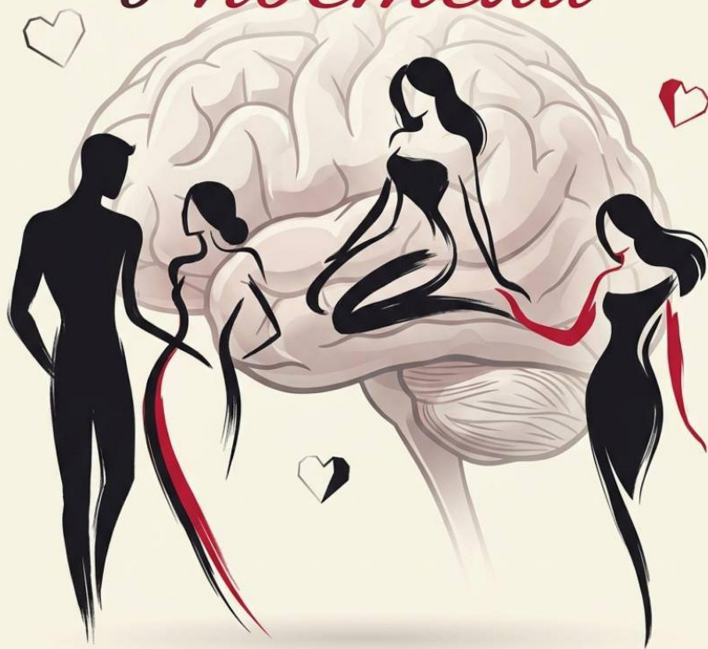


# ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ АЙКИДО *в постели*



Григорий Танич

18+

# Григорий Танич

## Психологическое айкидо в постели

*<https://litres.ru/74304279>*

*SelfPub; 2026*

### Аннотация

Эта книга — про искусство мягкого управления желанием, про гибкость вместо напора и про чуткость вместо шаблонов. Автор предлагает уникальный подход, основанный на принципах восточных единоборств: уступать, чтобы побеждать, и использовать энергию партнёра для создания общей гармонии.

Вы узнаете, как обрести внутренний стержень и избавиться от страха ошибок, как читать язык тела и создавать невербальную связь ещё до первого прикосновения. Освойте приёмы вербального айкидо: слова, которые создают безопасность, пробуждают фантазию и превращают обычный разговор в интригу. Научитесь превращать прелюдию в главное событие, управлять темпом и контрастами, продлевать пиковые состояния и создавать якоря, которые заставят женщину хотеть вас снова и снова.

Без пошлости, манипуляций и игр. Только честная психология, нейробиология, живой юмор и реальные примеры.

Для тех, кто хочет стать не «завоевателем», а «создателем» — женщиной, рядом с которым женщина раскрывается сама.

# Содержание

|                                               |    |
|-----------------------------------------------|----|
| Вступление. Почему бокс проигрывает дзюдо?    | 5  |
| Глава 1. Кодекс самурая: Внутренний стержень  | 11 |
| Глава 2. Кинесика: Язык тела до прикосновений | 31 |
| Конец ознакомительного фрагмента.             | 42 |

# **Григорий Танич**

## **Психологическое айкидо в постели**

### **Вступление. Почему бокс проигрывает дзюдо?**

Представьте себе картину. Мужчина заходит в комнату. Он напряжен, как сжатая пружина. В голове у него — план. Точнее, целый список: «сначала поцелую в шею, потом проведу рукой по спине, затем сделаю то, что советовал друг вчера вечером». Он действует как таран, как боксер, который идет вперед, нанося удары и ожидая, что противник упадет к его ногам в благодарном экстазе. Он берет, хватает, давит, торопится. И что получает в ответ? Напряжение. Отстранение. Или, что еще хуже, имитацию страсти — просто чтобы побыстрее закончить этот механический процесс.

Это и есть главная трагедия современного мужчины в вопросах близости. Его воспитали на мифах о «Казанове-таране». Мы привыкли думать, что соблазнение — это штурм крепости. Чем больше ты проявляешь напора, тем быстрее падают стены. Но давайте откроем учебник истории. Что

делали самые успешные завоеватели, когда натыкались на неприступные стены? Они не бились в них головой. Они осаждали. Они искали бреши. Они входили через подземные ходы. Они ждали. И, что важнее всего, они понимали психологию тех, кто находится за этими стенами.

Это и есть главная мысль нашей книги: **желание взять силой — это главная ошибка, которая убивает страсть еще до того, как она успела родиться.** Сила порождает сопротивление. Там, где есть давление, всегда возникает встречное давление. Это закон физики, который работает и в психологии. Если вы толкаете дверь, а она не открывается, вы не становитесь сильнее, вы просто начинаете толкать сильнее, но дверь все равно не поддается. Что вы делаете тогда? Вы дергаете её на себя. Или идете в окно. Или просто поворачиваете ключ, потому что дверь всегда была открыта.

Вот об этом и будет наша книга. О ключах. О повороте. О том, как перестать биться головой о стену и начать видеть, где на самом деле находится вход.

## **Разрушение мифа о «Казанове-таране»**

Кто такой Казанова в нашем современном представлении? Это герой-любовник, который буквально «сбивал» женщин своим натиском. Он был дерзок, решителен, его хватали за руки, целовали в коридорах, падали перед ним на колени и так далее. Но давайте посмотрим правде в глаза: Казанова жил в восемнадцатом веке. Мода менялась. Аксессуары менялись. Даже голоса у людей были другими. Но пси-

хология осталась прежней. И современный мужчина, вдохновляясь этим архетипом, часто попадает в ловушку.

Он думает: «Я должен быть настойчивым». И начинает быть настойчивым там, где нужно проявить чуткость. Он думает: «Я должен удивить». И достает из кармана банальный набор приемчиков, которые видел в кино. Он включает «режим победителя», при этом забывая, что женщина в этой ситуации автоматически включает «режим защиты». Она видит перед собой не партнера, а соперника. Она не расслабляется, она готовится к бою.

Более того, миф «Казановы-тарана» порождает у мужчины страшное чувство — чувство, что «если я не сделаю это громко, ярко и быстро, то меня просто не заметят». Это страх быть невидимым. И этот страх заставляет его наращивать громкость своих действий, при этом теряя чувствительность. Он перестает слышать партнершу. Он слышит только свои собственные инструкции, которые сам себе дал.

