

**Антигламур.
Генная инженерия
любви**

Евгений Викулов

18+

Евгений Викулов

**Антигламур. Генная
инженерия любви**

«Автор»

2026

Викулов Е.

Антигламур. Генная инженерия любви / Е. Викулов — «Автор», 2026

Книга – провокация! С научных позиций показывается, что для построения прочных отношений, ведущих к настоящей любви, женщинам вести себя следует прямо противоположно устоявшимся «гламурным» представлениям. Так, например, перед первым свиданием не надо модно одеваться, делать макияж, применять косметику, маскировать естественный запах своего тела.

Предлагаются разные схемы знакомств с пошаговыми инструкциями и технологии, позволяющие женщине делать выбор из многих кандидатов.

Для тех, кто не отвергает с ходу непривычные идеи и не боится применять элементы новизны в отношениях с мужчинами.

© Викулов Е., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Раздел вводный	5
Заголовок	5
Об авторе	6
Эпиграф	7
Пролог	8
Введение	9
Заявление	10
Название книги	11
Мой читатель	12
Раздел 1. «Антигламур»	13
Осторожно, провокация!	13
Глава 1. Красота	15
Сосуд или огонь?	15
Красивый сосуд без мерцающего огня	16
Красивый сосуд с мерцающим огнём	17
Некрасивый сосуд без мерцающего огня	18
Некрасивый сосуд с мерцающим огнём	19
Урок физики	20
Зеркало	21
Лунная дорожка	22
Цвет	23
Красивых женщин нет	24
Все женщины красивые	25
«Объективная» красота	26
«Полезная» красота	27
«Эротическая» красота	28
«Субъективная» красота	29
«Индивидуальная» красота	30
Глава 2. Внешность	31
Возраст	32
Осанка	33
Лицо	34
Ноги	36
Грудь	38
Физкультура	40
Одежда	42
Глава 3. Поведение	44
Механизм мужского восприятия	44
Конец ознакомительного фрагмента.	46

Антигламур. Генная инженерия любви

Раздел вводный

Заголовок

18+

Осторожно,
провокация!

Технология построения
прочных отношений

Создано без применения ИИ

Посвящается моей маме

Об авторе

Евгений Викулов более сорока лет занимается психофизиологическими проблемами межличностных отношений, являясь преподавателем спецдисциплин и общеобразовательных предметов с многолетним стажем.

Как социолог, «Специалист по прикладным исследованиям», много лет интересуется психологией восприятия людьми представителей противоположного пола, психологическими аспектами восприятия женской красоты, психолого-социально-культурологическими вопросами отношений юношей и девушек в личностной сфере. Изучает социальные барьеры и психологические проблемы при разных способах знакомства. Имея большой теоретический и практический опыт, предлагает конкретные рекомендации по успешному взаимодействию мужчин и женщин по психологии личности и социальной психологии.

Автор оригинальных способов знакомства для женщин, пошаговых инструкций по поведению на свиданиях, экстравагантных приёмов для создания благоприятного впечатления на мужчин, основанных на знании глубинных подсознательных реакций организма (мужского), обусловленных генами и паттернами, заложенными в детстве.

«Лучший учитель года» г. Краснодара в номинации «Учитель-воспитатель», «Лучший специалист» г. Краснодара в отрасли «Образование», организатор «Клуба леди и джентльменов» со следующей тематикой: обучение вальсу; тренировки по пляжному волейболу; овладение некоторыми приемами скорописи и запоминания информации; применение основ психигиены и эмоциональной разгрузки.

«Лауреат II Всесоюзного фестиваля народного творчества. Москва. 1987» в составе ансамбля спортивного бального танца «Ритм». 10 лет танцевального стажа.

Участник (в молодости) всевозможных активностей молодёжных коллективов, а затем их организатор. Фактический материал гендерных отношений молодёжи для книги собран в различных коллективах, в которых Автор принимал активное участие во время учёбы, а затем работы преподавателем, в разных учебных заведениях (два красных диплома, один синий), после учёбы, на отдыхе, в совхозах на уборке винограда, в студенческих строительных отрядах, в кружках, секциях, на дискотеках, тусовках, мероприятиях, спортивных и других соревнованиях, выступлениях и многодневных репетициях к ним в Краснодаре и на гастролях, в поездках, командировках, походах, турслётах, пионерских лагерях (пионером и вожатым), на турбазах, в палаточных городках, «диком» отдыхе на море.

Счастливый папа четырёх детей и дедушка пяти внуков с более чем тридцатипятилетним семейным стажем.

Эпиграф

О безнадежной попытке судить о художественном творчестве, красоте, основываясь только на рациональном начале, исключая чувства, поэты и классики выразились вполне определённо. Спору нет. Моя мысль: рациональное начало существует, но недостаточно исследовано и совсем не используется женщинами для привлечения внимания мужчин. Сделаю попытку в некоторой степени восполнить этот пробел. Для начала предложу такой вариант эпиграфа:

«Биологию и психологию поставил я подножием любви:
Я сделался учёным и куда ни посмотри
Придал послушную, сухую форму
Таким понятиям, как красота, любовь и отношения.
Эмоции же умертвив, разъял божественность как труп.
И алгеброй поверил я гармонию, не усомнившись ни на чуть!
Тогда уже дерзнул, в науке искушённый,
Предаться неге творческой меты:
Давать советы в сфере эфемерной с научной точки зрения.
Прости!»

Пролог

В начале было Слово. И слово это было: «Любовь». И сказал я его более 50 лет назад будучи ребёнком, когда к своему удивлению обнаружил, что все песни, которые я слышал, так или иначе посвящены любви. «Почему так?», -- спросил я у мамы.

Затем было много слов. Много дум и много дел. После чего вспыхнул костёр неослабевающего интереса, почему всё же любовь – основа всему, и в этом пламени костра родилось своё понимание завета божьего любить, подкреплённое, однако, науками богопротивными и действиями мирскими.

Так на Земном Небосводе к немеркнущему свету многочисленных созвездий поэтических шедевров и научных исканий сущности «Любви Человеческой» добавился еще один тонкий лучик естественнонаучного знания, не лишённого спорных моментов и непривычных выводов.

Введение

Сделаем очередную попытку решить «нерешенный вопрос», зайдя с непривычного входа, а именно, с точки зрения науки.

«Мне понравился этот парень, так как он красивый, образованный, культурный, обеспеченный. А тот – не понравился, так как он «не очень». Выбор этот, как нам кажется, сознательный, оценочный, самостоятельный. На самом деле именно подсознание «выбрало» этого парня как наиболее подходящего для производства потомства и послало информацию об этом в сознание в понятной мыслеформе: «Мне понравился этот парень». Поэтому книга посвящена работе с подсознанием партнёра, учит что надо делать, чтобы понравиться именно подсознанию мужчины. Как оказывается, в большинстве случаев вести себя надо не совсем так, как принято.

Психология использует статистически усреднённое описание и объяснение поведения больших групп людей. На миллионе это работает, а для конкретного человека всё может быть наоборот. Вы можете на любой мой «научный» пример привести абсолютно противоположный пример из жизни и будете правы. И в этом нет никакого противоречия. Я использую знания биологии, физики, социологии и других наук для показа всего лишь альтернативных приёмов поведения или даже «фрагментов» оригинального поведения.

Многомиллиардный оборот индустрии красоты приносит пользу обычно лишь своим хозяевам, а потребитель основную часть своих денег тратит в большинстве случаев впустую, так как все оттенки помады, разнообразие косметики, гламурный стиль поведения никоим образом не влияют на правильный, то есть долгосрочно-ориентированный выбор партнёра и перспективы совместной жизни. Вернее, препятствует этому. Статистика разводов тому доказательство. У этой индустрии совсем другие полезные качества, например, в области здоровья, эстетики, удобства, которые несомненно можно и нужно использовать.

В пик гламурному стилю книга предлагает использовать науку для знакомства, строительства отношений и семьи. Применять технологию – планировать шаги и выполнять задуманное, используя научный «сухой» расчёт под запись. Запись по каждому кандидату, по этапам переписки, по планированию встреч, по анализу удач и ошибок. Я понимаю, что ломать привычный «шаблон представлений», привычный сценарий первых свиданий и отношения к ним сложно, надо продумывать следующие шаги, заготовки, записывать результаты... Но таких подвигов и не надо. Достаточно, прочитав книгу, расширить свой кругозор и обогатить, быть может, свой обычный поведенческий арсенал.

Заявление

Не смотря на всю сухость изложения (всё-таки, научность!), заявляю: эта книга написана для женщин исключительно о любви и для любви. И, поверьте, с любовью! И только лишь из добрых побуждений. И с надеждой, что среди многих советов и сентенций (понимаю, что трудно-воспринимаемых), пытливый и, главное, непредубеждённый читатель найдёт для себя что-нибудь интересное, а, может, и полезное для практического применения.

Заявляю так же, что книга не в состоянии противостоять мощному привычному динамическому стереотипу (поведенческим реакциям) и ещё более мощным психологическим паттернам, заложенным в детстве, так как, если подсознание закрепило в сознании шаблоны гламурного поведения и мышления, то не зависимо от дальнейших результатов этого поведения (чаще негативных) организму легче поступать по-старому, идти по неверному, зато проторённому миллионами женщин пути.

