnię, tworzą obrazy w umyśle wzrokowca.

## CZY PRZEZ ŻOŁĄDEK DO SERCA?

Chciałbym rozwiązać Twoje wątpliwości, które zapewne masz. Mężczyzny-wzrokowca nie uwiedziesz żadną potrawą, którą mu przygotujesz i podasz! No chyba że będzie to eliksir miłości, ale to już zupełnie inna bajka. Dlatego też wierz mi: nie warto się starać w tym względzie dla wzrokowca, sądząc, że on Twoje starania odpowiednio wynagrodzi. Tak się nie stanie, a stać się może nawet zupełnie odwrotnie! Mężczyzna, widząc Twoje zbytne zaangażowanie, zwyczajnie przestanie Cię szanować i starać się o Twoje względy! Sugeruję Ci raczej, by to on zapraszał Cię na wytworne posiłki, które będzie miał okazję przygotować dla Ciebie, a Ty — docenić go za trud i wysiłek, jaki włożył w ich przygotowanie, słowami typu:

*Ach, co za wytworna kolacja, mój mistrzu. Wiesz, że mnie uwodzisz tak kuszącymi smakami?*

**U mężczyzny-wzrokowca zmysł smaku  
pozostaje znacznie mniej aktywny niż u kobiety-słuchowca.**

## ZANIM PRZEJDZIEMY DO KOLEJNEGO ROZDZIAŁU

Jest niezwykle istotne, byś etap uwodzenia kategoriycznie oddzieliła od kolejnych rozdziałów, zwłaszcza poświęconych kobietom żyjącym w stałych związkach.

Wiele kobiet sądzi, że zyskują miłość i szacunek wzrokowca, okazując mu swoją troskę, dobroć czy wyświadczając mu różnego rodzaju przysługi. Przykładowo kobieta odwiedza mężczyznę w jego mieszkaniu i widząc stertę brudnych naczyń w zlewie, zmywa je. Później idzie do łazienki, gdzie widzi stertę brudnych ubrań, i robi mężczyźnie pranie z prasowaniem. Na koniec odkurza całe mieszkanie i gotuje mu obiad, sądząc, że wszystkie tego typu rzeczy sprawią, iż on zakocha się w niej, a właściwie w jej talentach. Kobiety zachowują się w ten sposób, uważając, że miłość mężczyzny bazuje na uczuciach: powonienia, słuchu, dotyku i smaku. Robią to, czego same potrzebują do miłości, nie wiedząc, że mężczyzna w pierwszej kolejności potrzebuje być uwiedzionym, a więc potrzebuje silnych emocji, ponieważ jego prawa półkula mózgowa jest jednocześnie emocjonalna i zorientowana na obrazy.

### **Dlatego też na etapie uwodzenia musisz kategoriycznie powstrzymać się od:**

- wyświadczania mu przysług, zwłaszcza gdy o nie nie prosi,
- chwalenia go i przeceniania bez konkretnego powodu,
- bycia dla niego dostępną o każdej porze dnia i nocy, a w szczególności...
- świadczenia mu usług seksualnych, zwłaszcza kiedy potrzebna mu jesteś tylko do tego!

### **NIE PRZYSŁUGUJ MU SIĘ**

Mężczyzna nie ma takiej potrzeby, byś musiała wyświadczać mu przysługę, tym bardziej gdy Cię o nie nie prosi. Nie staraj się też dawać mu prezentów, bo rzadko będzie w stanie to docenić. A jeśli już chcesz mu dać jakiś prezent, zrób sobie atrakcyjne zdjęcie, opraw je w ramkę i wręcz mu — wtedy jest duża szansa, że to doceni. Mężczyzna chce być pomocny — jak się dowiesz w jednym z kolejnych rozdziałów. Dlatego też nie unikaj zbytnio jego pomocy, a czasami wręcz zlecaj mu zadania do wykonania, ale oczywiście z umiarem, bo żaden facet nie lubi czuć się wykorzystywany. Właśnie wtedy go docień i pochwal za to, że wyświadczył Ci przysługę.

## NIE CHWAŁ GO BEZ POTRZEBY

**Mężczyzna potrzebuje słów podziwu, a kobieta uwielbienia** (o tym więcej w kolejnym rozdziale). Kiedy mówisz mu, że jest ładny, bardziej zdradzasz mu to, że jesteś w nim zadurzona, niż spełniasz jego potrzebę dotyczącą bycia docenionym. Doceń go za organizację Waszego wspólnie spędzonego czasu, podziękuj mu uprzejmie, gdy wyświadczy Ci przysługę, ale nie staraj się zaskarbić sobie jego miłości, nieustannie go chwalać i to bez najmniejszego powodu. Lepiej, byś powiedziała: „Jesteś taki pomocny” niż: „Ależ z ciebie wspaniały facet”.