А теперь представьте другую ситуацию. Мужчина входит в ту же самую комнату. Но он не несет с собой мешка с инструментами. Его руки свободны. Он не торопится. Он смотрит. Он слушает. Он чувствует воздух вокруг себя. Он замечает, как меняется ритм дыхания другого человека, когда он просто садится рядом. Его движения мягкие, но уверенные. Он похож на мастера восточных единоборств, который стоит неподвижно, но от которого, кажется, невозможно сбежать. Он не атакует — он присутствует. И в этом присутствии рож-

дается самое мощное оружие — доверие.

**Что значит «уступить, чтобы победить» в контексте близости?**

Это ключевая философия нашего подхода. В единоборствах айкидо существует принцип: не противодействовать силе противника, а присоединяться к ней. Если соперник толкает вас, вы не толкаете его в ответ, а делаете шаг в том же направлении, куда он вас толкает, используя его инерцию, чтобы вывести его из равновесия. На первый взгляд звучит как парадокс. Как можно побеждать, уступая?

В постели, в отношениях, в моменте соблазнения — это работает точно так же. Когда вы уступаете партнеру, вы не становитесь слабее. Вы становитесь гибче. Представьте себе бамбук. Он гнется под тяжестью снега, но не ломается. Дуб же, упертый и жесткий, трескается. Так и в близости. Женщина может сопротивляться вашему напору, она может уходить или отстраняться. И тут в дело вступает психологическое айкидо.

Что чаще всего делает мужчина? Он удваивает усилия. Он пытается поймать, догнать, удержать. Это прямая дорога к проигрышу. Мастер психологического айкидо поступит иначе. Он уступит. Если она отстраняется, он не тянется за ней, а дает ей пространство. Он даже может отодвинуться первым. И в этот момент происходит магия: пространство начинает работать против неё. Там, где было давление, появляется вакуум. И, как известно, природа не терпит пустоты. Женщина



начинает испытывать любопытство. Почему он не бежит за мной? Почему он такой спокойный? И её собственное внимание, её собственное желание — её же энергия — начинает двигаться к вам.

Второй аспект этой философии касается управления напряжением. Близость — это не прямолинейный процесс. Это волна. Это синусоида. Сначала идет рост напряжения, предвкушение, потом пик, потом спад. И так по кругу. Многие мужчины пытаются сделать эту синусоиду прямой. Они хотят, чтобы пик наступил быстро и длился бесконечно. Это неестественно. Уступая — замедляясь, переключая внимание, делая паузу — вы создаете колебания. Вы делаете волну более глубокой. А чем глубже волна, тем выше и ярче её пик.

Уступить, чтобы победить — это еще и про снятие масок. Когда мужчина перестает казаться, быть исполнителем роли «мачо», и просто «плывет по течению» момента, он снимает напряжение и с женщины. Ей не нужно больше играть роль «завоеванной». Она может быть собой. А когда человек может быть собой, он расслабляется. А расслабленное тело и психика — это идеальная почва для самых ярких переживаний. Вы не просто заставляете её чувствовать, вы создаете ситуацию, в которой она сама хочет чувствовать. Это большая разница между «меня трогают» и «я хочу, чтобы меня трогали».

В этой книге мы разберем это удивительное искусство — искусство мягкого управления, искусство паузы, искусство

присоединения. Мы будем учиться читать язык тела как книгу, использовать слова как музыку, а прикосновения как диалог. Мы выбросим из головы шаблоны порнофильмов, где всё происходит по команде «пли». Мы перестанем быть роботами. Мы начнем быть людьми, которые чувствуют и дышат в одном ритме с другим человеком.

На страницах этой книги мы пройдем путь от понимания собственного тела до чтения чужих эмоций. Мы узнаем, почему иногда так важно не делать что-то, и как правильно ставить ультиматумы в игре. Мы научимся видеть красоту в мгновении, а не гнаться за финалом. Потому что, как говорит древняя мудрость, наслаждение получает не тот, кто быстро бежит к цели, а тот, кто умеет растягивать дорогу.

Пристегните ремни, но расслабьте плечи. Мы начинаем это увлекательное путешествие в мир, где главная сила заключается в мягкости, а главная победа — в умении проиграть, чтобы выиграть всё. В мир психологического айкидо в постели.

# Глава 1. Кодекс самурая: Внутренний стержень

Прежде чем мы начнем говорить о техниках, о движениях, о словах и о том, как правильно дышать в самый ответственный момент, нам нужно поговорить о том, что находится внутри вас. О вашем внутреннем стержне. О той невидимой основе, на которой держится вся ваша уверенность. Потому что можете быть уверены в одном: никакая самая блестящая техника не сработает, если внутри вас — каша. Если вы дрожите, как осиновый лист на ветру. Если ваши мысли скачут, как блохи на сковородке. Если вы сами не знаете, чего хотите в следующую секунду.

В этой главе мы будем говорить о кодексе самурая. Нет, я не призываю вас ходить с мечом и делать харакири в случае неудачи. Я призываю вас к другому. К состоянию внутреннего спокойствия и ясности. К состоянию, когда вы настолько уверены в себе, что вам не нужно это доказывать никому — ни ей, ни тем более себе. Это и есть тот самый внутренний стержень, который не гнется, но при этом остается гибким, как хорошая сталь.

Почему именно кодекс самурая? Потому что самурай — это не просто воин. Это философ. Это человек, который понимает, что жизнь — это мгновение. Что каждое действие

должно быть осознанным. Что страх — это всего лишь эмоция, которую можно трансформировать. И что настоящая сила заключается не в том, чтобы никогда не падать, а в том, чтобы всегда вставать.

В этой главе мы разберем три столпа, на которых держится ваше внутреннее состояние. Три кита, если хотите. Это состояние «здесь и сейчас», конгруэнтность и избавление от синдрома отличника. Поверьте, если вы освоите эти три вещи, все остальные техники, которые мы будем изучать дальше, приклеятся к вам сами собой, как по волшебству. Потому что вы перестанете быть фальшивым. Вы станете настоящим. А настоящего невозможно не заметить.

## **1.1. Состояние «Здесь и сейчас»: Как отключить внутренний диалог**

Представьте себе такую сцену. Вы сидите напротив прекрасной женщины. Она смотрит на вас, улыбается, в ее глазах танцуют искорки. Вы чувствуете, что воздух вокруг начинает нагреваться. Она что-то говорит, но вы не слышите ее голоса. Потому что в вашей голове сейчас звучит настолько громкий внутренний голос, что он заглушает все вокруг. Вы слышите: «А что она думает обо мне? А что, если я сейчас скажу что-то не то? А вдруг она заметит, что у меня вспотели ладони? А если я сделаю не то движение, она решит, что я неуклюжий идиот? А может, она просто играет со мной? А что, если...»