Заявляю, что работа написана для тех, кто верит, что существует подсознание, что оно определяет поведение. Психолог В. Леви вообще считает, что 5% мозга используется сознанием, а остальной объём приходится на подсознание, основная часть которого предназначена для поиска партнёра для выполнения основной задачи – оставления потомства. И это в равной мере относится как к мужчинам, так и к женщинам. Как и то, что будущую взрослую жизнь во многом определяют психологические и поведенческие паттерны, заложенные и сформированные в детстве.

Заявляю, что выводы и рекомендации я делаю и даю, основываясь на этих научных посылах, опираясь на биологическую природу человека.

Название книги

Необычное название книги требует пояснений, просто из-за необычности содержания и парадоксальности выводов.

Понятие Гламу́р (от [фр. glamour](#) - «шарм, очарование, обаяние») – стиль в одежде, направленный на демонстрацию достоинств фигуры и гендерных отличий, буду рассматривать в более широком смысле с учётом поведенческих стереотипов, навязанных массовой культурой и индустрией потребления. Эмоциональное «женское» отношение к взаимодействию с противоположным полом поэтому я назвал гламуром, а «мужской» рациональный метод (некоторые научно обоснованные приёмы) – антигламуром. Отсюда первое название книги: «АНТИ-ГЛАМУР».

Процесс построения крепких долгосрочных отношений назвал «инженерией» любви, так как результатом подобных отношений, которые можно спроектировать, и является любовь. Именно результатом многолетних совместных усилий, а вовсе не причиной начала строительства семьи (началом может стать влюблённость). А чтобы результат работы над объектом «Любовь» получился положительным, предпочтительно применить всё же антигламурный стиль поведения, описание которого и является содержанием книги.

Научный подход обосновывается психологическими процессами в основе которых лежит взаимодействие различных веществ в организме (например, гормонов, феромонов, нейромедиаторов и других изученных, малоизученных и совсем не изученных и не известных науке субстанций), которые в свою очередь определяются нашими генами. Отсюда и второе название книги: «Генная инженерия любви».

В книге для построения отношений я предлагаю использовать не гламурный (женский) подход, а технологический (мужской), то есть решать не эмоциональную задачу, а инженерную. Смысл термина «технология» в научной обоснованности её пунктов, некоторые из которых противоречат общепринятым «нормам». Эти пункты в виде конкретных рекомендаций будут даваться на протяжении всего повествования под заголовками «Технология», а затем из них выстроится система начала отношений. Поэтому логичен подзаголовок: «Технология построения прочных отношений».

Слова «Не мыться» действуют на женщин как красная тряпка на быка, ведь их могут заподозрить в нечистоплотности и неухоженности – ведь «нечистым трубочистам просто срам». Действуют подсознательно, так как до своего сознания верующие (в религию гламура) их даже не подпускают. Хотя эта крамольная мысль вовсе не рекомендует буквально не мыться, а лишь призвана привлечь внимание к возможным дивидендам, которые можно получить, открывая доступ к естественным летучим веществам нашего тела (аттрактантам), то есть к самому мощному природному механизму привлечения противоположного пола, на который работает большая часть из 95% мозга, остающихся от 5%, занятых нашей умственной деятельностью. Но всё равно работа выглядит достаточно провокационно, что дало возможность вынести слова «Осторожно, провокация!» в заголовок.

Мой читатель

Хотя Мой читатель явно постарше 15 лет, да и книга вовсе не о сексе, всё равно я могу оказаться в глазах некоторых читательниц именно «Дуб дубом!». И я готов к такой оценке, так как понимаю, что гораздо приятней почитать любовный роман, гламурный журнал, статью о макияже или фитнесе. Сложнее пытаться понять явления действительности (к которым относятся и человеческие взаимоотношения), как их описывают гуманитарные науки. Нужно разбираться, думать, не отвергая сразу то, что непривычно, да ещё идёт вразрез с общепринятыми представлениями.

В первую очередь, книга будет интересна тем женщинам, которые уже несколько раз пробовали себя в отношениях с неизбежно отрицательным результатом. Здесь предлагается подход, противоположный тому, который они неоднократно применяли. Можно попробовать!

Во вторую очередь заинтересуются, я думаю, те, которые категорически не удовлетворены своей внешностью. Они оценят множество идей и советов, идущих вразрез с общепринятыми «гламурными» нормами.

Следующие мои читательницы – вполне молодые и красивые, но не зацикленные на стандартах, упорно навязываемых масс - культурой, и не боящиеся смелых экспериментов, основанных на научных знаниях, а не на представлениях о креативе и экстравагантности.

Любопытно будет полистать книгу и тем, кто не испытывает проблем со знакомством, не склонен к наукам, верит глянцевым журналам, так как найдёт в тексте массу советов, вовсе не противоречащих модным тенденциям «женской» культуры.

Совсем молодым девушкам я бы тоже рекомендовал ознакомиться с предложенной технологией знакомства, так как само слово «технология» предполагает многократность повторений этапов с разными претендентами для выбора наилучшего кандидата в мужа. Поэтому начинать «работать» предпочтительно как можно раньше, ещё в школе, руководствуясь хотя бы «Энциклопедией для девочек», а впоследствии «Энциклопедией для девушек».

Идеальными читателями считаю молодых родителей, озабоченных воспитанием своей маленькой дочки. Так как им уже с «нежного» возраста ребёнка придётся идти наперекор устоявшимся взглядам о предназначении и роли женщины, но не в произведениях искусства, а в суровой действительности.

Раздел 1. «Антигламур»

Осторожно, провокация!

Всему своё время: время руководствоваться советами гламурных журналов, модных блогеров, продвинутых подружек; и время кардинально изменить стиль мышления и поведения (тем более, если он не принёс ожидаемых результатов во взаимоотношениях).

«Не мойся, не пользуйся парфюмом, не применяй косметику, ведь у Тебя первое свидание! Перечитай записи о предыдущих «опытах», проанализируй промахи, составь план поведения (письменный!) для последующего анализа (письменного!). Ты готова к встрече!».

Кто же даёт такие советы девушке, собирающейся на встречу с молодым человеком? Наверное, это завистливая подружка, мечтающая помешать намечающемуся знакомству? Или бывший парень, желающий вернуть «потерю»? Вовсе нет. Такие рекомендации можно услышать от специалистов биологов, если целью встречи является не «охота» на женихов, а подбор наиболее подходящего партнёра для совместной жизни.

Настоящее, можно сказать, научное исследование представляет собой попытку обоснования такого парадоксального совета. Я понимаю всю провокационность такого подхода и то, что никакие модные «специалисты психологи» подобных шагов не посоветуют.

Книга может заинтересовать интеллектуальных женщин из-за оригинальности содержания, но полезной станет вряд ли – слишком велика инерция стереотипов межличностного поведения.

Моя задача не давать конкретных рекомендаций, а заострить проблему полного непонимания женщинами биологических и психологических основ красоты, любви и взаимоотношений. Помочь им восполнить этот образовательный пробел. Во-первых, теоретически, а во-вторых, предложить практический технологичный научно обоснованный метод построения отношений.

Сухой научный стиль изложения может покорибить, это непривычно и не очень восприимчиво, так как работает привычка о любви говорить гламурно. Я избегаю пылкости слов, эмоций, восклицаний, иногда специально «засушиваю» речь, пытаюсь выделить суть вопроса для его дальнейшего описания и использования в пунктах технологической карты.

О биологической основе красоты, о гормональном характере любви, о действии феромонов, о психотипах, о психологических основах взаимоотношений, о влиянии детского периода жизни, о способах знакомств, о вреде гламура сказано очень много, но нет примеров применения науки к жизни. Попытка в этой книге представить такой пример в виде технологической карты, то есть списка пунктов (научно обоснованных), выполнение которых ведёт к построению более прочных отношений, выглядит необычно, если не сказать – провокационно.

Все в этой работе изложено с точки зрения мужчин. Собственно, когда речь идет о женской красоте, только эта точка зрения и имеет значение. Сами женщины, прихорашиваясь, оценивая себя и своих приятельниц, рассматривая модные журналы, на деле тоже рассматривают себя именно глазами мужчины, потенциального партнера. Женская мода, парфюмерия, «визаж» — во многом делается мужчинами.

Многие женщины со мной не согласятся, как, впрочем, с большинством выводов, представленных в книге. Перечитайте, пожалуйста, посвящение моей маме и поверьте, что я желаю вам только добра, а мужская точка зрения никогда не совпадала с женской. Сентенция: «я одеваюсь для себя, как мне нравится, а не для мужчин» выглядит слабо даже от давно замужних, так как женщине естественно нравится даже единственному, зато любимому человеку до самой старости.

В первой части книги разберём биологические основы таких понятий, как красота, внешность, любовь. Коснёмся такой неизученной области отношений между мужчиной и женщиной, как эротика. Дадим девушкам некоторые советы по правильному поведению.

Глава 1. Красота

Сосуд или огонь?

Между пустым сосудом и мерцающим огнём поэты всегда ставили слово «или», лишив нас других вариантов, например, пустой сосуд и отсутствие огня или пустой сосуд и еле тлеющий огонёк. Может быть и наоборот: красивый сосуд и пустота без огня или красивый полный сосуд, да ещё и с мерцающим огнём!

Восторженному поэту простительно противопоставлять форму (внешнюю красоту) и содержание (духовный мир) женщины. Но недопустимо такое противопоставление использовать профессиональным психологам в популярной литературе (что часто встречается), так как оно на любой красивой женщине ставит клеймо «бездуховной пустышки».

