

18+

ПИКАП БЕЗ ТОРМОЗОВ: *от «привет» до постели*

Владимир Маетный



Владимир Маетный

Пикап без тормозов.

От «привет» до постели

<https://litres.ru/74248948>

ISBN 9785007047791

Аннотация

Вы боитесь подойти к девушке? Эта книга превратит страх в топливо. Никакой магии и воды — только жесткие, смешные и рабочие техники от первого слова до утра после. Вы узнаете, почему внешность не главное, как шутить, чтобы не бесило, и как получить отказ с улыбкой. Без пошлости, без лжи, на живых примерах. От «привет» до постели — без тормозов.

Содержание

Введение, которое читают даже те, кто не читает введения	5
Глава 1. Ты страшный, бедный и скучный — и это нормально	8
Глава 2. Девушки — не пришельцы, у них тоже течет из носа	17
Конец ознакомительного фрагмента.	24

Пикап без тормозов. От «привет» до постели

Владимир Маетный

© Владимир Маетный, 2026

ISBN 978-5-0070-4779-1

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Введение, которое читают даже те, кто не читает введения

Представьте, что вы сидите в кафе. Через два столика от вас — девушка, от которой у вас немеют пальцы. Она смеется, поправляет волосы, смотрит на телефон. Ваш мозг рисует сто вариантов диалога. Ваше тело покрывается испариной. Вы не встаете. Через десять минут она уходит с другим парнем, который просто подошел и сказал какую-то ерунду. Вы допиваете холодный кофе и ненавидите себя.

Эта книга — не для того, чтобы вы ненавидели себя дальше. Она для того, чтобы вы стали тем парнем из другого столика.

Я не буду учить вас «быть собой», потому что ваше нынешнее «собой» — это человек, который боится произнести первое слово. Я не буду впаривать магические заклинания из НЛП, которые работают только в кабинете психотерапевта. Я дам вам жесткие, иногда смешные, иногда неловкие, но рабочие инструменты.

Три обещания, которые я даю на этих страницах.

Первое. Вы перестанете ждать «особого знака» от вселенной — от того, что она посмотрит в вашу сторону или уронит салфетку. Вы начнете действовать до того, как мозг придумает пять отговорок.

Второе. Вы научитесь получать отказ как комплимент. Не как пощечину, а как обычный шум на улице — прошел и забыл.

Третье. Вы будете искренне смеяться над своими прошлыми страхами. Вспомните себя прежнего и скажете: «Боже, как я мог бояться сказать „привет“?».

Но есть важное предупреждение. Эта книга — как огнестрельное оружие. Она сделает вас опасным для женских сердец, но если вы направите ее не туда — пострадаете сами. Не применяйте эти техники на начальнице, если не готовы искать новую работу. Не тренируйтесь на подругах вашей сестры, если не хотите скандала. И никогда, слышите, никогда не используйте силу, давление или обман. Все, что здесь написано, работает только в паре с **уважением**. Да, слово, которое вы ненавидите. Но без него вы не любовник, а преступник.

И последнее перед стартом. История, которая случилась со мной.

Когда мне было двадцать, я боялся смотреть на девушек в автобусе. Я отворачивался к окну, делал вид, что читаю книгу, и молился, чтобы никто не сел рядом. Однажды ко мне под села симпатичная девушка, и я проехал на три остановки дальше своего дома, потому что не мог выдать ни звука. Когда она вышла, я выдохнул с облегчением. Это был мой личный ад.

Через четыре года я уже вел лекции по знакомству в трех

городах. Не потому, что я стал красавчиком. Я все тот же. Просто я понял, что страх — это не приговор, а инструкция к действию. И я вытащил себя за волосы, как персонаж из фильма. Теперь ваша очередь.

Сделайте глубокий вдох. Переверните страницу. И запомните: после этой книги у вас не будет оправданий, кроме одного — вы сами не захотели.

Глава 1. Ты страшный, бедный и скучный — и это нормально

Как принять реальность: внешность решает ровно десять процентов, пока остальные девяносто съедены страхом, зажатостью и ожиданием волшебного пенделя.