Знакомо? Уверен, что да. Этот внутренний диалог — самый страшный враг любого мужчины в моменте близости. Он включает невидимый тормоз. Он заставляет вас смотреть на себя со стороны, оценивать каждое свое действие, анализировать, перепроверять. Вы перестаете быть участником ситуации. Вы становитесь критиком в зрительном зале, который сидит в собственной голове и комментирует вашу же игру. Ну разве может быть полноценный футболист, который одновременно играет в поле и комментирует свои же действия с трибуны? Конечно, нет. Он будет запинаться, пропускать мячи и выглядеть глупо.

То же самое происходит с вами. Пока ваш внутренний критик говорит, вы не можете быть собой. Вы не можете чувствовать. Вы не можете реагировать интуитивно. Вы действуете по инструкции, которую пишет ваш страх. И эта инструкция всегда плохая.

Теперь давайте поговорим о том, как отключить этот надоедливый голос. На самом деле, вы не можете его отключить. Это все равно что пытаться заткнуть ручей. Если вы будете бороться с ним, он станет только громче. Парадокс в том, что чем больше вы пытаетесь не думать о чем-то, тем больше вы об этом думаете. Попробуйте сейчас не думать о розовом слоне. Ну как? Получилось? Вот видите. Борьба с мыслями бесполезна.

Выход есть. И он гораздо проще, чем вы думаете. Нужно не бороться с внутренним диалогом, а перенаправить свое

внимание. Дело в том, что наш мозг может быть занят только чем-то одним в конкретный момент времени. Если вы полностью займете свое внимание чем-то реальным, физическим, конкретным — у вашего внутреннего голоса просто не останется ресурсов, чтобы болтать. Это как с ребенком: если ему дать интересную игрушку, он перестанет плакать.

Вот тут на помощь приходит практика концентрации на тактильных ощущениях. Это основа, база, фундамент. Это та самая «игрушка», которую вы даете своему мозгу, чтобы он перестал паниковать.

### **Первое упражнение: Сканирование тела**

Начните с простого. Прямо сейчас, сидя за столом или лежа на диване, закройте глаза. Не надо ничего специально делать. Просто почувствуйте: где ваше тело соприкасается с поверхностью? Почувствуйте вес собственного тела. Чувствуете ли вы, как стул или кровать давит на вас в ответ? Почувствуйте свои стопы. Что они ощущают? Тепло или холод? Может быть, вы чувствуете ткань носков или босые пятки касаются пола?

Теперь поднимите внимание выше. Почувствуйте свои икры, колени, бедра. Почувствуйте, как ваша одежда касается кожи. Чувствуете ли вы, где она теснее, а где свободнее? Почувствуйте спину, как она касается спинки стула. Почувствуйте плечи. Они подняты или опущены? Они напряжены? Может быть, вы чувствуете, как воздух касается вашей шеи или щек?

Теперь обратите внимание на свои руки. Почувствуйте, как они лежат. Чувствуете ли вы пульс в кончиках пальцев? Это простое упражнение занимает не больше минуты, но оно мгновенно возвращает вас в реальность. Вы перестаете думать о прошлом, о будущем, о том, что сказал ваш начальник вчера или что она подумает через час. Вы здесь. Вы сейчас. Вы в своем теле.

Теперь представьте, что вы применяете это упражнение в постели. Вы обнимаете женщину, и вдруг чувствуете, что внутренний голос начинает шептать: «А вдруг я делаю что-то не так?» Вместо того чтобы слушать этот голос, вы переключаетесь на тактильные ощущения. Вы чувствуете, как ваша ладонь лежит на её спине. Чувствуете ли вы тепло её тела? Чувствуете ли вы, как вздымается её грудная клетка, когда она дышит? Чувствуете ли вы мягкость её кожи? Чувствуете ли вы, как бьется её сердце, когда вы приближаете свою руку к её груди?

Когда вы концентрируетесь на этих ощущениях, вы перестаете анализировать. Вы начинаете жить. И в этот момент ваши движения становятся естественными. Они исходят не из головы, а из тела. А тело знает, что делать. Оно чувствует. Оно подстраивается. Оно реагирует на малейшие изменения в ритме партнерши. Вы становитесь не слепым исполнителем программы, а чутким откликом на ее состояния.

### **Второе упражнение: Дыхательная якорь**

Второй способ отключить внутренний диалог — это ис-

пользовать дыхание как якорь. Дыхание — это единственный физиологический процесс, который происходит у нас автоматически, но которым мы можем управлять. Сделайте глубокий вдох. Медленно. Почувствуйте, как воздух наполняет ваши легкие, расширяет грудную клетку. Почувствуйте, как с выдохом уходит напряжение, как плечи опускаются, как расслабляется челюсть.

Сделайте это три раза. Вдох, выдох, пауза. Теперь обратите внимание на свое дыхание. Просто наблюдайте за ним, не пытаясь изменить. Чувствуете, как прохладный воздух входит через нос, а теплый выходит через рот? Это простейшая медитация, которую вы можете использовать в любой момент.

Когда вы оказываетесь в постели, и внутренний голос начинает свой надоедливый концерт, вы просто делаете глубокий вдох. На выдохе вы расслабляетесь. С каждым выдохом вы чувствуете, как тает напряжение, как уходит тревога. Вы словно говорите своему мозгу: «Эй, я здесь. Я в порядке. Мы в безопасности». И тогда ваш страх отступает. Потому что страх не может жить в расслабленном теле. Это закон.

### **Третье упражнение: Звуковой якорь**

Есть еще один способ перенаправить внимание — через звук. Вы слышите, как тикают часы? Слышите ли вы, как шумят где-то машины за окном? Слышите ли вы собственное дыхание? А как бьется ваше сердце? В момент близости вы можете слушать ее дыхание. Слушайте, как оно меняется.



Как она вздыхает, как задерживает дыхание, когда вы касаетесь её в определенном месте. Слушайте её, а не свой голос в голове. Она скажет вам всё, что нужно знать. Она скажет, что ей нравится, что ей не нравится, что она хочет продолжить, а что — остановиться. Вам просто нужно слушать.