## NIE BĄDŹ NA KAŻDY JEGO DZWONEK

Tylko wtedy, kiedy Ty szanujesz siebie i swój czas, on może uszanować Ciebie i to, co jest dla Ciebie ważne. Jeśli jednak bierzesz taksówkę i pędzisz na drugi koniec miasta, bo on niespodziewanie w środku nocy zadzwonił i zapragnął spędzić z Tobą noc, to ryzykujesz tym, że niebawem przestanie Cię szanować jako kobietę.

## Czy skarb zabiega o to, by być odnalezionym?

Zastanów się, czy skarb mówi: „Tutaj jestem, hej, tutaj jestem!” albo też: „Jestem tak wielkiej wartości, że nie ma potrzeby, byś szukał innych skarbów” lub: „Dlaczego nie mówisz mi, że jestem wielkiej wartości?”. Otóż nie! Skarb tego nie mówi, bo wszystko to jest oczywiste. Skarb nie zabiega o to, by być odnalezionym. Skarb pozwala się odnaleźć! Skarb zna swoją wartość i nie potrzebuje wymuszać słów uznania!

Nie ma kobiety, która nie miałaby wielkiej wartości. Każda jest wyjątkowa, tym bardziej kiedy zdaje sobie z tego sprawę. Traktując siebie jako „żywy skarb”, pozwalasz mężczyznom — poszukiwaczom skarbów — dostrzec ten skarb w Tobie. Bądź trudna do zdobycia — jak to skarb — ale nie bądź nie do zdobycia. Udzielaj mężczyznom wskazówek, słów zachęty, że są już blisko skarbu i nagrody, ale nie mów już pierwszego dnia: „Huraaa, właśnie rozbiłeś bank, możesz zrobić z kasą, co zechcesz”, bo z tego szczęścia wydadzą wszystko na alkohol.

Udzielaj swojemu poszukiwaczowi skarbów wskazówek, ale nie zdradzaj mu już pierwszego dnia całej swojej wartości — cokolwiek miałyby to oznaczać. Zatem mów: „Lubię w tobie, gdy...”, „Podoba mi się twoje zachowanie, gdy...”, „Cenię cię za to, że...” itd., ale nie mów: „Znam swoją wartość i wymagam od mężczyzn szacunku”.

## NIE ROZGRANICZAJ SEKSU I MIŁOŚCI

Większość mężczyzn, gdy traci szacunek do kobiety, umawia się z nią już tylko i wyłącznie dla seksu. Kobiety w większości przypadków nie rozumieją, że dla mężczyzny seks i miłość nie muszą iść w parze i że potrafi on te dwie rzeczy doskonale rozdzielić. Jeśli mężczyzna spotyka się z Tobą tylko dla seksu, lepiej będzie, byś z nim zerwała, niż ciągnęła to, mając nadzieję, że w końcu Cię pokocha. Dla kobiety seks często pozostaje emocjonalną pułapką i z trudem przychodzi jej oddzielić go od miłości. Jeśli on nie potrafi Cię zaprosić choćby na spacer, a jedyne zaproszenie, jakie Ci wysłał, to zaproszenie do swojego łóżka, wierz mi — nie jest wart Twojego uczucia.

## KIEDY KOŃCZY SIĘ ETAP UWODZENIA?

Etap uwodzenia nigdy nie powinien się zakończyć! Tylko wtedy, gdy stale uwodzisz wzrokowca (a więc wpływasz pozytywnie na jego zmysł wzroku i emocje), możesz mieć na niego ogromny, pozytywny wpływ. Można jednak wyróżnić trzy etapy uwodzenia, w których Twoje zachowanie wobec mężczyzny powinno być różne.