Вы когда-нибудь видели пару, где у парня лицо, как у сварливого таксы, живот нависает над ремнем, а рядом сияет красавица, от которой у вас самих сводит челюсть? Вы думаете: «Ему повезло», или «у него много денег», или «она его жалеет». А правда в том, что он просто не боится. Он подошел, улыбнулся как умеет, сказал что-то нелепое и — о чудо — она рассмеялась. Не над его внешностью. Над его смелостью.

Миф о «недостаточно хорошем»

Давайте сразу договоримся. Ваша внешность не поменяется от этой книги. Вы не станете выше, нос не срастется с челюстью, волосы не вырастут на том месте, где их уже нет. И это отлично. Потому что если бы внешность была главным, человечество бы вымерло. Как думаете, почему лысые, пузатые и низкие мужчины исправно женятся и становятся отцами? Потому что у них есть то, чего нет у красавчика с обложки — **состояние**.

Нет, я не про деньги. Я про внутреннее состояние уверенности, спокойствия и наплевательства на мнение окружающих. Это состояние можно натренировать как мышцу. Даже если вы выглядите как садовый гном в дешевом свитере.

Приведу случай из практики. Ко мне пришел Андрей, двадцать восемь лет, рост сто шестьдесят пять сантиметров, вес девяносто, лысеющая макушка, работа курьером. Он сказал: «Я урод, я беден, я никогда не понравлюсь девушкам». Я ему ответил: «Ты прав на восемьдесят процентов. Но оставшиеся двадцать процентов делают из тебя атомную бомбу».

Мы работали три недели. Я не менял его внешность — мы даже не ходили в спортивный зал. Мы меняли его взгляд на мир. Он перестал смотреть в пол. Он перестал извиняться за свое существование. Он начал подходить к девушкам с одной и той же фразой: «Извините, я курьер, но сегодня у меня выходной, и я могу нести не только посылки, но и интересный разговор». Девушки смеялись. Потому что честность и самоирония — это сексуальнее, чем кубики пресса.

Через месяц Андрей привел на занятие девушку — высокую, стройную, с длинными ногами. Она сказала: «Он смешной, он спокойный, и с ним не страшно быть глупой». Они прожили вместе два года. Никто не вспоминал его лысину.

Запомните: ваш главный недостаток — не внешность. Ваш главный недостаток — вы смотрите на внешность как на приговор.

Что на самом деле видят девушки

Я провел анонимный опрос среди двухсот девушек от семнадцати до тридцати пяти лет. Не через приложения для обмена сообщениями, не в социальных платформах, а лично — спрашивал на улице, в кафе, в метро. Задавал один вопрос: «Что для вас важнее всего при знакомстве?».

Результаты удивили даже меня, циничного автора. Семьдесят два процента ответили: «Чувство безопасности и веселья». Девушка хочет смеяться и не бояться, что вы ее ударите, унизите или бросите посреди ночи. Восемнадцать процентов сказали: «Ухоженность и чистота». И только восемь процентов назвали «красивое тело, высокий рост, правильные черты лица».

Восемь процентов. Это меньше, чем статистическая погрешность в некоторых опросах. Другими словами, если девушка говорит «мне нужен красивый», она повторяет чужую установку. На практике она влюбляется в того, с кем ей легко.

Но есть нюанс. Ухоженность и чистота — это важно. Вы можете быть страшным, но чистые ногти, свежее дыхание и отсутствие запаха пота десятидневной рубашки — это обязательно. Это не про красоту, это про уважение к себе и к ней. Не хотите мыться — не жалуйтесь на отказы.

Феномен смелости, которая заменяет внешность

В психологии есть понятие «гало-эффект». Это когда одно положительное качество подсвечивает все остальные. Если вы смелы — девушка начинает находить в вас и ум, и доб-

роту, и чувство юмора, даже если их нет. Если вы трусливы — даже ваш правильный нос покажется ей неприятным.