Итак, запомните главное правило состояния «здесь и сейчас»: **ваше внимание — это ваш самый ценный ресурс.** Если вы отдаете его своему страху, вы проигрываете. Если вы отдаете его своей партнерше, вы выигрываете. Прямо сейчас, когда вы читаете эту книгу, попробуйте почувствовать, где находится ваше внимание. Где ваши мысли? Если они не здесь, мягко верните их сюда. Верните их в свои пальцы, которые держат книгу. Верните в свое дыхание. Это навык. И он тренируется. Как и любая мышца.

## **1.2. Конгруэнтность: Когда слова, жесты и дыхание совпадают**

Теперь мы переходим к одному из самых важных понятий в психологии общения. Это слово «конгруэнтность». На первый взгляд оно звучит как что-то из учебника по математике, но на самом деле оно означает очень простую вещь: гармоничное соответствие всего того, что мы транслируем вовне, тому, что у нас внутри.

Если говорить проще: когда вы говорите «да», но все ваше тело кричит «нет», вы не конгруэнтны. Когда вы улыбаетесь, но ваши глаза остаются холодными и настороженными, вы

не конгруэнтны. Когда вы обнимаете женщину, но ваше тело напряжено и отстраненно, вы не конгруэнтны. Это состояние разлада между вашими словами, жестами, дыханием и тем, что вы на самом деле чувствуете.

И вот тут начинается самое интересное. Женщины, как показывает практика и исследования в области нейробиологии, обладают поразительной способностью считывать эту неконгруэнтность. И делают они это не на сознательном уровне, а на уровне интуиции, на уровне «чуйки». Они чувствуют что-то неладное. У них возникает странное ощущение: вроде бы человек говорит правильные вещи, делает правильные вещи, но что-то не так. Что-то царапает. Что-то не сходится.

И это «что-то» считывается ими за долю секунды. 0,5 секунды. Это меньше, чем вы успеваете моргнуть. Сначала мысль, что женщина считывает фальшь за полсекунды, может показаться преувеличенной. Но это не преувеличение. Это научный факт. Подкорка головного мозга у человека — этот древний, доисторический «компьютер безопасности» — работает быстрее, чем сознание. Он обрабатывает информацию о безопасности собеседника быстрее, чем вы успеваете осознать, что вы вообще встретили человека.

Женщина, даже если она не может объяснить словами, почему ей не нравится мужчина, на подсознательном уровне уже записала его в категорию «опасный» или «ненадежный». И одна из главных причин — это неконгруэнтность.

Когда она видит или чувствует, что мужчина пытается казаться тем, кем не является, она теряет доверие. А без доверия невозможно никакое психологическое айкидо. Доверие — это смазка, на которой работает весь механизм близости. Если смазки нет, механизм скрипит, заедает и в конце концов ломается.

### **Почему женщины считывают фальшь так быстро?**

Давайте разберемся, как именно это работает. Когда мы испытываем какое-то эмоциональное состояние, наше тело автоматически меняется. Меняется тонус мышц, меняется дыхание, меняется выражение лица, меняется тембр голоса, меняются микродвижения мышц вокруг глаз. Это неконтролируемые вещи. Мы не можем управлять ими на уровне сознания, потому что они управляются нашей лимбической системой — той самой «рептильной частью» мозга, которая отвечает за выживание и эмоции.

Теперь представьте, что мужчина говорит женщине: «Я чувствую себя с тобой так спокойно и легко». Но при этом его челюсть напряжена, скулы сжаты, на лбу выступила тонкая испарина, он сидит на краешке стула, готовый в любой момент вскочить, а его плечи подняты почти до ушей. Его слова говорят: «Я спокоен». Его тело говорит: «Я в панике». Какое сообщение получит женщина? Правильно, то, которое идет от тела. Потому что тело невозможно подделать. Оно всегда честно.

Или другая ситуация. Мужчина делает комплимент. Он

говорит: «Ты такая красивая». Но в этот момент его взгляд скользит по комнате, он отводит глаза, его голос звучит механически, как у робота, считывающего текст. Что он на самом деле говорит? Он говорит: «Я говорю это, потому что так надо. Потому что так делают в фильмах. Потому что я хочу от тебя чего-то и думаю, что этот комплимент приблизит меня к цели». Женщина это чувствует. И комплимент не работает. Более того, он работает против вас. Потому что она думает: «Если он неискренен в мелочах, то как же он будет искренен в постели?»»

### **Тонкий мир микродвижений**

Здесь стоит остановиться подробнее на том, как именно женщины считывают нашу внутреннюю программу. Речь идет не только о грубых, явных сигналах. Женщины видят то, что большинство мужчин даже не замечает в себе. Они видят микродвижения. Мы можем неосознанно дернуть плечом, чуть напрячь уголок рта, заморгать чаще обычного, изменить частоту дыхания — и все это будет считано и сложено в единую картину.

Например, когда мужчина испытывает неуверенность, он начинает совершать серию странных действий. Он теребит свою одежду. Он поправляет рукав. Он постукивает пальцами по столу. Он раскачивается на пятках. Все это называется «адаптивными движениями». Они предназначены для того, чтобы успокоить нервную систему. Но для наблюдательной женщины они как красный светофор. Они говорят: «Этот

мужчина не в своей тарелке. Он нервничает. Что-то скрывает».

То же самое происходит в постели. Когда мужчина не уверен в своих действиях, его движения становятся дергаными. Он либо слишком торопится, словно боится, что его остановят, либо, наоборот, замирает в паузе, которая длится слишком долго, и эта пауза становится не интригующей, а неловкой. Он не знает, куда деть руки. Он не знает, куда посмотреть. Его дыхание становится поверхностным и частым. И все это сигнализирует партнерше: «Он не уверен в себе. Я не могу положиться на него в этом моменте».

Чтобы быть конгруэнтным, нужно, чтобы ваше внутреннее состояние совпадало с вашим внешним выражением. Это не значит, что нужно быть идеальным. Это значит, что нужно быть настоящим. Если вы волнуетесь — не пытайтесь притвориться спокойным. Скажите: «Знаешь, я немного волнуюсь. Потому что ты такая удивительная». И это будет конгруэнтно. Это будет честно. И это создаст доверие. Потому что вы показываете свою уязвимость, но вы не прячете её. А уязвимость, которую не прячут, — это признак огромной внутренней силы.

## **Практические упражнения для развития конгруэнтности**

Как же тренировать это состояние соответствия? Первое, что вы можете сделать, — это начать наблюдать за собой. В течение дня несколько раз останавливайтесь и задавайте се-

бе вопрос: «Что я сейчас чувствую на самом деле? И соответствует ли мое выражение лица и мое тело этому чувству?» Если вы злитесь, а улыбаетесь — это неконгруэнтно. Если вы устали, а говорите, что полны энергии — это неконгруэнтно.