На полях замечу, что, выступая перед учителями мужчинами, выводы о мужской красоте я бы сделал такими же, так как биологические основы функционирования мужского и женского организма на генетическом уровне однотипны. Поэтому надменным красавицам, ищущим brutальных кавалеров, рекомендую читать последующие главы, заменяя слова «женская красота» на понятие «мужская красота».

А теперь разберём все возможные варианты.

Математика их даёт четыре:

Красивая – бездуховная.

Красивая – одухотворённая.

Некрасивая – бездуховная.

Некрасивая – одухотворённая.

Технология

-- Желательно честно соотнести себя с одним из вариантов для дальнейшего совершенствования.

Красивый сосуд без мерцающего огня

Первый стандартный шаблон увы, имеет место быть. Красивая девочка с рождения «обречена» на внимание. И если в семье она вряд ли получит выгоду, то уже в детском саду она начинает понимать, чем отличается от своих подружек. А в школе учится пользоваться своим положением и при определённых обстоятельствах утверждает во мнении, что все блага жизни можно получить, не прилагая особых усилий. Этому способствуют не вполне культурные учителя, а особенно мальчики (а как их упрекнёшь!). На выходе из школы получаем юную «светскую львицу», вернее – «светского львёнка», который «доводится и шлифуется» в ВУЗе.

Грызть гранит науки – только зубы сломаешь, испортишь голливудскую улыбку. Читать классику – так там же нет гламурных советов по современной моде и пластической хирургии. Водить дружбу с «ботаниками» - а что с них возьмёшь, с нищих неудачников. Просто полюбить таким красавицам сложно, так как они привыкли брать, а не отдавать. Сформирован специфический круг интересов и круг общения.

В книге такой тип не рассматривается.

Технология

-- Родителям желательно не акцентировать внимание дочки на её красоте.

-- Родителям желательно принять меры для появления «мерцающего огня», для чего вплотную заняться духовным, нравственным воспитанием дочки.

-- Взрослая девушка должна постараться осознать отсутствие «мерцающего огня» и сама начать работать над собой.

Красивый сосуд с мерцающим огнём

Подобный, так любимый писателями, сценарий вовсе не уготован всем красивым девочкам, даже если родители, понимая подобное развитие ситуации, предпринимают меры более или менее действенные, чтобы ребёнок всё же учился и развивался. И учителя бывают адекватными, и интересы в силу разных причин могут не сводиться исключительно к гламуру, и мотивация к занятиям в социально одобряемых сферах приложения усилий может появиться, и «натиск» мальчиков может не приобрести катастрофический для формирования психики характер, и по многим другим причинам в красивом сосуде может зародиться мерцающий огонь.

Реально сложно представить такой «мармеладный» расклад. Ведь девочка растёт, хочет она этого или не хочет, в обстановке соперничества и оставаться «белой и пушистой» общество завидующих сверстниц ей вряд ли позволит. Даже уже в школе могут происходить серьёзные конфликты в том числе с учителями. Характер будет вынужден меняться для самозащиты и вряд ли в лучшую сторону. В ВУЗе и на работе придётся находиться под пристальным заинтересованным вниманием, не всегда лояльным, а чаще навязчивым, если не сказать – агрессивным.

Всегда существует вилка возможностей, два пути. Или получим первый рассмотренный вариант, или будем наблюдать «как закалялась сталь» и загорается мерцающий огонь. На жизненный выбор влияет не только окружающая обстановка, но, может даже сильнее, психофизиологические особенности организма, базирующиеся на генах. Именно этому аспекту в книге уделено наибольшее внимание.

Технология

-- В такой идеальной ситуации можно только посоветовать развиваться дальше.

-- Эта книга может оказаться полезной и умным красавицам, несмотря на отсутствие у них недостатка в поклонниках, так как прямой зависимости между красотой и семейным счастьем нет. Напротив, находясь во многих студенческих коллективах, я с удивлением наблюдал неизменную тенденцию: замуж выходили сначала некрасивые, а погулять на свадьбах красавиц как-то не приходилось.

Некрасивый сосуд без мерцающего огня

Такая номинация выглядит очень странно. Дело в том, что, противопоставляя красоту духовности, разводя их по разным углам, поэты с примкнувшими к ним психологами явно перегнули палку с определением этой «духовности», возведя её в ранг недостижимости для простых смертных с простой внешностью, отказывая им в простых житейских «мерцаниях» - заботе о детях, уважительном отношении к людям, спокойной доброте. Это же обыденность, никак не соотносимая с высоким гламурным полётом замечательного образа мерцающего огня в сосуде!

Определение «некрасивая», так же введено в оборот некорректно и лишь для того, чтобы подставить «костыль» несчастным женщинам в виде особой духовности. Массовая гламурная культура сначала навесила ярлык на обыкновенных девушек, а затем создала миф об их исключительно высоких душевных качествах, которые сложно вначале рассмотреть, но герой, преодолевая многочисленные гламурные соблазны, наконец «прозревает» и, назло окружающим его красоткам, выбирает «некрасивую». Конечно, отличный мелодраматический сюжет, нещадно эксплуатируемый заслуженно. Но в обществе создаётся искажённое представление о критериях красоты. А в жизни они прямо противоположные подобным представлениям.

Приглашаю на небольшой урок математики. Прделаем очень приблизительные подсчёты. На 01.01.2022 года число женщин детородного возраста в России составляла 7,2 миллиона человек. Теперь оценим порядок числа красавиц, мелькающих на экранах, обложках, сценах по гламурным нормам. Возьмём для удобства явно завышенную величину 7,2 тысячи, чтобы не обидеть не прорвавшихся в медиа-пространство красоток. Даже в этом случае «гламурная армия» составит исчезающе малую величину в одну десятую процента! А индустрия красоты «обязывает соответствовать» завышенным нормам большинство женщин, иначе попадёшь в разряд «некрасивых»!

Вывод: понятия «сосуда» и «огня» давайте оставим поэтам и не будем комплексовать по поводу якобы некрасивой внешности, тем более Вы читаете эту книгу и, значит, узнаете, насколько мала в действительности роль данной природой внешности.

Технология

-- Если начнёте работать над собой, станет доступно содержание этой книги и «некрасивость» или смягчится, или совсем исчезнет.

Некрасивый сосуд с мерцающим огнём

Вот мы и добрались до второго и последнего стандартного шаблона. Эта тема частично была затронута в предыдущей главе. Споры нет – женщины этой категории и для произведений искусства подходят в качестве главных героинь, и в жизни их рано или поздно оценивают по достоинству. Только настоящая книга охватывает период отношений до замужества. А в отличие от литературных произведений, этого периода может не хватить для «предъявления» своих достоинств. Чтобы получилось «рано», а не «поздно», нужно предпринять некоторые шаги, которые не обязательны красавицам, так как по отношению к ним активничают сами мужчины.

В книге проводится мысль, что занимать активную позицию как в поиске женихов, так и в строительстве отношений следует самим женщинам, особенно тем, кто недоволен своей внешностью. Я специально выразился грубо – «поиск женихов», так как лицемерное общество строго следит за «нравственностью» и осуждает подобную активность, оставляя право на неё только мужчинам. Я предлагаю не оглядываться на «окрики» и не слушать советов некоторых психологов: не ставьте целью замужество, работайте над собой и счастье само найдёт вас. Не найдёт! Ставьте такую цель, а книга поможет в её достижении.

Технология

-- Профессиональными психологами и популярными блогерами даются много методик по психическому совершенствованию на основе самовнушения для ощущения себя красивой, уверенной. К сожалению, поменять своё отношение к себе возможно только годами занимаясь духовными практиками. Есть путь короче: следует поверить в тезисы книги и руководствоваться приведёнными советами.

Урок физики

Теперь приглашаю на урок физики. Не понаслышке знаю отношение женщин к этому предмету (много лет преподавал физику), поэтому разрешаю прогулять урок. Примерные же ученицы получают на нём не только знания, но и интеллектуальную добавку к «мерцающему огню», которую можно использовать в виде оригинальных мыслей уже на первом свидании, представ перед претендентом вовсе не «пустым сосудом».

Зеркало

Посмотритесь в зеркало. Как Вы думаете, ваше изображение есть на его поверхности? С момента изобретения зеркала ему приписывали магические свойства. Существовало даже понятие «зазеркалья». До сих пор остались странные поверья и обычаи, например, закрывать зеркала в доме в некоторых случаях.

Проведём мысленный эксперимент: станьте сбоку от зеркала, а с другого бока поставьте своего парня и смотрите друг на друга в зеркале. Если на поверхности зеркала есть изображение, то чьё оно? Вы видите его, а он ваше, а не оба одновременно или их комбинацию. Следовательно, ваше изображение находится исключительно в голове парня, а его изображение – в вашей голове, а не в зеркале, хотя в это, может, сложно поверить. Ваше изображение – функция мозга парня, а не функция зеркала!

Запомните этот вывод, он нам ещё пригодится.

Лунная дорожка

Теперь приглашаю Вас с парнем на романтическую встречу ночью на берегу моря. Насладитесь замечательным видом лунной дорожки, убегаящей вдаль и зовущей вас в долгий совместный путь по счастливой жизни. Насладились? А теперь, внимание: лунной дорожки не существует! Доказательство: расходитесь с парнем в разные стороны – «ваши» дорожки последуют за каждым из вас. Получились две дорожки. А если по всему берегу выстроить роту солдат, каждый из них будет видеть свою дорожку. Всё море в дорожках, сливающихся друг с другом.