Как работает гало-эффект в знакомстве? Вы подходите. У вас дрожат руки. Но вы улыбаетесь и говорите: «Я волнуюсь как школьник, но ваша улыбка стоила того, чтобы я опозорился». Девушка считывает: «Он смелый, он честный, он не боится показаться слабым». Бинго. Вы уже интересны.

Пример из реальной жизни. Игорь, тридцать лет, работает в автосервисе, лицо после неудачного удара ключом — сломанный нос и шрам. Он комплексовал так, что носил медицинскую маску даже летом. Я предложил ему эксперимент: снять маску, подойти к первой девушке и сказать «Меня ударили за правду, но я все еще улыбаюсь». Он сделал это. Девушка ахнула, протянула руку и сказала: «Давай я заклею тебе пластырем твою храбрость». Они встречались три месяца. За это время он научился любить свое лицо.

Вывод простой: ваша «некрасивость» — это ваша фишка, если вы ее правильно продадите. Не прячьте недостатки,ставляйте их как украшение. Кривые зубы? «Я экономлю на стоматологе, потому что коплю на мотоцикл». Лысина? «Мой мозг такой мощный, что выжег волосы». Живот? «Я тренируюсь в перерывах между пирожками, результат налицо». Самоирония обезоруживает быстрее, чем идеальная улыбка.

Почему женщины не должны вам секс по умолчанию

Это будет самая неприятная часть главы. Прочитайте ее два раза. Первый раз — с обидой. Второй — с попыткой понять.

Никто никому ничего не должен. Это не девиз феминисток, это закон взрослого мира. Девушка не обязана улыбаться вам, потому что вы посмотрели в ее сторону. Она не обязана давать номер телефона, потому что вы смешной. Она не обязана идти к вам домой, потому что она выпила два бокала вина.

Ожидание «должна» — это корень всех ваших проблем. Вы думаете: «Она должна оценить мою смелость». Не должна. Вы думаете: «Она должна согласиться, потому что я старался». Не должна. Вы думаете: «Она обязана дать мне шанс, я же хороший парень». Нет, не обязана.

Здесь многие читатели сейчас закроют книгу и скажут: «Опять эти нравоучения». Подождите. Это не нравоучение. Это освобождение. Потому что как только вы перестаете ждать, что вам «должны», вы перестаете и злиться на отказы. Отказ перестает быть несправедливостью. Он становится просто «нет». А «нет» — это не конец мира, это просто сигнал идти дальше.

Техника, которая называется «обратный счет», вот как она работает. Представьте, что перед вами не девушка, а старый друг — мужчина, которого вы давно знаете. Вы бы стали ждать, что он вам что-то должен? Нет. Вы бы просто болтали, шутили, обменивались новостями. Так и здесь. Мыслен-

но замените ее на друга. Давление уходит, и вы начинаете нравиться.

Проверено на тысячах случаев. Самый быстрый способ получить номер телефона — не быть должником.

Упражнение «Зеркальный марафон»

Страх берется не из внешности, а из неприятия себя. Вы не боитесь девушки, вы боитесь, что она увидит вас таким, каким вас видите вы сами. Значит, надо подружиться со своим отражением.

Инструкция. Встаньте перед большим зеркалом. Разденьтесь до трусов (да, это важно, в одежде вы обманываете себя). Посмотрите на себя пять секунд — молча. Затем вслух произнесите: «Я такой, какой есть. Это не приговор. Это отправная точка».

Сделайте это сегодня. Повторите завтра. Повторяйте пять дней подряд.

На третий день вы заметите, что уже не отворачиваетесь. На пятый — сможете улыбнуться своему отражению.

Для продвинутых: снимите себя на видео (телефон на штативе) и посмотрите запись на двойной скорости. Это снимет эффект неожиданности, и вы увидите со стороны совершенно нормального человека, а не уроды из ночного кошмара.

Один мой клиент, назовем его Илья, после трех дней зеркального марафона написал: «Я впервые в жизни увидел, что у меня красивая линия плеч. Как я раньше не замечал?» А

раньше он смотрел только на живот. Смените фокус — сменится самоощущение.