Второе упражнение — работа с голосом. Ваш голос — это мощнейший инструмент. Учитесь слушать свой голос. Когда вы говорите, что вы расслаблены, ваш голос должен быть низким и глубоким. Когда вы говорите о чем-то волнующем, ваш голос может быть более высоким, но в нем должна чувствоваться вибрация, а не дрожь страха. Записывайте свой голос на диктофон и слушайте. Вы удивитесь, сколько нюансов вы слышите впервые.

Третье упражнение — работа с дыханием. Дыхание — это мост между вашим внутренним состоянием и внешним выражением. Если вы хотите быть спокойным и уверенным, ваше дыхание должно быть медленным и глубоким, животом. Сделайте вдох так, чтобы у вас надулся не живот, а расширилась грудная клетка? Чувствуете разницу? Вот именно. Женщины считывают частоту вашего дыхания даже на расстоянии. Когда ваше дыхание спокойно, они подсознательно чувствуют, что вы — безопасное пространство. Что вы — скала, к которой можно прислониться. А когда ваше дыхание сбитое, поверхностное, они чувствуют хаос.

### **Почему настоящий мужчина не играет роли**

Самая большая опасность неконгруэнтности заключается в том, что вы начинаете играть роль. Вы думаете: «Вот насто-

ящий мужчина должен быть таким-то». И вы натягиваете на себя этот образ, как неудобный костюм. Но внутри вам тесно. Внутри вы потеете. Внутри вы ненавидите этот костюм. И женщина это чувствует. Она чувствует, что вы не настоящий, а фальшивый.

Конгруэнтность же означает, что вы не играете никого. Вы просто есть. Со всеми своими странностями, со всеми своими неловкостями, со всем своим юмором или серьезностью. Вы не пытаетесь быть крутым. Вы просто живой. Вы дышите. Вы ощущаете. И именно эта жизненность, это отсутствие притворства, эта честность перед самим собой и есть самый мощный магнит.

Когда ваши слова совпадают с вашими жестами, а ваши жесты совпадают с вашим дыханием, вы становитесь цельным. А цельного человека невозможно не заметить. На него хочется смотреть, его хочется слушать, его хочется касаться. Потому что от него исходит энергия. Не напряжение, а энергия. И это принципиальная разница между тем, от кого все устают, и тем, к кому хочется прижаться.

### **1.3. Синдром отличника: Как избавиться от страха сделать что-то не так**

И вот мы подошли к третьему, но не менее важному пункту нашего кодекса. Это страшная болезнь, которая поражает огромное количество современных мужчин. Мы называем её «синдром отличника». Знаете, как выглядит синдром

отличника в жизни? Это когда вы идете на свидание, думая о том, какой результат получите на выходе. Это когда вы оцениваете каждое свое действие по пятибалльной шкале. Это когда вы боитесь сделать что-то не так, потому что если вы сделаете что-то не так, вы получите «двойку», и это будет означать, что вы плохой.

Синдром отличника родом из детства. Нас всех учили, что нужно делать всё правильно. Что нужно получать пятерки. Что нельзя ошибаться. Что ошибка — это позор. Что если ты сделал что-то не так, ты неудачник. И мы выросли, но эти оковы остались. Мы боимся сказать не то слово, боимся сделать не то движение, боимся, что наша партнерша нас осудит, засмеется или уйдет к кому-то более успешному.

Синдром отличника в постели — это катастрофа. Потому что он превращает интимный, живой, спонтанный процесс в экзамен. Вы чувствуете, что вас оценивают. Вы чувствуете, что нужно соответствовать каким-то неведомым стандартам. Вы начинаете судорожно вспоминать, что вы видели в роликах, что писали в книгах, что советовали друзья. Вы превращаетесь в робота, который пытается выполнить алгоритм «Как правильно доставить удовольствие женщине за пять шагов».

Но вот в чем штука. В близости нет правильных и неправильных движений. Есть только движения, которые подходят конкретной паре в конкретный момент времени. То, что вызвало дикий восторг у одной женщины, может оставить



другую совершенно равнодушной. И это нормально. Это не ошибка. Это просто разные вкусы. Как мороженое: кто-то любит шоколадное, кто-то — клубничное. И если вы принесли шоколадное, а она хотела клубничное, вы не плохой продавец. Просто вы не угадали.

### **Почему страх ошибки убивает спонтанность**

Самое главное, что страх ошибки делает с вами, — он убивает спонтанность. А спонтанность — это душа близости. Когда вы боитесь ошибиться, вы каждое свое движение просчитываете. Вы думаете: «Сейчас я коснусь её плеча. Хорошо. Она не отстранилась. Что дальше по плану? Сейчас нужно поцеловать её в шею. Но как? С какой стороны? С какой силой? С какого ракурса?»

В это время ваша голова занята расчетами. Вы смотрите не на нее, а на свою внутреннюю карту. Вы не чувствуете её. Вы не видите, как она меняется в ответ на ваши действия. Вы упускаете самое главное — диалог. Потому что близость — это не монолог. Это диалог. Это как танец, в котором вы ведете, но ведущий должен слышать музыку и слышать движения партнерши.

Страх ошибки — это еще и страх неудачи. Страх, что «у меня не получится». Но что значит «не получится»? Не получится что? Довести её до оргазма? Но оргазм — это не единственная цель близости. Близость — это совместное переживание. Это путешествие. Если вы будете смотреть только на карту и бояться сбиться с пути, вы не заметите пре-

красных видов. Вы не заметите её глаз. Вы не заметите её улыбки. Вы не заметите, как она прижимается к вам, как её дыхание становится глубже.

И здесь кроется еще одна ловушка синдрома отличника. Вы настолько боитесь сделать что-то не так, что начинаете делать то, что, как вам кажется, должно понравиться. Но вы не пробуете. Вы не исследуете. Вы не рискуете. А без риска нет открытий. Без риска нет страсти. Без риска — просто скучное, предсказуемое перебирание галочек в списке.

### **Как превратить ошибку в элемент игры**

А теперь самое важное. Представьте, что ошибка — это не конец света. Представьте, что ошибка — это просто информация. «Ой, я коснулся тебя слишком сильно? Прости. Давай я попробую по-другому. Скажи, как тебе лучше». Это не слабость. Это сила. Это показывает, что вы не боитесь признать свою неидеальность, что вы готовы учиться, что вы слышите её. И это очень сильно сближает.