На самом деле, следовательно, никаких дорожек нет, есть равномерно освещённое луной море, а видимая нами лунная дорожка – просто отражение луны в каждой волне, попадающее именно в ваш глаз. Многочисленные кусочки этих отражений (так как волн очень много) и создают эффект «дорожки», море просто выступает в роли зеркала подобно рассмотренному выше случаю. Лунная дорожка - функция вашего мозга, а не функция моря! Запомните и этот вывод, он нам ещё пригодится. Внимательный читатель догадался, наверное, что это один и тот же вывод.

Цвет

Во-первых, речь пойдёт о цвете, а во-вторых, что цвета не существует. Поясню тем, кто не поверил. Мы живём в море электромагнитных волн, очень разных по форме и величине, то есть в мешанине из волн, как рыба в воде. Эти волны проявляют себя совершенно по-разному – дают возможность:

- греться у батареи отопления;
- загорать в солярии;
- делать флюорографию;
- смотреть телевизор;
- пользоваться интернетом;
- восхищаться всеми цветами радуги!

Когда мы смотрим на зелёное яблоко и красный помидор, в наш глаз не поступает никакой цвет ни в каком виде, а только волны, незначительно различающиеся по форме. Эти волны наш мозг преобразует в цвета, «окрасив» каждую волну в свой цвет. Волну от яблока – в зелёный, а почти такую же волну от помидора – в красный. Мельчайшие различия форм волн дают всю палитру красок. Радуга цвета - функция вашего мозга, а не функция природы!

Опять тот же вывод, и подобный же будет сделан и в следующей главе.

А какое отношение, спросите вы, имеют эти физические экскурсии к теме книги и провокационному названию следующей главы? Они имеют подготовительное значение для восприятия информации как раз и заложенной в названии.

Красивых женщин нет

Напоминаю, всё сказанное в равной степени относится и к мужчинам, то есть заголовок может быть и таким: «Красивых мужчин нет».

Чтобы понять природу красоты, ответим на вопрос: «Кто красивее, девушка или старушка?». На него можно получить разные ответы.

- Кошка, которую содержит старушка, ответит: «старушка», так как кошачье «подсознание» тот факт, что её кормит старушка, а не незнакомая девушка, переведёт в сознание в терминах красоты (если её спрашивают о красоте).

- Ребёнок ответит: «старушка», если это его бабушка, так как его подсознание тот факт, что бабушка хорошая, а девушка незнакомая, переведёт в сознание в терминах красоты (если его спрашивают о красоте). И в детском саду ребёнок выделит как более красивую ту воспитательницу, которая лучше к нему относится, переведя в своём мозге понятие «хорошо» в «красиво» (опять же если его спрашивают о красоте).

- Женщина, оценивая женщину, надо полагать, так же будет далека от объективности.

- Мужчина отдаст предпочтение девушке, так как его подсознание тот факт, что старушка хоть и хорошая, но она не даст потомства, а девушка хоть и отличается, допустим, вредностью, готова к деторождению, переведёт в его сознание в терминах красоты (даже если его и не спрашивают о красоте). Подсознание мужчины все факторы, благоприятные для деторождаемости, обнаруженные у женщины, переводит в форму, понятную его сознанию: «она красива» или «хоть и не красива, но я не могу без неё».

А инопланетяне вообще не годятся для жюри конкурса красоты – у них нет «земных» критериев отбора.

Вывод: объективной красоты в природе нет, как нет лунной дорожки, цвета или изображения на поверхности зеркала. А если нет красоты, то нет и красивых женщин, а равно и красивых мужчин.

Красота женщины - функция мозга мужчины, а не функция природы женщины!

Красота мужчины - функция мозга женщины, а не функция природы мужчины!

И это очень хорошая новость, так как если свою природу женщинам не исправить (в большинстве случаев), то с мозгом мужчины они легко справляются (даже «выносят» его) на протяжении тысячелетий! А как это лучше делать (не «выносить» мозг, а пользоваться особенностями мужского восприятия) и рассказывается в представленной книге.

Технология

-- Надо осознать, что привлекательность женщины находится не снаружи, а внутри, в голове (мозге) мужчины.

-- Вести себя надо так, как будто Вы «объективно» красивы и осознаёте, и признаёте этот «факт». А если кому-то не нравится Ваша внешность, значит это не «Ваш» мужчина!

-- Если вышеописанная точка зрения Вам не понравилась (особенно заголовок), внимательно прочитайте следующий текст.

Все женщины красивые

Снова напоминаю, что, не меняя содержания, главу можно переименовать на: «Все мужчины красивые».

Мне нелегко было заявить, что «Красивых женщин нет». Ещё раз поясню этот парадоксальный тезис, исходя из науки физики. Лунная дорожка, цвета, изображения на поверхности зеркал, как и красота (в том числе, женская) создаются сложными структурами мозга человека. Это его продукт, а не объективная реальность природы.

Но мы воспринимаем окружающий нас мир своими органами чувств не объективно, а субъективно (к счастью), то есть видим не объекты природы, а их модификацию, созданную мозгом. Поэтому нам доступны и лунная дорожка, и цвета, и красота, и восхищение прекрасными женскими образами, воспетыми поэтами.

Для доказательства тезиса «Все женщины красивые» придётся снова обратиться к физическим аналогиям. А что делать, если книга мужская, научная. Сами выбирали, что читать.

Представьте себя в магазине электроники, где стоят на продажу и работают 500 телевизоров, показывающих 500 спутниковых каналов. Это возможно потому, что каждый телевизор «принимает» антенной «свою» электромагнитную волну строго определённой формы. Для каждого телевизора находится его любимая волна, на которую настроена его антенна, в то время, как другие волны проходят мимо, не находя отклика в его электронной душе.

Прилежные ученицы, усвоившие предыдущие уроки математики и физики не встретят трудностей в интерпретации предложенной аналогии.

Итак, мужское подсознание (антенна) обязательно найдёт свой женский образ (волну), тем более, что у женщины есть огромный арсенал для «подстройки» своей индивидуальности на «частоту приёма» выбранного мужчины. Поэтому любая женщина может стать красивой для конкретного мужчины, следовательно, «Все женщины красивые». Как верно и то, что любой мужчина может стать красивым для конкретной женщины, следовательно, «Все мужчины красивые».

Гламурные способы обольщения давно известны, многократно описаны и отрепетированы в юности. Я лишь добавлю спорные, кому-то неприемлемые, но научно обоснованные приёмы. Начну с теории красоты, для чего выделю некоторые её грани, ипостаси, предложив следующую классификацию: «Объективная» красота. «Полезная» красота. «Эротическая» красота. «Субъективная» красота. «Индивидуальная» красота.

«Объективная» красота

Определенные пропорции часто применяются в искусстве и очень часто наблюдаются в естественной природе. "Божественная гармония" или золотое сечение – правило соотношения частей и целого, универсальное проявление красоты и симметрии. Оно, как известная концепция красоты, встречается в науке, природе, архитектуре, искусстве. Первым про золотое сечение писал еще Евклид в "Началах", которые в свое время были вторые по популярности после Библии.

Кроме того, с помощью золотого сечения подбирают и цветовое решение, например, платья, применяя соотношение 10-30-60, основанное на золотом сечении. В одежде можно использовать три основных цвета: доминирующий, охватывает 60% костюма. Второй оттенок составляет 30%. И третий, 10%, приходится на бижутерию и мелкие детали.

Пропорции золотого сечения прослеживаются и на примере тела человека. К золотой формуле приравняется абсолютно все: кости, ладони и пальцы, пропорции участков на лице, расстояние вытянутых рук по отношению к телу. Множество произведений искусства, шедевров сделаны по принципам золотого сечения. Картины известных художников тоже выполнены с учетом правил золотого сечения. Самая знаменитая – картина Леонардо Да Винчи "Мона Лиза".

Итак, объективная красота существует и определяется определёнными соотношениями элементов объекта, в том числе фигуры или лица человека.

Симпатию у нас вызывает не только доброе выражение лица, но и красивое лицо с нейтральным выражением. Нам приятно на него смотреть, так как у нас в мозге заложены критерии красивого лица здорового сексуального партнера. Это критерии полового отбора, о котором мы ещё поговорим. У приматов в мозге есть нейроны, в которые заложены параметры среднего лица и значения мимики. А рядом существует группа нейронов, доставляющая информацию для сравнения. Мозгу проще работать с совпадающими значениями, поэтому стандартные пропорции ему «кажутся» более красивыми, то есть более целесообразными.

Считать миллиметры в надежде сделать свой облик идеальным, наверное, не стоит, но и не учитывать знания о приятных для глаза пропорциях просто неразумно. Для восприятия человека плохо переносима множественность, неточность моделей и просто хаос. Поэтому возникает когнитивное "удобство", когда порядок и закономерность всё-таки существуют. Женщина творит свой образ как художник и должна использовать пропорции как лишь один из инструментов.

Технология

-- Почитать литературу о «золотом сечении» и применять его на практике.

«Полезная» красота

Суть: что полезно для выживания (например, длинные ноги для бега, большая грудь для вскармливания потомства), то и красиво.

Как визуально удлинить ноги и поработать с грудью подробно рассмотрим в следующей главе «Внешность».

«Эротическая» красота

Суть: что отличает один пол от другого (например, тонкая талия и широкие бёдра), то есть, что эротично, то и красиво.

А гламурный макияж добавит эротичности? Не всегда! Приведу пример из книги «Первые оттенки нежного»:

За макияжем иногда
скрывается просто красавица!