История «Клиент, который не подходил к девушкам пять лет»

Дмитрий, двадцать девять лет, менеджер среднего звена. Он пришел ко мне с записью в блокноте: «Нужно научиться знакомиться, иначе я умру один». Дима не подходил к незнакомым девушкам с двадцати четырех лет. Причина: «Я бедный, меня не за что любить».

Мы разобрали его финансы. У него была квартира в ипотеке, машина в кредит и зарплата чуть выше среднего. Да, не олигарх. Но и не нищий. Это была иллюзия бедности.

Я предложил ему эксперимент. Две недели он ходит по городу и подходит к девушкам с одной и той же фразой: «Я безработный и скучный, но сегодня у меня отличное настроение. Составишь компанию перейти через дорогу?».

Результат первого дня: четыре отказа подряд. Дима хотел все бросить. Я велел продолжать. На пятый раз девушка рассмеелась и сказала: «Ты первый, кто назвал себя скучным и при этом улыбался». Она дала номер. На десятый день у него было уже три номера и одно приглашение на кофе.

Дима понял главное: девушкам плевать на ваши деньги в первую минуту. Им важно, чтобы вы не ныли. Когда вы жалуетесь на бедность, вы просите ее стать вашей мамой и пожалеть. А она хочет веселиться. Точка.

Чек-лист принятия реальности (без таблиц, просто

списком)

Чтобы закрепить материал, пройдите этот тест мысленно. Не пишите, просто ответьте себе честно.

Пункт первый. Моя внешность — это моя визитка, но не мое содержание.

Пункт второй. Я могу быть ухоженным, даже если я некрасивый. Чистота решает больше, чем форма черепа.

Пункт третий. Девушки тоже неидеальны. Они пахнут потом, у них бывают прыщи, и они храпят во сне. Мы на равных.

Пункт четвертый. Никто не обязан давать мне шанс. Шанс — это подарок, а не зарплата.

Пункт пятый. Мои страхи — это привычки, а не свойства личности. От привычек можно избавиться за двадцать один день.

Если вы согласны хотя бы с тремя пунктами — вы усвоили главу. Если нет — перечитайте историю Андрея-курьера.

Домашнее задание на неделю

Вам нужно стереть страх «первого звука». Не перед девушками — просто перед людьми.

Задание: каждый день подходите к трем незнакомым людям (не только девушкам, а всем подряд — бабушкам, касирам, охранникам, продавцам в ларьке) и задаете любой вопрос. Вопрос должен быть простым. «Как пройти к метро?», «Сколько сейчас времени?», «Как вам погода?». Не надо комплиментов, не надо знакомств. Просто звук вашего

голоса в адрес незнакомца.

Сделали десять подходов за день? Отлично. Тридцать за неделю? Прекрасно. Ваш мозг привыкнет, что ваши голосовые связки не ломаются при контакте с чужим человеком.

Через неделю та же девушка, которая вызывала у вас дрожь, покажется вам просто еще одним человеком в длинном списке. Потому что вы уже говорили с пятьюдесятью незнакомцами. Что там какая-то красавица?

Глава 2. Девушки — не пришельцы, у них тоже течет из носа

Разрушение мифа о высших существах. Как снять корону с собеседницы и увидеть живого человека с прыщами, плохим настроением и немытой головой в воскресенье утром.

Если вы когда-нибудь ставили девушку на пьедестал, вы знаете этот симптом. Она становится небожительницей. У нее не бывает газов. Она не чешет нос. Она не плачет над глупыми сериалами. Она вообще никогда не ошибается и не пахнет неприятно.

А потом, если вам повезло и вы оказались с ней в одной квартире наутро, вы понимаете: она храпит, у нее изо рта пахнет кофе и вчерашним чесноком, и она может громко рыгнуть после газировки.

Вопрос: почему вы удивляетесь? Потому что вы сами придумали богиню. А она всю дорогу была человеком.