Более того, ошибку можно превратить в игру. В очень увлекательную игру под названием «А что, если...». Что, если я сейчас сделаю это медленнее? Что, если я коснусь тебя здесь, а не там? Что, если я на секунду замру? Вы пробуете. Наблюдаете. Смотрите на реакцию. Если реакция хорошая — вы углубляете это действие. Если нет — вы мягко меняете направление. Это похоже на исследование, на научный эксперимент, на игру, в которой нет проигравших. Есть только открытия.

А теперь представьте ситуацию, когда вы что-то сделали не так. Может быть, вы слишком резко дернули рукой, может, вы поцеловали её не туда, куда хотели, может, вы случайно наступили ей на ногу. Что вы делаете обычно? Вы краснеете, сжимаетесь, чувствуете себя идиотом. Вы начинаете оправдываться: «Ой, прости, я не хотел, я случайно». И это сбивает настрой. Это разрушает атмосферу.

А что, если сделать иначе? Что, если вы улыбнетесь, делаете паузу и скажете: «Ух ты, кажется, я сегодня какой-то смелый». Или: «А вот это был неожиданный поворот». Или просто мягко засмеетесь и продолжите, как ни в чем не бывало. Своей улыбкой вы показываете, что вы несовершенны, но вы с этим в порядке. Вы не паникуете. Вы не разрушаете магию. Вы, наоборот, вплетаете эту неловкость в ткань момента.

### **Практические шаги к свободе от оценок**

Как же избавиться от этой проклятой привычки оценивать себя и бояться ошибок? Начнем с малого. Первый шаг — разрешить себе быть неидеальным. Прямо сейчас, читая эту книгу, скажите себе: «Я имею право ошибаться. Это нормально. Это по-человечески».

Второй шаг — перестать смотреть на близость как на экзамен. Нет никаких строгих экзаменаторов. Есть живой человек, который тоже хочет быть счастливым. Который не ищет в вас идеального робота, а ищет настоящего человека. Помните: она тоже волнуется. Она тоже не знает, что лучше.

Она тоже может быть неуклюжей. Вы в одной лодке, а не по разные стороны баррикад.

Третий шаг — сместить фокус с результата на процесс. Вместо того чтобы думать «Я должен сделать так, чтобы она кончила», начните думать «Интересно, что я могу почувствовать сейчас? Какой у нее вкус? Какой у нее запах? Какой у нее звук?». Когда вы в процессе, когда вы исследуете, когда вы любопытны, у вас нет времени на страх. Любопытство и страх не могут существовать одновременно. Это как свет и тьма: когда вы включаете один, другой исчезает.

Четвертый шаг — начать экспериментировать. Сегодня вы можете сказать себе: «В течение всего вечера я буду действовать медленнее, чем обычно». Или: «Сегодня я буду использовать больше пауз». Или: «Сегодня я буду пробовать новые точки прикосновения». И вы делаете это не для результата, а из интереса. Вы просто смотрите, что из этого получится. И если не получится — вы смеетесь над этим и идете дальше.

Пятый шаг — самое сложное — научиться принимать обратную связь без защиты. Если она говорит: «Мне сейчас не нравится это движение», не воспринимайте это как личное оскорбление. Не думайте: «Я плохой любовник». Подумайте: «Ага, она сказала мне, что не любит это. Это просто информация. Что же она любит?». Задайте вопрос. Уточните. Спросите, как ей будет приятнее. И вы увидите, как она начнет вам доверять еще больше. Потому что вы показываете,

что для вас важно её удовольствие, а не ваше эго.

## **Ошибка как элемент близости**

Знаете, что самое прекрасное в этой жизни? Несовершенство. Когда мы слишком стараемся быть идеальными, мы становимся холодными и недостижимыми. А когда мы позволяем себе быть неловкими, смешными, неуверенными — мы становимся живыми. Мы становимся близкими.

Есть такая притча. Один человек спросил мастера: «Как я могу стать лучшим любовником?». Мастер ответил: «Перестань пытаться быть лучшим. Начни быть просто человеком. Человеком, которому интересна его партнерша. Человеком, который не боится быть смешным. Человеком, который умеет смеяться над своими ошибками и тут же пробовать снова. Потому что в близости нет места идеальности. В близости есть место только настоящим людям».

Вот так просто. Нет правильного способа любить. Есть только ваш способ. И её способ. И танец между ними. И этот танец рождается тогда, когда вы снимаете с себя оковы «отличника», когда вы перестаете бояться «двойки», когда вы позволяете себе быть живым. Живым, который дышит, чувствует, ошибается, смеется над этим и продолжает любить.

Итак, мы закончили разбор трех столпов внутреннего стержня: состояния «здесь и сейчас», конгруэнтности и освобождения от синдрома отличника. Если вы овладеете этими тремя принципами, вы перестанете быть просто исполнителем. Вы станете мастером. Мастером, который не

пытается контролировать всё вокруг, но который контролирует главное — самого себя. И когда вы контролируете себя, женщина начинает чувствовать это спокойствие. Она начинает расслабляться. А когда она расслабляется, начинается настоящая магия. Магия, которую мы будем изучать в следующих главах.

## **Глава 2. Кинесика: Язык тела до прикосновений**

Представьте себе, что вы входите в комнату, где стоит женщина. Вы еще не сказали ни слова. Вы даже не подошли к ней ближе, чем на несколько метров. Но она уже знает о вас больше, чем вы успели рассказать. Она уже сформировала первое впечатление, которое будет практически невозможно изменить в течение следующих нескольких минут. Она уже почувствовала, опасны вы или безопасны, интересны вы или скучны, уверены вы в себе или нет. И всё это — без единого слова.

Это и есть кинесика. Наука о языке тела. О тех невербальных сигналах, которые мы посылаем друг другу непрерывно, даже когда молчим. И в этой главе мы поговорим о том, как использовать этот язык еще до того, как вы прикоснулись к женщине. Потому что поверьте мне: соблазнение начинается не тогда, когда вы берете ее за руку. Оно начинается тогда, когда вы входите в комнату. Когда вы смотрите на нее. Когда вы стоите рядом. Когда вы дышите.

Язык тела — это самый древний и самый честный язык на планете. Он появился задолго до того, как люди научились говорить. И он продолжает работать на уровне инстинктов, на уровне того самого «древнего компьютера» в нашем моз-

гу. Если вы научитесь говорить на этом языке, вы сможете общаться с женщиной на глубинном уровне, который недоступен словам. Вы сможете создавать связь, которая возникает не через разум, а через нервную систему.

