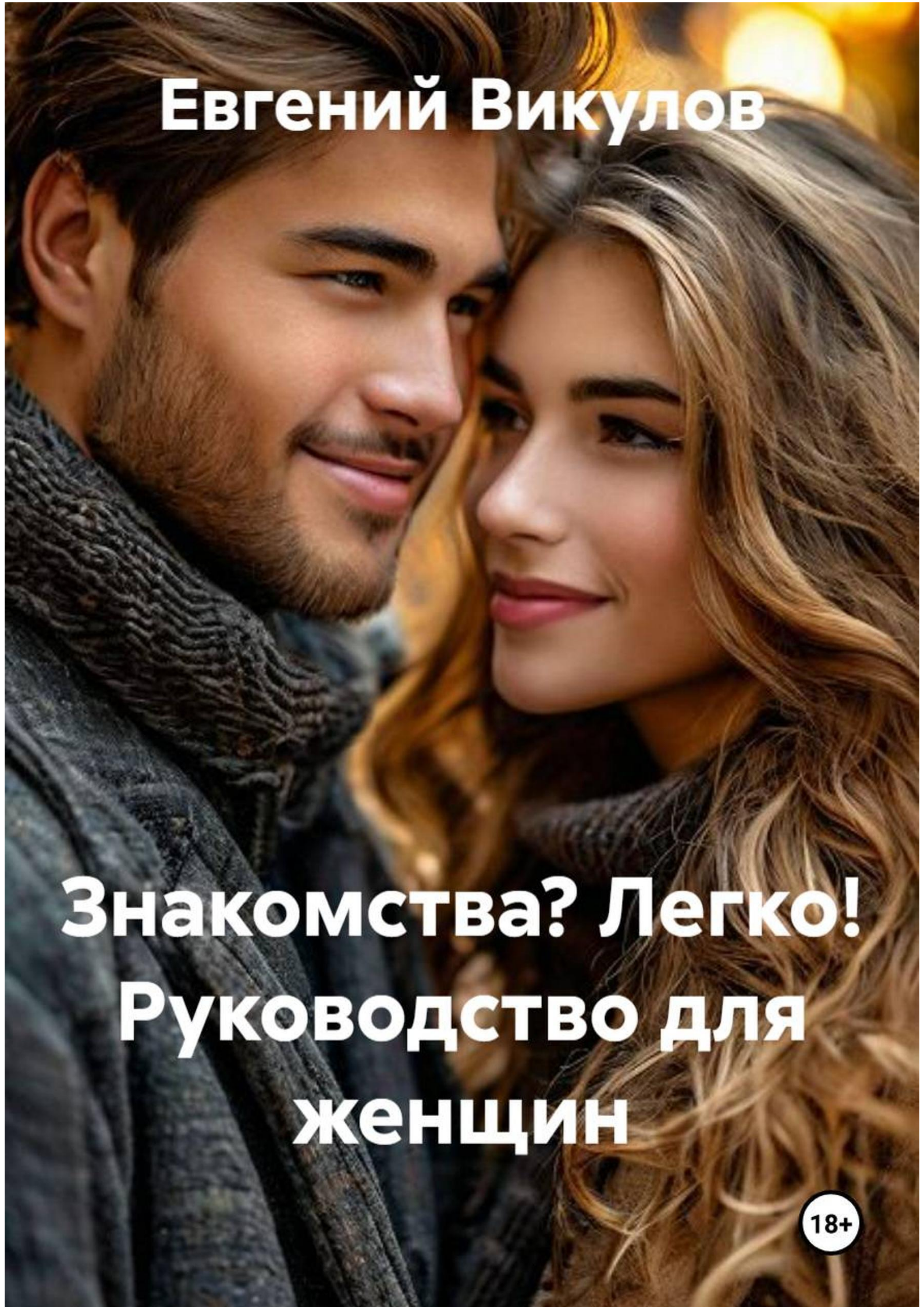


A close-up photograph of a young man and woman in a romantic embrace. The man, on the left, has dark hair and a light beard, wearing a dark grey knit scarf. The woman, on the right, has long, wavy blonde hair and is also wearing a dark grey knit scarf. They are both smiling softly at each other. The background is blurred with warm, golden light, suggesting an outdoor setting at night or dusk.

