

The background of the cover is a dark blue silhouette of a man and a woman in a close embrace. The man is on the right, leaning towards the woman on the left. Their hands are clasped together in the center. Red and yellow lines, resembling energy or light, flow around the hands and the couple. The title is written in large, white, sans-serif capital letters.

ГИПНОЗ

ПРИКОСНОВЕНИЯ

ПРИКОСНОВЕНИЯ

33 ЗАПРЕТНЫХ ЖЕСТА

Виктор Вонг

18+

Виктор Вонг

Гипноз прикосновения.

33 запретных жеста

<https://litres.ru/74331518>

SelfPub; 2026

Аннотация

Эта книга — ваш ключ к языку, который старше слов. Тридцать три жеста, от нейтральных касаний до доминантных прикосновений, превратят вас в мастера тактильного гипноза. Вы научитесь создавать электричество до контакта, читать язык тела, управлять энергией намерения и оставлять послевкусие, которое заставит женщину думать о вас снова и снова. Никакой пошлости — только психология, нейробиология и искусство близости. Откройте код, написанный на коже.

Содержание

Введение. Код, написанный на коже	4
ГЛАВА 1. СОСТОЯНИЕ «ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС»: КАК СБРОСИТЬ МАСКУ СОЦИАЛЬНОЙ ВЕЖЛИВОСТИ ЗА ПЯТЬ СЕКУНД	24
ГЛАВА 2. АУРА КАСАНИЯ: УПРАЖНЕНИЕ «ВОЗДУШНЫЙ ПОЦЕЛУЙ ПАЛЬЦЕВ» И ПРАВИЛО ЗЕРКАЛА	32
ГЛАВА 3. ПРОВОКАЦИЯ ОЖИДАНИЯ: ПОЧЕМУ «ПОЧТИ КОСНУЛСЯ» РАБОТАЕТ ЛУЧШЕ, ЧЕМ КАСАНИЕ	41
Конец ознакомительного фрагмента.	48

Виктор Вонг

Гипноз прикосновения.

33 запретных жеста

Введение. Код, написанный на коже

Ошибка Эроса: Почему слова разрушают магию

Представьте себе картину. Вечер. Уютное кафе, приглушённый свет, за окном городская суэта остаётся где-то далеко-далеко, будто в другом измерении. Вы сидите напротив неё. Она красива. Она улыбается. Вы говорите. Вы подбираете идеальные слова, строите изящные фразы, шутите остроумно и точно в цель. Вы чувствуете, что разговор идёт хорошо, что она заинтересована, что между вами пробегает та самая искра, о которой пишут в романах. Вы довольны собой. Вы красноречивы. Вы почти чувствуете победу.

А потом вы встаёте, прощаетесь, идёте домой и понимаете, что она не ваша. Что-то пошло не так. Разговор был блестящим, но он не закончился тем, чем должен был закончиться. Вы обменялись контактами, но в её глазах не было

того самого огня, той растерянной и сладкой покорности, которая появляется у женщин, когда они по-настоящему захвачены. Вы говорили правильно, но вы её не взяли. Вы развлекали её ум, но вы не коснулись её души. И самое обидное — вы не коснулись её тела. Нет, не в пошлом смысле. Вы не коснулись её так, чтобы она это запомнила. Вы не оставили следа. Вы были голосом, но вы не были прикосновением.

В этом и заключается главная ошибка Эроса, самая пространённая, самая коварная и самая разрушительная для мужчины. Мы привыкли доверять словам. Нас учили, что язык — это главный инструмент общения, что умение говорить красиво открывает любые двери. Это правда, но только наполовину. Слова открывают двери разума, но они редко открывают двери тела. А без тела нет страсти. Без тела нет той первобытной, животной, электрической связи, которая превращает женщину из просто красивой собеседницы в женщину, которая дрожит от вашего приближения.

Психологи говорят, что до девяноста процентов информации о другом человеке мы считываем через невербальные сигналы. Но мы почему-то упорно продолжаем делать ставку на вербальные. Мы репетируем фразы перед зеркалом, мы ищем умные темы, мы боимся неловкого молчания, мы забиваем паузы словами, как заклеиваем щели в старой лодке. А между тем молчание, если оно наполнено правильным прикосновением, говорит громче любого комплимента. Более того, самый изысканный комплимент, сказанный без

правильного тактильного сопровождения, звучит как речь диктора на радио. Его слышат, но в него не верят. Потому что слова легко подделать. Их можно выучить, их можно скопировать, их можно произнести с абсолютно холодным сердцем. А прикосновение — нет. Прикосновение всегда говорит правду. Оно либо есть, либо его нет. Оно либо вызывает отклик, либо оставляет пустоту.

И вот здесь возникает парадокс. Женщины, которые читают эту книгу, возможно, удивятся, но мы пишем её для мужчин. Для тех, кто устал проигрывать в битве за внимание, для тех, кто чувствует, что внутри него есть огромная сила, но он не знает, как её вытащить наружу, как передать её женщине через стену из социальных условностей и собственной неловкости. Эта книга для тех, кто хочет научиться говорить на языке, который старше любого человеческого наречия, который не нуждается в переводе и который понятен любой женщине на Земле, независимо от её возраста, воспитания и культурного бэкграунда. Этот язык — язык прикосновения.