Я закончил школу отличником, следовательно, поступил в Краснодарский техникум электронного приборостроения без экзаменов. Поэтому меня сразу посадили в приемную комиссию принимать документы у абитуриентов. Я радовался все лето, видя, что самые красивые девушки Краснодара собираются здесь. Предвкушал, что какая-то их часть поступит и окажется среди 60 человек моего отделения.

Ага, сейчас! Вы не можете себе представить всего трагизма ситуации на первом сборе 1 сентября. Ни одной! Ни одной, хотя бы мне симпатичной. Хотя макияж у всех отличный! Прямо «красотки»! Как я понимаю, девушки тоже как-то готовились к предстоящему знакомству с «кучей» парней. Видимо, перестарались! Образ гламурной прелестницы с разрисованным лицом никак не «вязался» с моими представлениями о «достоинствах» девушки.

А через 2 дня ехать в совхоз на уборку урожая. Жить вместе, развлекаться вместе. Я, как Диоген, который днем бегал с фонарем по базару, крича «Ищу человека!», бегал по торжественной линейке безмолвно крича: «Ищу человека! Не накрашенного, скромного, женского пола!». До сих пор помню это антиэротическое разочарование. Хотя, как в дальнейшем оказалось, практически все мои одноклассницы соответствовали именно моим «критериям». Но первое впечатление, видимо, отложило отпечаток на всю мужскую часть группы, так как мы с ними очень хорошо дружили и проводили время, но романтических отношений не заводили (кроме всего одного случая, закончившегося бракосочетанием).

Конец фрагмента

А отличаться от мужчин надо не только внешностью, но и поведением, о чем рассказ в главе «Поведение».

Технология

-- Надо стараться выглядеть и вести себя как можно лучше от мужчин.

«Субъективная» красота

В разные времена у разных народов были свои представления о женской красоте, которые менялись в соответствии не с биологическими, а с социальными причинами. Из этой хорошо изученной и описанной темы мод на критерии красоты приведу лишь один пример: загар сначала воспринимался как признак простолюдина и для аристократов красива была бледная кожа, но затем загар стал признаком праздности, то есть достатка и популярность «аристократической бледности» сошла на нет.

«Субъективная» красота – это красота, как её понимают женщины. Каждая из них понимает её по-разному, исходя из гламурных представлений, навязанных обществом, апогеем которых является мода, которой и руководствуется большинство женщин, невзирая на особенности своей внешности и стремясь быть модной, что, по их мнению, значит быть красивой.

По моим личным наблюдениям, которые можно рассматривать как социологическое исследование, следование моде вредит большинству женщин, исключая меньшинство объективно красивых. Биологическую основу женской красоты девушки практически не используют, ориентируясь на моду и свои вкусы. Если в одежде модна полоска вертикальная, её используют и худышки, а если модна полоска горизонтальная, её используют и толстушки. Если модна одежда облегающая, её используют и не обладая привлекательной фигурой, а если модна одежда свободная, её используют и при идеальной фигуре невольно скрывая имеющиеся достоинства. И т.д.

Технология

-- Ни в коем случае не следовать моде хотя бы потому, что разбираются в ней обычно женщины, а Вам должно быть важно мнение мужчин. А нормальные мужчины в модах не разбираются.

«Индивидуальная» красота

Вид визуального комфорта обусловлен строением визуального кортекса человеческого мозга, и даже «неправильные» элементы, как мы можем увидеть в традиционных культурах, или нестандартные черты лица или пропорции фигуры, или характерные особенности облика человека ложатся в него как недостающий кусочек удобного паззла вместо поверенного цифровой визуального потока индивидуальных черт.

Как относиться к своей внешности, каждый решает сам, существует множество приемов работы с психологией восприятия, которые вместе могут улучшить внешность в разы, добавить оригинальности и легкости восприятия. Очарование, обаятельность и «шарм», может быть присущ и объективно некрасивым, но с неиспорченным характером, доброй и здоровой психикой, просвечивающей сквозь обыкновенное лицо.

Даже объективно невыразительная внешность для разных мужчин может иметь определяющие плюсы из-за каких-либо особенностей частей тела, мимики, манеры говорить, двигаться и даже мыслить. Например, мне в женской ноге нравится развитая голень, выпуклая задняя поверхность бедра и утолщённая мышца над коленом. Каждый из приведённых мной аспектов идёт вразрез с «эталонной» ножкой, однако я выбрал бы обладательницу именно таких ног. В психологических причинах таких оригинальных предпочтений я до сих пор не разобрался, как ни старался.

Красивее выглядит женщина, имеющая заслуги, достижения, оригинальное увлечения или просто чем-либо отличающаяся от остальных, например, если все смуглые, выгоднее смотреться белокожая, а если окружение незагорелое, вам прямой путь в солярий. То есть над этими отличиями в данной обстановке можно и нужно поработать – ведь мужчина хочет обладать эксклюзивом!

В настоящей книге мода не имеет никакого отношения к «индивидуальной» красоте. Я не даю советов по «охоте» на «кошельки» на модных тусовках и по комфортному существованию в молодёжных субкультурах типа «металлистов», где непременно главенствующую роль играет соответствующий «прикид» и образ мыслей, не совместимый с идеей книги – создания прочных семейных отношений.

Технология

-- Физические, психологические, поведенческие особенности, которые Вы считаете недостатками, могут вполне оказаться достоинствами для конкретного мужчины.

Глава 2. Внешность

Теперь попытаемся применить полученную теорию о влиянии объективных биологических и психофизиологических параметров организма на восприятие отдельных элементов внешности и цельного образа. Имея в виду сексуальность как основной естественный фактор привлечения мужчины к женщине, а не как нечто вульгарное и неприличное, выделим наиболее значимые элементы женского образа с точки зрения мужчин, расположим их в порядке убывания и рассмотрим возможные способы усиления их эффективности в плане влияния на возможного партнёра.

Понятно, что это лишь один из субъективных вариантов распределения. И элементов может быть другое количество, и располагаться они могут в другом порядке. Причём женское мнение явно не совпадёт с мужским, особенно по месту, которое заняла грудь в этом списке: 1. Возраст. 2. Осанка. 3. Лицо. 4. Ноги. 5. Грудь.

Возраст

Возраст по приоритету важности стоит на первом месте, так как для производства потомства подходит лишь определённый период жизни женщины, вне которого интерес мужчины к ней теряет биологический смысл и чем меньше возраст в этом периоде, тем здоровее будет потомство и тем больше его может быть в принципе. Именно поэтому подсознание мужчины подаёт сигнал сознанию в виде мыслеобраза «красивая» в случае молодой и «некрасивая» в случае пожилой женщины.

Если подсознание «видит» косметику или другую маскировку, оно «понимает», что его обманывают, так как юность скрывать нет смысла, а наступающую старость есть. Поэтому прыщики выглядят предпочтительнее модного макияжа, который в любом случае заметен с близкого расстояния и как бы вы не убеждали себя, что он что-то маскирует, это самообман. Уместен он в специфических случаях, например, при посещении культурных мероприятий, когда вы выполняете «представительские» функции для своего партнёра. Или для придания выразительности своему образу, когда «зрители» находятся на расстоянии, большем, чем «личное пространство», то есть не на свидании, тем более на первом.

На «уменьшение» возраста «работает» даже такой «недостаток» (по мнению женщин), как небольшая грудь. Все девушки, мечтают о вечной молодости. Но тем, кто имеет миниатюрный бюст, это удастся гораздо проще, так как, и в зрелом возрасте они выглядят юными. Обладательницам пышных форм приходится прикладывать гораздо больше усилий, чтобы выглядеть молодо. Причем с каждым новым годом решать эту задачу становится всё сложнее. Маленькая грудь позволяет всегда выглядеть визуально моложе, словно вы еще подросток, что не может не нравиться мужчинам в постели. Визуально кажется, что девушка молода и юна, когда у нее маленькая грудь, что сильно заводит мужчин.

Технология

-- Начинать работу по поиску партнёра надо как можно раньше.

-- Вместо раскрученных, но малоэффективных омолаживающих процедур стоит научиться некоторым приёмам (манере) поведения, таким, как ребячливость, непосредственность, весёлость, игривость

Осанка

Напоминаю, что я рассматриваю в книге ситуацию первого свидания или в любом случае начальный этап знакомства, когда роль подсознания в определении подходящего партнёра определяющая

Осанка находится на первом месте из параметров, над которыми можно и, следовательно, нужно работать, так как она показывает подсознанию мужчины общий уровень «статусности» и здоровья женщины, то есть возможности заботиться о потомстве. Горделивая осанка указывает подсознанию на способность девушки защищать потомство. Вместе с тем красивая осанка, отсутствие сутулости – большая редкость и, к счастью, большой резерв для улучшения внешнего вида.

Красивая осанка и расправленные плечи – большая редкость, так как её ещё с молодости девушки не рассматривают в качестве своего сексуального атрибута, не имея понятия о подсознательных механизмах восприятия людьми друг друга. А массовая культура и «гламурная» индустрия «продвигают» совсем другие стереотипы женской красоты, эксплуатируя которые можно получить деньги. А какая может быть прибыль от «продвижения» правильной осанки?

Если с детства этой темой интересовался только врач, ставящий Вам диагноз «сколиоз», то теперь, поскольку Вы читаете настоящую книгу, пришло время обратить на это внимание, благо недостатка в специальной и популярной литературе на этот счёт нет.