Итак, давайте разберем три главных инструмента кинесики. Это взгляд, расстояние и отражение. Три кита, на которых держится вся невербальная коммуникация. Три способа сказать «я тебя хочу» или «я тебя не боюсь» или «я тебя чувствую», не произнеся ни звука.

## **2.1. Взгляд как оружие: Когда глаза говорят больше слов**

Глаза — это зеркало души. Мы все слышали эту фразу миллион раз. Но задумывались ли вы когда-нибудь, насколько это правда? Наши глаза — это единственная часть мозга, которая видна снаружи. Да-да, сетчатка глаза — это прямое продолжение мозга. Когда вы смотрите в глаза другому человеку, вы буквально смотрите в его мозг. Вы видите его эмоции. Вы видите его внимание. Вы видите его желание.

И поэтому взгляд — это самое мощное оружие в вашем арсенале. Это первое, что замечает женщина. Это то, что она запоминает. Это то, что остается с ней, когда вы уходите. Мужчина, который умеет смотреть, уже на пятьдесят процентов выиграл битву. Потому что в его взгляде есть всё: сила, мягкость, интерес, уверенность, желание.

Но есть одна проблема. Большинство мужчин не умеют



смотреть. Они либо смотрят слишком настойчиво, как хищники, готовые к прыжку, либо отводят глаза, как застенчивые школьники, либо вообще не знают, куда девать свой взгляд, и он мечется по комнате, как муха в банке. Все эти варианты — плохие. Они посылают не те сигналы. Они пугают или разочаровывают.

Давайте разберемся, как смотреть правильно. Как сделать свой взгляд таким, чтобы он не отпугивал, а гипнотизировал. Чтобы женщина не хотела отвести глаза, а хотела утонуть в них.

**Разница между «глазами в душу» и «глазами по телу»**

Первое, что нужно понять: существует два типа взгляда. Есть взгляд в глаза. Это взгляд «глаза в глаза», он же «глаза в душу». И есть взгляд по телу. Это когда вы скользите взглядом по ее фигуре, по ее рукам, по ее губам, по ее ногам. И между этими двумя типами есть огромная разница в восприятии.

Взгляд «глаза в глаза» — это взгляд близости. Это взгляд доверия. Это взгляд, который говорит: «Я вижу тебя. Не твоё тело. Тебя. Твою суть. Твою личность. Твою душу». Когда вы смотрите женщине в глаза, вы показываете, что она для вас — не просто объект, не просто тело, а личность. И это очень сильно поднимает вас в ее глазах. Потому что большинство мужчин смотрят на женщину как на картину. Они оценивают. Они рассматривают. Они разглядывают. А вы смотрите

в глаза. Вы показываете, что вы видите в ней человека.

Взгляд по телу — это взгляд желания. Это взгляд, который говорит: «Ты прекрасна. Твое тело сводит меня с ума. Я хочу тебя». Это взгляд, который скользит по изгибам, по линии бедер, по ключицам. Это взгляд, который раздевает, но не грубо, а нежно. Это взгляд, который создает напряжение, предвкушение.

И вот в чем искусство: вы должны уметь использовать оба этих взгляда. И вы должны уметь их чередовать. Это как танец. Вы смотрите ей в глаза. Потом медленно, очень медленно, как бы нехотя, опускаете взгляд на ее губы. Немного задерживаетесь там. Потом, еще медленнее, скользите по шее вниз, к ключицам. Потом снова поднимаете взгляд к глазам. И смотрите ей в глаза с легкой улыбкой, в которой читается: «Я все видел. Мне это очень понравилось».

Этот прием работает безотказно. Почему? Потому что когда вы смотрите ей в глаза, она чувствует себя значимой. Когда вы переводите взгляд на ее губы и тело, она чувствует себя желанной. И эта смена — с душевного уровня на физический — создает мощное напряжение. Она начинает ожидать. Она начинает предвкушать. Она думает: «Он видит меня. Он хочет меня. Что будет дальше?»

**Как держать зрительный контакт без страха и агрессии**

А теперь самый главный вопрос. Как долго можно смотреть в глаза? Если смотреть слишком долго, это может вос-

приниматься как агрессия, как вызов. Это как если бы вы устали на человека, не отрываясь. Это вызывает дискомфорт. Если смотреть слишком мало, это воспринимается как неуверенность, как неискренность. Где та золотая середина?

В психологии есть правило «трех секунд». Три секунды — это оптимальное время для прямого зрительного контакта в обычной беседе. Но в ситуации флирта и соблазнения это правило меняется. Здесь вы можете смотреть дольше. Пять, семь, даже десять секунд. Но важно, чтобы ваш взгляд не был при этом тяжелым. Он должен быть легким, мягким, немного мечтательным.

Как добиться такого взгляда? Представьте, что вы смотрите на что-то очень красивое. На закат, на море, на звездное небо. Ваши глаза становятся чуть-чуть расслабленными, веки чуть прикрыты, взгляд становится теплым. Попробуйте сейчас. Посмотрите на какой-нибудь предмет перед собой, но представьте, что это самое красивое, что вы видели в жизни. Чувствуете разницу? Ваш взгляд становится мягче. Он перестает быть острым и оценивающим.

Именно таким взглядом вы должны смотреть на женщину. С интересом. С теплотой. С восхищением. Не с жадностью, не с похотью, а с восхищением. Это как смотреть на произведение искусства. Вы не хотите его украсть, вы хотите насладиться его красотой. Это именно то чувство, которое вы транслируете.

И еще один важный момент: когда вы смотрите ей в глаза,

позвольте себе слегка улыбнуться. Не широкой улыбкой, а легкой, едва заметной. Уголками губ. Может быть, чуть приподнять одну бровь. Это показывает, что вы не напряжены, что вы наслаждаетесь моментом, что вы в полной безопасности, и она может чувствовать себя в безопасности рядом с вами.

### **Техника «Глазной мост»**

Есть одна очень мощная техника, которую используют мастера НЛП. Она называется «глазной мост». Суть ее в том, что когда вы смотрите в глаза человеку, вы соединяете свое внимание с его вниманием. Вы как бы протягиваете мост между вами.