### ETAP PIERWSZY UWODZENIA

To moment, kiedy dopiero poznajesz mężczyznę. Nie wiecie — ani Ty, ani on — czy pragniecie stworzyć trwały związek. Na tym etapie, nawet gdybyś była w mężczyźnie zakochana po uszy, nie możesz mu tego zdradzić, bo poprzez to uniemożliwisz mu zdobywanie Ciebie. Na tym etapie jesteś też powściągliwa, jeśli chodzi o okazywanie mężczyźnie czułości — choćbyś tego bardzo pragnęła i nie mogła się doczekać, gdy będziesz tulić się w jego ramionach. Powstrzymaj się! Na tym etapie powstrzymujesz się maksymalnie przed tym, by mówić mężczyźnie komplementy. Jedyne komplementy, jakie możesz wypowiadać, to te dotyczące organizacji przez niego Waszego czasu, jego pozytywnego traktowania Cię, na przykład wtedy, gdy dostajesz od niego kwiaty. Od wszystkich innych komplementów, które chwałą jego osobę, powinnaś się powstrzymać.

Na tym etapie starasz się tworzyć w jego umyśle dziesiątki atrakcyjnych obrazów. Odwołujesz się do nich za pomocą skojarzeń i wspomnień, tak by w efekcie wzbudzić w nim silny stan zakochania w Tobie.

## ETAP DRUGI UWODZENIA

To etap długotrwały, kiedy już wiesz, że go skutecznie uwiodłaś, on pragnie spędzać z Tobą jak najwięcej czasu, a gdy Ciebie nie ma w pobliżu, jesteś świadoma, że za sprawą obrazów, jakie stworzyłaś w jego wyobraźni, on za Tobą tęskni. Na tym etapie możesz być do woli czuła i nie musisz się w tym ograniczać. Jednak jeśli chodzi o docenianie mężczyzny, to **wciąż przede wszystkim doceniasz to, co robi dla Ciebie**. Nie doceniasz go na wyrost — tylko wówczas, gdy chcesz zwrócić jego uwagę, że zachowuje się odpowiednio w stosunku do Ciebie. Wiadomości, jakie mu wysyłasz, słowa, jakie do niego wypowiadasz, to przede wszystkim słowa typu: „Jesteś taki wspaniały, że mi pomagasz”. Nie mówisz samych słów: „Jesteś taki wspaniały!”, kiedy akurat na nie nie zasłużył. Na tym etapie uwodzenia wciąż tworzysz w jego wyobraźni jak najwięcej atrakcyjnych obrazów. Twoja czułość dostarcza mu wsparcia emocjonalnego, a obrazy, jakie tworzysz w jego wyobraźni, skutecznie go uwodzą.

Ten etap uwodzenia to nie jest jeszcze moment, kiedy w pełni wspierasz go emocjonalnie. To powinien być etap, kiedy mężczyzna zapragnie mieć Cię na wyłączność. To etap, kiedy mężczyzna chce spędzać z Tobą znacznie więcej czasu niż dotychczas. Do tej pory bowiem Twój czas dla niego był ograniczony, a przez to wsparcie emocjonalne, jakie uzyskiwał, było dla niego niewystarczające.

Błędem, jaki popełnia wiele kobiet, jest to, że pragną one właśnie na tym etapie stworzyć z mężczyzną bardziej formalny związek, a często także założyć rodzinę i ofiarowują mu nie tylko siebie w nadmiarze, ale i pełne wsparcie emocjonalne. Kiedy mężczyzna posiada Cię w nadmiarze, a do tego ma Twoje pełne wsparcie emocjonalne, trudno mu będzie zdecydować się na bardziej formalny związek. Dlatego też na tym etapie nie skupiaj się na wsparciu emocjonalnym, a raczej na budowaniu w jego wyobraźni obrazów i emocji z tym związanych. **Na tym etapie uwodzenia Twój czas dla niego jest wciąż ograniczony**. Nie zawsze możesz się z nim spotkać, nie zawsze masz dla niego czas.

Kiedy na tym etapie wspierasz mężczyznę emocjonalnie w pełni, zupełnie zaniedbując tworzenie obrazów w jego umyśle, przypomina to inwestowanie w nieruchomości, która nie jest Twoją własnością, mimo że masz deklarację właściciela o chęci jej sprzedaży. Na tym etapie uwodzenia emocjonalne wsparcie, jakie otrzymuje mężczyzna od Ciebie, powinno być równe wsparciu i pomocy, jaką on ofiarowuje Tobie. To jest także czas nauczania mężczyzny, że gdy ofiarowuje Ci swoje wsparcie, Ty w zamian wspierasz go dobrym słowem i czułością, czyli, inaczej mówiąc, emocjonalnie.