Технология

-- Если с детства не получилось заниматься спортом, искусствами и следить за осанкой, то уж записаться на танцы можно в любом возрасте, благо сейчас есть такие возможности и для взрослых: сальса, бачата, танго.

Лицо

О пагубном влиянии косметики на восприятие женщины мужчиной на свидании говорить сложно, но попробую. Допускается лишь бесцветная помада и, может, блеск для губ. Обманом это не является, так как не скрывается. Если получится подкрасить брови и ресницы в такой малой степени, что действительно будет незаметно, то можно рискнуть. А бровям вообще придавайте любую форму, выщипывайте в своё удовольствие – это не обман, а «причёска» для бровей.

И ни в коем случае нельзя пользоваться советами и услугами профессиональных визажистов и косметологов, так как у них такая профессия, что они не смогут обойтись незаметным макияжем (само это слово подразумевает «рисование» лица), хотя они успешно уверяют клиентов, что лишь незаметно маскируют изъяны и подчёркивают выразительные черты. Не надо себя обманывать – любое «улучшение» видно за километр, так как естественная внешность предполагает некоторое несовпадение с идеалом, неровности и шероховатости, если так можно выразиться о лице. Исключение, когда можно «краситься», это «выход в люди», о чём я уже упоминал (при посещении культурных мероприятий), но не при знакомстве с родителями избранника.

Применение косметики является строгим математическим доказательством для подoznания парня того, что оригинал хуже, иначе, зачем же маскировать или улучшать идеал? Другое дело – представительские функции. О чём уже упоминалось.

«Отвести душу» следует с причёской. Любой полёт фантазии и карт-бланш парикмахерам и имиджмейкерам (если надо в обязательном порядке потратить деньги на себя для самоутверждения)!

Дело в том, что биологическое значение длинных волос для согревания детёнышей отмидало давно с постепенным оголением тела самки в связи с половым отбором, когда самец выбирал подругу наиболее «обнажённую», то есть сексуально более привлекательную. Благо, начали использовать шкуры животных в роли одежды. Затем, долгое время мощные косы были единственным украшением сельских девушек, кроме накрашенных свёклой щёк и углём бровей. Одежду-то носили такую же, как и старухи. Не по фасону или вышивкам, конечно, а по степени закрытости тела. В результате, почти единственным видимым половым признаком, отличающим женщину от мужчины стала коса, принявшая на себя все функции сексуальных «знаков», приманок для деревенских парней.

Теперь коса воспринимается как атавизм и попытка компенсировать плохое качество волос. Хотя допускаю, что в сельской местности Варвара может быть красой, имея лишь длинную косу. Моё социологическое исследование проводилось в городских условиях, поэтому о деревенских критериях красоты рассуждать не буду.

На причёску можно наложить одно условие: если, например, есть пробор посередине, волосы не должны спускаться вниз, закрывая лоб с боков и оставляя его свободным в виде треугольника с вершиной вверху у пробора. То есть нельзя сужать лоб, если, конечно, сама причёска не даст «ширины» верхней части лица, которое само должно сужаться к низу подбородка чтобы в соответствии с «Объективной» красотой, рассмотренной ранее, пропорции элементов лица обеспечивали треугольный абрис с вершиной внизу (подбородок) для исключения эффекта широких щёк и нижней челюсти (признака мужественности). Исключение – идеальная форма лица, которую никакая причёска не испортит.

Обратите внимание: в упомянутой уже картине Леонардо Да Винчи "Мона Лиза" лоб открыт, хотя его можно закрыть горизонтальной причёской (треугольник лица своего направления вниз не поменяет). Сзади с волосами можно поступить попроще, направив усилия на

переднюю часть, так как причёска является обрамлением именно лица и может менять его до неузнаваемости в лучшую сторону.

И последнее требование (мужское, если хотите): как бы ни хотелось причёску превратить в шедевр, в определённых ситуациях, а именно, когда рядом интересующий Вас мужчина, желательно, чтобы заколки, шпильки и другие подсобные приспособления не помешали ему проявить нежность, играя вашими волосами.

Желательно не скрывать серёжки и, если форма нормальная, уши. К форме серёг надо подойти аккуратно: широкое лицо вряд ли целесообразно расширять дополнительно широкими клипсами, а узкое – сужать ещё больше длинными «висюльками». И никаких знаков Зодиака и изображений предметов, только образцы искусства, хоть и малоформатные. И никаких бриллиантов (слишком претенциозно), вполне подойдёт дешёвая бижутерия, зато каждый день разная в соответствии с настроением, обстановкой, темой сегодняшнего образа. Не надо стесняться упомянуть в разговоре к слову выбор образа и соответствующих ему украшений, проявив и «предъявив» свои творческие способности. Если же кавалер придаст хоть какое-то значение сорту металла оправы и камушков, можно спокойно гнать его в шею, радуясь своему раннему «прозрению».

Характер, темперамент, потенциальные возможности, состояние здоровья «написаны» на наших лицах. Первобытные люди не умели говорить и полагались на невербальное общение. Подсознание и сейчас легко считывает информацию с лица, формируя первое впечатление о человеке. Поэтому лицо должно «светиться» внутренним светом, лёгкой улыбкой, а не быть сосредоточенным, напряжённым или хмурым. Интуитивное ощущение от выражения своего лица можно проверить сознательно, опираясь на знание законов науки физиогномики.

Наше лицо выражает не только внутреннюю сущность человека, но и наше окружение, то есть мнение о нас других людей. Ведь наше чувство самоидентификации часто зависит от мнения других людей, поэтому лицо будет формироваться более красивым, если вы будете взаимодействовать с коллективом, где вас считают красивой и наоборот. Подобрать себе подходящее общество для общения сложно, но зато вы сами у себя всегда под рукой и, работая над своим субъективным положительным отношением к себе, будете хорошо объективно в глазах, например, мужчин.

Технология

- Минимум косметики в дополнение к позитивному выражению лица.
- Любая причёска, не сужающая лоб и не расширяющая низ лица. Никакой, конечно, косы. Меньше заколок, шпилек, крабиков.
- Правильно подбирать бижутерию. Не закрывать серёжки.

Ноги

Ноги являются самой большой частью тела, которую надо использовать правильно. Два объяснения привлекательности женских ног для мужчин даны в главах «Полезная» красота и «Эротическая» красота, но вывод один: для усиления эффекта надо увеличивать длину ног, что вовсе не является тайной, но кроме ношения обуви на высоком каблуке, крайне неблагоприятном для здоровья, женщины не знают, что можно ещё предпринять. Сейчас будем разбираться, используя физиологические законы восприятия.

Я давно сделал вывод: ни форму мышц, ни длину ноги не изменить. А вот визуальный эффект с помощью одежды усилить можно. Когда взгляд скользит по предмету, чем дольше он (взгляд) движется без остановки, тем длиннее кажется предмет. Вывод очевиден: абрис ноги не должен прерываться ни художественными элементами дизайна, ни кромками одежды.

Самый проигрышный вариант – прерывание абриса посередине, что происходит при ношении юбки, шорт средней длины: нижний край юбки делит ногу на половины - верхняя и нижняя части ноги дают всего 50% возможного максимума. Мини юбка (шорты) уменьшает верхнюю (например, до 30%), но зато увеличивает нижнюю часть до 70%. Выигрыш визуального восприятия – 20% от общей длины ноги, что гораздо больше прибавки от каблука!

Ещё больший эффект даёт макси юбка или бриджи. В этом случае уменьшается нижняя часть (например, до 10%), но зато увеличивается верхняя соответственно до 90%. Выигрыш восприятия – 40%, то есть в два раза больше по сравнению с предыдущим вариантом.

Если брюки (юбка)полной длины (от пояса до обуви), получаем 100%. Надевая же «шпильки» и закрывая их брюками, удлиняем ноги на высоту каблука, то есть уже более 100%! Но тут надо выбирать: у кого ноги короткие, закрываем каблук, у кого нормальные – не закрываем, предоставляя для обозрения изящную обувь и высокий подъём, что тоже добавляет женственности.

Поэтому на первых свиданиях «шпильки» обязательны, а как только мужское подсознание «зафиксирует» максимальную длину ноги, надо отложить их до следующего возможного знакомства.

Важное замечание: говоря о брюках, вовсе не предполагалось, что их можно надевать на первые свидания, категорически нет, а если вы счастливая обладательница красивых ног, то «предъявить их в это время вряд ли удастся – не начнёшь ведь встречи в лосинах или мини юбке.

А слепое следование моде, например, на широкие юбки средней длины с поперечными яркими полосками и опущенной талией, как было одно время, у меня создавало впечатление, что большинство встречаемых на улице девушек имеют короткие ноги. Теперь должно быть ясно, что заниженная талия сначала уменьшает общую длину ноги, а затем нижний край юбки делит эту уже оставшуюся длину ещё и пополам. Визуальный эффект настолько плачевен, что врезался мне в память. А хотелось бы другого впечатления.

Не могу обойти вниманием нижнюю часть женского купальника – назову её плавками. Мужской фасон: верхний край (где резинка) находится на одном горизонтальном уровне по кругу – спереди, сзади, сбоку. У женской модели этот верхний край (вообще боковая полоска ткани) должен быть завышен сбоку в направлении талии. Чем выше, тем больше прибавка к длине ноги. У артисток цирка эта полоска вообще лежит на талии и стремится выше, что уже явный «перегиб». Большинство женских плавков выполнены по мужскому фасону – большая загадка, почему. Даже в пляжном волейболе девушкам приходится играть в «мужских» плавках с заниженным и ровным по кругу верхним краем, «укорачивая» себе ноги, но этот фасон определён правилами. Хотя в некоторых видах спорта правила, определяющие вид спортивной формы, более гуманны для женщин, например, в гимнастике, акробатике, рок-н-ролле.