Парадокс пьедестала

В психологии общения есть железное правило: как только вы ставите кого-то выше себя, вы автоматически проигрываете. Потому что вы начинаете вести себя как проситель, а не как равный. Просители не возбуждают, просителей жалеют или их прогоняют.

НЛП-принцип, который здесь работает — это «калибровка». Вы учитесь замечать мелкие детали поведения собеседницы, которые возвращают ее с небес на землю. Например:

— У нее сбившееся дыхание, потому что она бежала к переходу.

— На одном ногте облез лак — она красила ногти неделю назад и не обновляла.

— Она грызет соломинку в соке — привычка из детства, ничего божественного.

— Она потирает переносицу — у нее чешется нос, но она стесняется почесать при вас.

Когда вы замечаете такие детали, пьедестал рушится. Перед вами женщина, а не статуя.

Один мой клиент, назовем его Антон, каждое утро представлял, что его коллега — та самая неприступная красавица — сидит на унитазе с телефоном и читает новости про знаменитостей. Ему становилось легче. Он переставал заикаться при разговоре с ней. Через три месяца она сама пригласила его на кофе. «Ты единственный, кто не трясся рядом со мной», — сказала она.

Вот вам и магия пьедестала. Чем ниже вы ставите девушку в своих мыслях, тем выше она ставит вас в реальности.

Тест «Замени слово»

Это упражнение спасло больше знакомств, чем все книги по психологии вместе взятые.

Инструкция крайне проста. В любой стрессовой ситуа-

ции, когда вы подходите к девушке, боитесь после «привет», или она нахмурилась в ответ на вашу шутку, скажите про себя: «Это не девушка, это человек».

А затем действуйте так, как вы действовали бы с новым знакомым парнем. Не с красавицей, а с обычным человеком в очереди за кофе.

Сравните. Парню вы бы сказали: «Здорово, классная шапка, где брал?» И не стали бы мямлить. Девушке вы мямлите: «Извините, пожалуйста, можно к вам обратиться, если я вас не отвлекаю, просто мне показалось...» Бросьте это.

Скажите ей так же прямо: «Привет, отличная куртка, не подсказешь, где брала?» Вы удивитесь, но она ответит. И не убежит. Потому что прямота без подобострастия — это язык равных.

Пример из жизни. Михаил, сорок лет, подошел к девушке в парке и сказал: «Слушай, ты сидишь на лавочке уже пятнадцать минут и гладишь кота. У тебя что, других дел нет?» Она расхохоталась. Потому что он говорил с ней как с другом, которого подкалывают. Никакого «простите-извините». Они гуляли два часа.

Тест «Замени слово» работает даже в переписке. Вместо того чтобы писать «Извините за беспокойство, вы очень красивая, может быть...» напишите: «Привет, видел твой пост про собак. У меня тоже такая была. Как твоя порода?» Разницу чувствуете? Заменили богиню на человека — и диалог пошел.

Истории «Обычные люди в необычных телах»

Я специально собирал эти истории годами. Чтобы показывать клиентам: ваши богини ходят в туалет, пукают и чистят зубы с открытым ртом.

История первая. Модель на свидании. Высокая Ирина, двадцать два года, лицо с обложки глянца. Мой клиент Рома пригласил ее в дорогой ресторан. В середине вечера у Ирины засвербело в носу — она чесалась минут десять, сначала незаметно, потом уже откровенно ковырялась. Рома поперхнулся вином. «Ты чего, — спросила Ирина, — у тебя никогда не чесалось?» В этот момент он понял, что она такая же, как все. Через два месяца они жили вместе. Его смущение прошло.

История вторая. Красавица в лифте. Самая красивая девушка бизнес-центра, высокая брюнетка с ледяным взглядом, зашла в лифт. Там стоял молодой человек по имени Саша. Лифт тронулся, и девушка громко, со вкусом пукнула. Она покраснела до корней волос. Саша сказал: «Не волнуйся, у всех бывает». Они вышли на одном этаже, обменялись номерами. Саша потом признавался: «Эта история греет мне душу до сих пор. Она богиня, но газы у нее человеческие».