## ETAP TRZECI UWODZENIA

To etap, kiedy mężczyzna zadeklarował się w pełni w stosunku do Ciebie. W świecie nieruchomości oznacza on, że podpisał akt notarialny, a w świecie ludzi oznacza to tyle, że zawarłaś z mężczyzną związek małżeński. Ten etap następuje także wtedy, gdy łączy Was wspólny majątek czy posiadacie rodzinę. Na tym etapie jesteś świadoma, że Wasz wspólny los zależy przede wszystkim od Twojego emocjonalnego wsparcia mężczyzny, dlatego też teraz nie ograniczasz się ze wsparciem, ponieważ wiesz, że cokolwiek on robi, robi to także i dla Ciebie. Bez obaw możesz go wspierać słowami typu: „Kocham cię”, „Jesteś moim bohaterem”, „Jesteś wspaniałym mężczyzną, mężem, ojcem” itd. Na tym etapie dominuje wsparcie emocjonalne, ale i tutaj także nie zapominasz o jego najbardziej aktywnym zmyśle: wzroku. Wciąż starasz się budować w jego wyobraźni obrazy, które zapewnią Ci jego uwielbienie, tęsknotę, uległość, posłuch, szacunek i wsparcie z tym związane.





## Facet, jaki jest, każdy widzi

Czy zrozumienie mężczyzny rzeczywiście jest Ci potrzebne do szczęścia? Zresztą czego tu nie rozumieć? Nic nadzwyczajnego — chodząca góra mięśni, głowa w chmurach, przepelniona nieustającymi myślami o seksie, a pod względem emocjonalnym wieczne dziecko...

## STOP! Drogie koleżanki, posługiwanie się stereotypami to droga donikąd!

Chcesz wiedzieć, co NAPRAWDĘ działa na mężczyznę? Masz ochotę nauczyć się ich uwodzić, rozkochiwać w sobie, sprawiać, by jedli Ci z ręki? Po przeczytaniu tej książki poczujesz się tak, jakby ktoś wreszcie zdjął Ci klapki z oczu. Zobaczysz męski świat w zupełnie nowym świetle. Dowiesz się też, jak przejąć pełną kontrolę nad swoim związkiem. Już nigdy nie będziesz musiała głowić się, o co chodzi Twojemu partnerowi!

## To książka, na którą czekałaś całe życie!

...i nie ma w tym cienia przesady. To poradnik z prawdziwego zdarzenia, zdradzający sekrety męskiej natury, które Cię zaskoczą, a czasem i zaszokują. Pozwoli Ci zrozumieć mężczyznę, jego zachowania, oczekiwania i potrzeby. Kryje w sobie jeszcze jedną słodką tajemnicę:

## Da Ci coś, czego nie znajdziesz w innych poradnikach!

Sprawi, że lepiej zrozumiesz samą siebie, rozwinięsz swoją kobiecość, nabierzesz pewności siebie i zaczniesz być postrzegana jako fascynująca, godna pożądanego i piękna — bez względu na wiek czy wygląd! Tysiące zachwyconych kobiet, które przeczytały pierwsze wydanie książki, nie mogą się mylić!

**Piotr Mart** jest autorem poradników o tematyce psychologicznej i metafizycznej. Jego styl i prostota opisywania związków oraz różnic pomiędzy płciami sprawiają, że zyskuje coraz liczniejszą grupę oddanych czytelniczek. W poprzednim wydaniu poradnika *Mężczyzna od A do Z* autor jako pierwszy dokonał podziału mężczyzn na wzrokowców i słuchowców — i jest to jedyny poradnik na rynku opisujący te różnice, jakże istotne z punktu widzenia każdej kobiety.

Autor prowadzi także bezpłatny kurs dla kobiet pod adresem [www.martpiotr.com](http://www.martpiotr.com). Kurs jest kontynuacją i uzupełnieniem jego poradników.

**OSOBOWOŚĆ ODNOWA**

Nr katalogowy: 5 9 0 8



Księgarnia internetowa:  
<http://sensus.pl>



Zamówienia telefoniczne:  
**0 801 339900**



**0 601 339900**

**sensus**

Sprawdź najnowsze promocje:  
● <http://sensus.pl/promocje>  
Książki najchętniej czytane:  
● <http://sensus.pl/bestsellery>  
Zamów informacje o nowościach:  
● <http://sensus.pl/nowosci>

Helion SA  
ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice  
tel.: 32 230 98 63  
e-mail: [sensus@sensus.pl](mailto:sensus@sensus.pl)  
<http://sensus.pl>

ZŁOTE  
MYSLI

Cena 39,00 zł

ISBN 978-83-246-3148-3



9 788324 631483