Технология

- Не тратить время и деньги на коррекцию ног.
- Правильно подбирать длину нижней части одежды.
- Не скрывать красивые ноги под модными одеждами.

Грудь

В эпоху увлечения дарвинизмом считалось, что чем больше грудь, тем лучше для выкармливания потомства и тем она «биологически выгодна», а, значит, более привлекательна для мужчин. Давно уже медицина опровергла эту точку зрения. Маленькая, как средняя и большая грудь одинаково эффективно исполняет свою основную функцию – выработку грудного молока, так как на 80% грудь состоит из жировой ткани, не имеющей отношения к лактации.

Однако миллионы девушек умудряются комплексовать по поводу «недостаточных» объёмов. И комплексы эти вызваны навязанными искусственными идеалами. В интернете, по телевизору, в рекламной продукции мы видим женщин с идеальной, большой грудью (которая лишь в редких случаях бывает своей, естественной). Создаётся впечатление, что такие «формы» - норма, обязательная для всех. Интересно, что к мужчинам этот подход не применяется – от них всех не требуется внешность Аполлона,

А начинается формирование искажённого представления о красоте, когда начинающие интересоваться девочками подростки обращают большее внимание на тех, у кого наиболее развиты заметные половые признаки, что объяснимо и нормально. Затем, общаясь с такими же не вполне эстетически и культурно развитыми ровесниками, закрепляют эти представления, что так же является логичным. А вот совсем не нормально, что некоторая часть мужчин дальше не развивается умственно, оставаясь на примитивном «школьном» уровне, когда целая вселенная, которой является женщина, подаренная мужчинам Создателем, сводится к размеру груди. Жалко таких «мужчин» и ещё больше жалко женщин, расстраивающихся, что не могут очаровать слаборазвитых представителей сильного пола.

Я не буду перечислять многочисленные «бытовые» преимущества небольшой груди. Женщины их лучше знают. Представлю здесь взгляд мужской, благо исследований на эту тему огромное количество. Приведу результаты одного такого опроса о предпочтительных размерах груди: 0-1 размер – 33% опрошенных; 2-3 размер – 35%; 3-4 размер – 27%; 5 и выше – 5%.

Получается, выглядеть сексуально в настоящее время – это не то же самое, что выставить свои первичные и вторичные половые признаки напоказ. Сейчас мужчины в девушках ценят простоту, изящество и утонченность, а не кубометры бёдер, килограммы грудей, килограммы волос. Скромный бюст только подчеркивает прирожденную стройность и добавляет таким девушкам особого шарма.

Плейбои, ловеласы и бабники предпочитают большие формы из-за низкой общей культуры и потребительского отношения к женщине, уподобляясь школьникам, которые впервые дорвались до содержимого нижнего белья великовозрастной дамы — любительницы приключений. Им неведомо, что за счет низкого процента жировой ткани и улучшенного кровообращения маленький бюст более чувствителен к прикосновениям. Это позволяет получить большее удовольствие от ласк груди женщине, а, следовательно, и мужчине.

Согласно исследованиям, небольшая грудь чувствительнее большой на 25%, так как на меньшей площади расположено такое же количество нервных окончаний. Обладательницам этой особенности природа дала шанс в полной мере испытать весь спектр чувств от прикосновений. Это отличная возможность распрощаться с комплексами и наслаждаться тем, что подарила природа, не обращая внимания на придуманные гламурные стандарты и навязчивые стереотипы.

Большинству развитых мужчин нравятся тактильные ощущения и, трогая небольшую грудь, они получают удовольствие, заключая её в свою руку и чувствуя себя уверенным мужчиной с большими и сильными руками. Некоторым большая грудь кажется чем-то ленивым и аморфным — большим нагромождением жировых клеток. Удручающим, скучным, даже унылым зрелищем. Маленькая аккуратная грудь — другое дело. Она выглядит более подтянутой, симпатичной и интересной. И в этом есть свой определенный шарм.

А вообще, надо иметь в виду, что мужчина любит женщину как личность в первую очередь, целиком — с ее телом, мыслями, душой. И не оценивает ее как корову — по мясным частям. Следовательно, обычно на тот факт, большая у женщины грудь или маленькая, мужчины не обращают большого внимания. Но к силиконовым «улучшениям» они не равнодушны: если мы говорим о нормальных представителях сильного пола (а о таких мы и говорим) и надежных долговременных отношениях, то мужское мнение однозначно — полнейший абсурд и нелепица. Согласитесь, есть ведь некоторая разница — ласкать женщину или резиновый мячик.

Технология

- Не тратить время и деньги на коррекцию и/или размер груди.
- Не комплексовать по поводу размера груди.

Физкультура

Сложно поверить, конечно, что фигура не поддаётся коррективке физкультурой. И это при наличии огромного числа и разнообразия фитнес-образных тренировок в залах и интернете. А какие фигуры у тренерш и блогерш, предлагающих чудодейственные комплексы упражнений! Завлекая своим отличным спортивным видом, обещают гарантированный результат.

Правда в том, что тренершами становятся девушки с уже готовой фигурой и своими комплексами просто поддерживают себя в порядке, а у кого изначально с «формами» не очень шансов исправить положение нет, так как подобные занятия даже названия имеют специфические (изначально): кардио- или аэробные тренировки, то есть направленные на укрепление мышц сердца, дыхательных мышц, выносливость, но никак не на изменение именно объёма интересующих вас мышц.

Разобраться в этом просто: если упражнение возможно повторять более пяти-шести раз (а обычно так и есть), то кроме потери времени ничего не приобретёте. Результат будет, если повторений много десятков раз, на износ, с обильным потоотделением и утеплением или обёртыванием проблемной зоны целлофаном. В изматывающем ежедневном режиме, с банными процедурами, клизмами и голоданием. Тогда можно надеяться на какой-нибудь результат. Но у обычной женщины на такие подвиги не хватит просто здоровья и времени.

А если нужно не убрать жир, а, наоборот, нарастить мышцы, стратегия другая: работать с утяжелителем, позволяющим сделать не более шести повторений и несколько подходов, применяя разные режимы (читинг и частичные повторения – одни из наиболее эффективных методов тренировки). И много месяцев с соответствующим калорийным питанием. Но это уже тяжёлая атлетика, на которую опять же у обычной женщины не хватит здоровья. А времени не хватит, так как для результата надо заниматься практически профессионально.

Такие безрадостные выводы легко проверить, наблюдая соревнования женских команд по игровым видам спорта (гандбол, волейбол). Ноги спортсменок (форма мышц) остаются индивидуальными, какие «получили» в детстве. Имея прямое отношение к спорту, вижу на протяжении многих лет: худенькие девочки так и остаются худенькими, а плотненькие – плотненькими, но уже девушками. Другое дело – гимнастика, акробатика, бодибилдинг. Это уже тяжёлая атлетика и результат другой – независимо от детского телосложения ноги у спортсменок (форма мышц) как под копирку.

Книга эта про биологию и генетику, поэтому не обойтись без упоминания о типах телосложения. Тип телосложения астеник характеризуется худощавостью, удлинёнными конечностями и чертами лица. Гиперстеник – это тип телосложения и скелетной структуры, предполагающий склонность к полноте, быстрому набору массы тела.

Из всех остальных типажей тип телосложения нормостеник представляет собой эволюционно наиболее лучший тип для выживаемости в условиях физической реальности. Обычно это сильные люди, жизнеспособные, обладающие атлетическим телосложением. К тому же, свойства и способность мышц, например, к увеличению своего объёма, разные.

Судите теперь сами, каковы шансы изменить свою природу, не меняя профессию и образ жизни.

Но некоторая коррективка возможна в отдельных случаях, например, «податливы» мышцы пресса и если в детстве девочка занималась какими-либо физическими активностями и внутренние органы формировались за плоской брюшной стенкой, то в дальнейшем можно привести мышцы живота в порядок любыми самыми простыми упражнениями на пресс. Здесь важен не их вид и разнообразие (модные комплексы), а принцип «тяжёлой атлетики», описанный выше, чтобы попробовать проработать не только поверхностные, но и внутренние мышцы,

которые способны фиксировать внутренности при дополнительной нагрузке при вынашивании ребенка.

Все девушки озабочены размером своей груди, не понимая, что эффекта можно достичь расширением грудной клетки с помощью простых упражнений (лёжа на спине разводя руки с гантелями в стороны). Плоский живот ещё проще получить, тренируя пресс. Кроме этих двух упражнений для изменения фигуры не помогут никакие занятия (фитнесс, аэробика, йога и т.д.), только тяжёлая атлетика и профессиональный бег.

В заключение учтём, что объёмные бёдра и накачанная грудь интересуют далеко не всех мужчин. Но имея ввиду именно всех мужчин, девушкам следует изучить биологический аспект женской красоты и руководствоваться им, а не советами подружек.

Технология

- Не тратить время и деньги на рекламируемые комплексы.
- Заниматься спортом с детства.
- «Качать» пресс и расширять грудную клетку.