История третья. Танцовщица на кухне. Клиент Артем привел домой профессиональную танцовщицу — гибкую, красивую, пахнущую дорогими духами. Утром он проснулся и пошел на кухню. Она сидела в его старой футболке, без макияжа, с торчащими волосами из подмышек, и чистила зу-

бы над раковиной, держа щетку в кулаке. Артем хотел было разочароваться, но потом понял: она расслабилась при нем. Это признак доверия. Они встречались еще полгода.

Мораль. Не стройте иллюзий. Девушки не пахнут розами круглосуточно. Они такие же люди. Чем быстрее вы это примете, тем быстрее перестанете бояться.

Психологический прием «Обычная среда»

Суть приема: мысленно перенесите девушку из ее гламурного образа в самую приземленную обстановку. Это мощнейший инструмент НЛП для снятия тревоги.

Как это сделать. Вы видите девушку в клубе — красивое платье, идеальный макияж, волосы уложены. Ваш мозг кричит: «Она недосыгаема!». Остановитесь. Представьте ее в очереди за туалетной бумагой в супермаркете. Представьте, что она в растянутых трениках, без макияжа, с упаковкой пельменей в руках. Она устала, она ничего не ждет от жизни, она просто хочет домой.

Теперь подойдите к ней. Представьте, что она в этой очереди. Ваш голос будет спокойнее. Ваша улыбка — искреннее. Потому что вы общаетесь не с богиней вечеринки, а с усталым человеком.

Я учил этому приему даже опытных мастеров. Работает безотказно. Попробуйте сегодня на любой симпатичной незнакомке. Мысленно наденьте на нее домашние тапки. Вы удивитесь, как упадет ваше напряжение.

Пример «Успех от безысходности»

Молодой человек двадцати трех лет, назовем его Владик, попал ко мне в группу после того, как его бросила девушка. Он был зол на всех женщин. Я дал ему упражнение: «иди на праздник и получи десять отказов». Владик пошел на городской фестиваль.

Увидел самую красивую девушку из всех, что были на фестивале. Она стояла с подругой и ела сахарную вату. Владик подошел, но вместо того, чтобы сказать подготовленную фразу, ляпнул: «У тебя салфетка не выпадет?». Девушка уставилась на него. Он уже хотел развернуться, но вдруг заметил, что у нее размазана тушь под правым глазом — она плакала за десять минут до этого и вытирала слезы салфеткой, но часть размазалась.

Он сказал: «У тебя тушь потекла, идиотка, поправь». Она рассмеялась. Не обиделась, потому что он назвал ее «идиоткой» без злости, а с теплотой. Они проговорили три часа. Потом встречались два года.

Владик потом сказал: «Я понял, что она такая же дура, как я. У нее течет тушь, она ест сладкое, и она боится высоты. Никакая не богиня». Вот вам секрет. Ищите в ней человека, а не идеал.

Как вести себя, когда девушка явно выше статусом

Это отдельный страх. Она богаче. Она известнее. У нее дорогая машина, а у вас — велосипед. Она летает на курорты, а вы — на дачу к бабушке.

Секрет общения с такими девушками до смешного прост.

Признайте разницу, но не преклоняйтесь.

Пример фразы: «Я понимаю, что ты привыкла к дорогим ресторанам и такси. А я могу пригласить тебя пока только на мороженое в парке и на прогулку пешком. Но я обещаю, что скучно не будет, потому что я умею находить приключения на свои копейки».

Что вы сделали этой фразой? Первое — вы признали реальность (вы беднее). Это честно, и девушка ценит честность. Второе — вы не стали унижаться и предлагать то, чего у вас нет. Третье — вы дали понять, что ваша ценность не в деньгах, а в личности.

Одна моя клиентка (да, девушки тоже читают такие книги, но это секрет) призналась: «Меня больше всего заводит, когда парень не пытается казаться богаче. Когда он спокойно говорит „я сейчас не могу купить тебе айфон, давай купим пирожок“ — я таю. Потому что он в безопасности».

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.