Как это сделать практически? Когда вы смотрите в глаза женщине, вы не просто смотрите на ее зрачки. Вы смотрите через них. Как будто вы заглядываете куда-то внутрь, за ее глаза. Вы фокусируетесь не на поверхности радужки, а на глубине зрачка. И в этот момент возникает очень странное ощущение. Ощущение, что вы находитесь где-то внутри нее. Что между вами нет барьеров. Что вы соединились на уровне сознания.

Эта техника очень интимная. Она создает мощнейшую связь за считанные секунды. Но использовать ее нужно с осторожностью. Если женщина не готова к такой близости, она может испугаться. Поэтому начинайте с обычного зрительного контакта, а когда почувствуете, что она расслаблена, что она улыбается в ответ, что ее взгляд становится та-

ким же теплым — используйте эту технику. И вы увидите, как она буквально «растворяется» в вашем взгляде.

### **Что делать, если она отводит глаза**

Бывает так, что вы смотрите на женщину, а она отводит глаза. Это частая ситуация. Многие мужчины воспринимают это как знак незаинтересованности. Но это не всегда так. Часто отведение глаз — это признак смущения, волнения, интереса. Женщина может испытывать такое сильное притяжение к вам, что ей страшно смотреть в ваши глаза. Она боится выдать себя. Она боится, что вы увидите ее чувства.

Что делать в такой ситуации? Не давить. Не пытаться поймать ее взгляд силой. Это только усилит ее смущение и заставит отворачиваться еще больше. Вместо этого — отступите. Отведите свой взгляд в сторону. Посмотрите в окно, на чашку кофе, на что-то еще. Дайте ей пространство. Дайте ей возможность успокоиться. И через несколько секунд снова мягко посмотрите на нее. Если она снова отводит глаза, повторите цикл.

Это похоже на игру в «гляделки». Вы не настаиваете. Вы предлагаете. Вы показываете, что вы спокойны и терпеливы, что вы никуда не торопитесь, что вы готовы ждать, пока она будет готова. И эта спокойная уверенность срабатывает лучше любого напора. Через несколько циклов она начнет держать взгляд дольше. Она начнет привыкать к вашему присутствию. Она начнет расслабляться. И в какой-то момент она не только не отведет глаза, но и сама начнет смотреть на

вас с тем же теплом.

## **Практика для тренировки взгляда**

Взгляд — это мышца. Его можно и нужно тренировать. Начните с простого упражнения. Каждый день в течение нескольких минут смотрите на какой-то предмет. На свечу, на цветок, на фотографию. Смотрите так, как будто вы впервые видите этот предмет. Изучайте его. Замечайте детали, на которые вы раньше не обращали внимания. Тренируйте свою концентрацию.

Второе упражнение — тренируйте взгляд в общении с людьми. На работе, в магазине, в метро. Смотрите в глаза людям, с которыми разговариваете. Задерживайте взгляд чуть дольше, чем обычно. Наблюдайте за их реакцией. Вы увидите, как люди начинают по-другому относиться к вам. Они чувствуют ваше внимание. Они чувствуют ваш интерес. Они начинают больше улыбаться, больше открываться. Это магия взгляда.

И третье упражнение — практикуйте «мягкий взгляд» перед зеркалом. Посмотрите на свое отражение. Попробуйте разные варианты взгляда: жесткий, оценивающий, мягкий, теплый, задумчивый. Почувствуйте, как меняется ваше лицо. Почувствуйте, как меняется ваше внутреннее состояние. Запомните то состояние, которое кажется вам наиболее привлекательным. И тренируйтесь входить в это состояние по команде. Когда вы сможете это делать, вы сможете включать свой «магнитный взгляд» в любой момент, когда это нужно.

## **2.2. Проксемика: Искусство вторжения в личное пространство**

Теперь перейдем ко второму инструменту кинесики. Это проксемика. Звучит заумно, но на самом деле это просто наука о расстоянии. О том, как мы располагаемся в пространстве относительно друг друга. И это искусство — искусство вторжения в личное пространство — может быть вашим самым мощным союзником в соблазнении.

Личное пространство — это невидимый пузырь, который каждый из нас носит с собой. Для разных людей и в разных культурах размер этого пузыря разный. В среднем интимная зона — это расстояние до полуметра. Это пространство, в которое мы пускаем только самых близких людей. Социальная зона — это расстояние от полуметра до полутора метров. Это пространство для обычного общения. Публичная зона — это более полутора метров. Это пространство для официальных встреч или для общения с незнакомцами.

Когда вы нарушаете границы этого пузыря, человек чувствует ваше вторжение. Это вызывает разные реакции. Если вторжение происходит резко, грубо, это вызывает напряжение, тревогу, желание отступить. Если вторжение происходит мягко, постепенно, это вызывает интригу, интерес, приближение.

Искусство соблазнения через проксемику заключается в том, чтобы сокращать расстояние между вами постепенно,

шаг за шагом, каждый раз чуть-чуть нарушая границы и тут же отступая назад. Это как приливы и отливы. Вы подходите ближе, смотрите на реакцию, отступаете, даете ей привыкнуть к вашему присутствию, снова подходите ближе. И в какой-то момент вы оказываетесь в интимной зоне так естественно, что она даже не заметит, как это произошло.

### **Правило «Отступающего шага»**

Вот здесь мы подходим к самому главному закону проксемики в соблазнении. Я называю его «правило отступающего шага». Звучит просто, но в этом правиле кроется вся мудрость психологического айкидо.

**Суть правила: вы приближаетесь ровно настолько, насколько она позволяет вам приблизиться, и отступаете раньше, чем она почувствует дискомфорт.**

Как это работает на практике? Представьте, что вы стоите с женщиной в баре. Вы разговариваете. Расстояние между вами — около метра. Вы чувствуете, что разговор идет хорошо, она улыбается, она заинтересована. Теперь вы делаете маленький шаг ближе к ней. Вы не наваливаетесь на нее, вы просто сокращаете расстояние на несколько сантиметров. При этом вы продолжаете говорить, как ни в чем не бывало.

Что происходит? Она замечает это изменение. Она может чуть отстраниться, может сдвинуться в сторону, может просто напрячься. Это ее реакция. Теперь вы делаете шаг назад. Возвращаетесь на исходную позицию. Вы показываете, что вы не давите, вы уважаете ее границы, вы чувствуете ее со-



стояние.

Через несколько минут вы снова делаете шаг ближе. И на этот раз она может не отстраниться. Она уже привыкла к вашим движениям. Она уже поняла, что вы не опасны, что вы чувствуете ее, что вы уважаете ее личное пространство. Она позволяет вам быть ближе.

# 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.