Одежда

Очень выгодная одежда – это платье из мягких на ощупь тканей, так как они чувственно привлекательны. Всё просто: мужчины платья не носят. Деловые же костюмы всегда уменьшают сексуальную привлекательность, так как это мужской стиль. И никаких свободных, «балахонистых прикидов» и накладных плечей. Придуманных образов у женщины должно быть несколько для разных ситуаций, но при этом надо стремиться к простоте и скромности.

Фигура вполне поддаётся некоторой корректировке одеждой. Что говорит по этому поводу наука? Биологическую основу женской красоты девушки практически не используют. И такое происходит постоянно и повсеместно.

Рассмотрим вопрос не моды, вкуса, индивидуального стиля, а как принято в этой книге – о влиянии особенностей одежды на подсознание мужчины. Влияние одного и того же фактора на сознание и подсознание может быть разным и часто противоположным. Например, одежда модная может даже очень понравиться вашему спутнику, то есть его сознанию, но, если она биологически и психологически подобрана безграмотно, подсознание подаст мозгу негативный сигнал и ваша привлекательность в глазах мужчины снизится сначала на неосознаваемом уровне, а затем при повторении «проколов» и накоплении подобных сигналов вы «почему-то» перестанете нравиться мужчине. Причём, ни вы, ни он не поймёте причину.

Допустим, вы полная. Если ваш наряд содержит горизонтальные элементы, взгляд партнёра будет скользить по ним, добавляя вам ширины и наоборот, вертикальные элементы заставят глаз совершать движения вверх-вниз чаще, чем будут подавать информацию подсознанию о «завышенной» стройности. А если вашу фигуру в районе живота «делит» пояс или верхний край юбки, автоматически получаем больший объём талии. Следовательно, в этом месте в обязательном порядке должны быть вертикальные элементы.

Цепочка на шее желательна подлиннее и кулон на ней, естественно, имеющий вытянутую вниз форму. Причёска такого же стиля. Чем чаще вы будете заставлять мужской глаз совершать вертикальные движения, тем стройнее будете восприниматься.

Вы худая. Делаем всё наоборот. Горизонтальные элементы везде, кроме талии. Цепочка на шее короткая, причёска пышная. Бижутерия широкая. Смысл понятен.

Никаких брючных костюмов, хотя бы и подчёркивающих достоинства вашей фигуры, как и других «мужских» атрибутов в виде поведения, манер, лексики. Ведите себя как женщина и выглядеть будете женственней, особенно если наденете розовое платье и желтую блузу. В этом случае по заверениям психологов большинством людей вы будете восприниматься, как более женственная.

Психология цвета в наряде – это не только эмоциональное восприятие, основанное на инстинктах и сигналах мозга. Коррективы в эту область могут внести стереотипы, традиции, личные предпочтения. Однако, если вы знаете, что на свидание придёт не вполне в себе уверенный мужчина, что вовсе не редкость, то ваше любимое красное платье вряд ли добавит позитива, хотя, конечно, один будет видеть в красном угрозу и опасность, другой – страсть и энергию.

И напротив, глядя на синий цвет окружающие чувствуют себя спокойнее, расслабляются, так как цвет неба и моря ассоциируется со спокойствием и стабильностью. Иногда это влияние настолько сильное, что спокойствие сменяется легкой грустью. Успокоит и зеленый цвет – самый комфортный и приятный с точки зрения психологии. Он дарит чувство безопасности и спокойствия. Эти эмоции ассоциируются с зеленым, как цветом природы и уединения.

Женщины в красных и оранжевых платьях вызывают больший сексуальный интерес, чем в синем, желтом, белом. Следует избегать тёмных оттенков, так как их традиционно применяют мужчины.

Можно вспомнить золотое сечение 10-30-60 из «Объективной» красоты, хотя это лишь нюанс, но сложенные вместе все «хитрости» могут произвести и заметный эффект.

О негативном влиянии следования моде я упоминал. Ещё раз приведу лишь один пример из своего далёкого прошлого. Тогда появилась мода на лёгкие широкие юбки средней длины с поперечными яркими полосками и опущенной талией. Сочетались они с топиками, оголяя низ живота. Весь город расцвёлся весёлыми красками и заполнился молодыми коротконогими толстушками с явно выпирающими животиками. Попробуйте сами определить, откуда вдруг взялось столько модных, но совершенно не сексуальных девушек на улицах. Анализ этого феномена был дан в главе «Ноги».

Мода должна выполнять естественную для одежды, функцию: скрывать недостатки и подчёркивать достоинства, поэтому для множества разных по комплекции людей не может быть выгоден одинаковый тренд.

В виде шутки приведу *фрагмент книги «Первые оттенки нежного»*:

Обратив внимание на мало что скрывающую одежду Оли, вспомнил забавный случай. Занимаясь танцами, обычным делом было выступать на разных мероприятиях в организациях, где мы работали или учились, беря себе какую-нибудь партнёршу, если мероприятие у тебя. Или тебя самого приглашала какая-нибудь партнёрша, если мероприятие происходило у неё. Обычно партнёрши на наши конкурсы и выступления приходили с большими «баулами». Бальные платья хоть и лёгкие, но занимают много места из-за огромных подъюбников.

Однажды девушка пригласила меня выступить с ней, договорились о встрече. Приходит, я смотрю, «баула» нет. Я говорю:

-- Что, отменяется выступление?

-- Почему? -- удивлённо спрашивает она,

-- Так у тебя же платья нет, -- по-моему, всё очевидно.

-- Как нет, -- говорит она. Открывает кошелек и достаёт лоскуток, помещающийся в её кулачке. -- Вот оно.

До меня наконец доходит, что танцуем мы «латину», и платье в этом случае может состоять даже из нескольких верёвочек и ленточек. Этот случай меня так удивил, что я придумал шутку, которую часто использую: «Если девушка хочет понравиться парню, то её платье должно помещаться у неё в кулачке».

Конец фрагмента

Технология

-- Отдавать предпочтение платью, невзирая на моду.

-- Никаких «мешковатых» одежд, если фигура хорошая.

-- Правильно использовать вертикальные и горизонтальные элементы одежды, аксессуары и бижутерию, цвет и пропорции

-- Не скрывать ключицы и запястья.

Глава 3. Поведение

Механизм мужского восприятия

В виде примера мужского восприятия инициативы знакомства, исходящей от девушки, приведу *фрагмент книги «Первые оттенки нежного»*:

Как по-разному можно воспринимать отношения между мужчиной и женщиной, по-разному поступать в конкретных обстоятельствах, да еще и по-разному оценивать эти поступки с моральной точки зрения, разберем на следующем примере.

На дискотеке я пригласил на танец обычную девушку. Второй раз я ее приглашать, может, и не стал бы. Наверное, во-первых, она это почувствовала, а во-вторых, я ей понравился. А в-третьих, она увидела, что я воспитан и, значит, не «опасен». Поэтому она сразу пригласила меня на ночь в свой гостиничный номер.

Что мне делать?

Первый вариант. По всем социалистическим общественным нормам идти мне туда не следовало. Во-первых, это тогда было просто неприлично (и ей меня приглашать тоже было неприлично). Во-вторых, я к ней не испытывал «любви с первого взгляда». Поэтому идти к ней было обманом с моей стороны. Я бы мог, задрвав нос, посчитать девушку распушенной и не пойти. С другой стороны, я видел, что девушка воспитанная, скромная, а я ей понравился. И что же ей делать? Я ее полностью поддерживаю и понимаю. Как и себя. А вдруг она мне понравится по-настоящему?

Второй вариант, реализованный. Я пошел в гостиницу. Как нам с ней себя вести? Можно устроить вечер знакомств, поговорить друг о друге. Тогда шансы, что она мне понравится, увеличатся? Вряд ли. Это она понимает. Как и то, что, применив женские чары, можно влюбить в себя, что стандартно и происходит.

Эпизод из жизни. Как-то через много лет после окончания техникума я встретил однокурсника Федю. Узнав, что он развелся, я спросил, как он познакомился с будущей женой. Оказывается, она во время отдыха на море, просто разделась перед ним. Федя очень застенчивый (скромнее меня). И ему простого факта раздевания хватило, чтобы сначала познакомиться с ней, а затем и жениться, так как она ему доверилась.

Этот простой пример показывает, что, оценив, например, сексуальность девушки, я мог бы и влюбиться, а мог бы и полюбить, ведь девушка-то хорошая. С моей же стороны, было неинтересно проговорить с ней всю ночь, поэтому мы для начала разделись. Дальше два варианта.

Первый. Ситуация стандартная. Двое свободных, неженатых, молодых людей, симпатичных, а девушка еще и хочет замуж, а может и влюбилась, занимаются сексом. Девушка довольна, у нее получилось применить самый мощный аргумент в пользу женитьбы. Я просто «отрабатываю номер», идя на поводу у девушки, испытывая при этом только отрицательные эмоции, так как, не испытывая к девушке чувств, заниматься с ней сексом, даже по ее настоянию, считаю просто предательством, за которое, кстати, потом придется расплачиваться ей же, как обычно и происходит в жизни.

Второй, реализованный. Я предложил поиграться, без серьезных для нее последствий, а потому и без моих обещаний долгой и счастливой жизни. А что было ей делать? Сказать мне: «до свидания»?

Эпизод из жизни. Однажды я также познакомился с девушкой вечером, всю ночь провели вместе, одетыми, сидя на лавочке. Только разговаривали, а к утру я захотел на ней жениться. Даже по этому примеру видно, что шанс всегда остается.

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.