Евгений Викулов

**Знакомства? Легко!
Руководство для
женщин**

18+

Евгений Викулов

Знакомства? Легко!
Руководство для женщин

«Автор»

2026

Викулов Е.

Знакомства? Легко! Руководство для женщин / 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

От автора книги «Антигламур.	5
Технология построения	5
Введение	6
Об авторе	7
Глава 1. Внешность	8
Возраст	9
Осанка	10
Лицо	11
Ноги	13
Грудь	15
Одежда	18
Глава 2. Поведение	20
Эффект различия «Эротический»	20
Пример поведения	21
Конец ознакомительного фрагмента.	22

Евгений Викулов
Знакомства? Легко!
Руководство для женщин

**От автора книги «Антигламур.
Генная инженерия любви»**

**Технология построения
прочных отношений**

Создано без применения ИИ

Посвящается моей маме

Введение

По просьбам первых читательниц книги «Антигламур. Генная инженерия любви» я разделил её содержание на теоретическую и практическую части. Настоящая книга представляет собой практическое руководство для женщин, которые хотели бы увеличить количество (и качество) знакомств с мужчинами в целях подбора наиболее подходящего спутника для жизни.

Описываемые методы основываются не на усилении гламурных приёмов, а на правильной работе с подсознанием партнёра. Поэтому некоторые советы выглядят необычно...

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 психогигиены и эмоциональной разгрузки.

«Лауреат II Всесоюзного фестиваля народного творчества. Москва. 1987» в составе ансамбля спортивного бального танца «Ритм». Участник (в молодости) всевозможных активностей молодёжных коллективов, а сейчас их организатор.

Глава 1. Внешность

Попытаемся применить теорию о влиянии объективных психофизиологических и биологических 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 подсознания 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 отмирало 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, 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, 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 груди, 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 корректировке 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 конечно-

стями 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 корректировка 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 большой 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.

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 2. Поведение

Эффект различия «Эротический»

Описание совместных «Эффектов различия и сходства», сложно как в понимании, так и в применении. Но есть простой аспект разбираемого принципа, с которым, надеюсь, вы «справитесь» легко. Природа на каком-то этапе истории для наиболее успешного воспроизведения организмов разделила их по половому признаку и отработала мощные механизмы влечения друг к другу представителей противоположных полов.

Эти механизмы основаны на некоторых различиях, называемых половыми, которые могут быть явными и неявными. О явных знают все и умело их используют для привлечения партнёра, а вот о неявных все только интуитивно догадываются, но применяют крайне неэффективно. Какой образ у вас возникнет на слова о женщине: «эротический вид, эротическая одежда, эротическое поведение» в обычной общественной обстановке? Наверняка, это представление о чём-то развратном, неприемлемом для леди. Мы так воспитаны.

Но правда в том, что простая юбка на фоне мужских штанов на подсознание мужчины (да и на сознание) действует как эротический, сексуальный фактор. Грациозные движения на фоне обычных (мужских) действуют так же. Изящные манеры, воспитанность, мягкая речь и другие забытые атрибуты прошлых веков, как бы это не покажется странным, производят, однако, мощный сексуальный эффект, возможно, сразу не осознаваемый мужчиной, но определяющий в дальнейшем судьбу отношений.

Девушка должна отличаться от парня всем: и одеждой, и поведением, и движениями, и манерами, и речью. Это не модно и не гламурно, зато истинно сексуально и подсознание обязательно «оценит» такое множество признаков разнообразия генов.

Технология

-- Изучить эту главу и на её основе создать свой список конкретных приёмов, подходящих к Вашей ситуации.

-- Принципы сходства и различия сложны в применении лишь на первый взгляд. На самом деле они широко применяются всеми на интуитивном уровне: партнёр должен быть похожим на социальном уровне (в противном случае говорят: он тебе не ровня) и максимально отличаться по гендерному признаку.

Пример поведения

В виде примера мужского восприятия инициативы знакомства, исходящей от девушки, приведу *фрагмент моей 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 распущенной 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.

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.