Мы не будем учить вас пошлости. Мы не будем учить вас хватать женщин за интимные места в лифте или делать вид, что вы случайно упали на неё в общественном транспорте. Мы будем говорить об искусстве, о психологии, о тонкой настройке вашего тела как инструмента соблазнения. Мы будем говорить о том, как один жест, один едва заметный поворот пальцев, одно прикосновение к совершенно безобид-

ной, на первый взгляд, зоне может перевернуть всё. Как изменить ход вечера за одну секунду. Как сделать так, чтобы она думала о вас не тогда, когда вы говорите, а когда вы молчите. Как оставить на её коже невидимый отпечаток, который будет гореть и напоминать о вас даже через несколько часов после того, как вы разойдётесь.

Мы будем говорить о запретных жестах. О тех, которые общество считает либо слишком смелыми, либо слишком фамильярными, либо просто неудобными. Но именно эти жесты, эти тридцать три движения, которые мы разберём до мельчайших деталей, и составляют ту самую магию, которую мужчины ищут годами и не могут найти. Магия здесь не в волшебстве. Магия в знании. Магия в понимании того, как устроено женское тело, как оно реагирует на тепло, на давление, на скорость движения, на ритм. Тело женщины — это самый сложный инструмент, и у него есть свои струны. Наша задача — научиться на них играть. Не грубо, не фальшиво, не торопливо. А красиво, уверенно и с абсолютным чувством ритма.

В этой книге мы не будем использовать сложные термины, чтобы казаться умными. Мы будем использовать живой язык, язык улицы, язык кафе и вечеринок, язык реальной жизни. Потому что соблазнение происходит не в лаборатории и не в кабинете психотерапевта. Оно происходит на танцполе, за столиком в ресторане, на прогулке в парке, в переполненном вагоне метро. Оно происходит там, где лю-

ди встречаются, соприкасаются, ошибаются и побеждают. И мы хотим, чтобы вы побеждали. Не любой ценой, не превращаясь в манипуляторов или холодных расчётливых стратегов. Мы хотим, чтобы вы побеждали, оставаясь собой, но используя те скрытые ресурсы, которые дремали в вас годами. Ресурсы ваших рук, вашего взгляда, вашего дыхания, вашей паузы.

Итак, давайте начнём это путешествие. Путешествие в мир, где слова — это всего лишь шум, а реальная власть принадлежит коже. Коже, которая помнит всё. Коже, которая не умеет врать. Коже, на которой пишется самый главный код человеческих отношений. Код, написанный на коже.

Эксперимент с тактильным голодом: Что происходит с женщиной, когда её лишают прикосновений на три дня

Прежде чем мы начнём говорить о том, как правильно прикасаться, давайте поговорим о том, что происходит, когда прикосновений нет. Когда их лишают. Когда человек попадает в ситуацию тактильного голода. Это состояние, о котором мало говорят, но которое переживают миллионы людей каждый день. И особенно остро, особенно болезненно его переживают женщины.

Почему именно женщины? Вопрос спорный, но нейробиологи утверждают, что женская кожа обладает большей чувствительностью, чем мужская. У женщин больше нерв-

ных окончаний на квадратный сантиметр кожи. Они тоньше чувствуют температуру, давление, вибрацию. Это эволюционный механизм, связанный с материнством, с необходимостью чувствовать ребёнка, успокаивать его кожей. Но этот механизм работает и в других сферах. Женщина нуждается в прикосновениях не просто как в приятном дополнении к жизни. Она нуждается в них как в воздухе. Как в воде. Как в пище. Тактильный голод для женщины — это не просто скука или отсутствие романтики. Это физическая боль. Это психологическое давление. Это разрушение самооценки.

Давайте проведём мысленный эксперимент. Мы не будем мучить реальных людей, но мы смоделируем ситуацию, которую пережила в рамках одного из исследований группа добровольцев. Исследователи попросили несколько молодых женщин, которые привыкли к регулярным тактильным контактам — объятия с подругами, поглаживания по спине, прикосновения парня, даже просто случайные касания в толпе — полностью исключить все прикосновения на три дня. Три дня без объятий. Три дня без касаний. Три дня без тактильного контакта с любым другим человеком. Что произошло?

Первый день. Женщины чувствовали себя вполне комфортно. Даже немного странно, даже забавно. Они шутили про эксперимент, обсуждали, как это глупо — скучать по прикосновениям. Но уже к вечеру первого дня начали появляться первые тревожные звоночки. Одна из участниц при-

зналась, что почувствовала необъяснимую тоску, когда проходила мимо пары, которая обнималась на скамейке. Она отвернулась, но внутри остался неприятный осадок. Другая сказала, что ей безумно захотелось погладить кота, хотя она никогда не была любительницей животных. Третья поймала себя на мысли, что рассматривает собственную руку, гладит её пальцами другой руки, пытаясь компенсировать отсутствие внешнего контакта. Это было начало.

Второй день. Симптомы стали более явными. Женщины начали жаловаться на тревожность. Им стало сложнее сосредотачиваться на работе. Обычные задачи казались неподъёмными. Появилась раздражительность. Причём раздражительность необъяснимая, иррациональная. Они срывались на коллегах из-за мелочей, плакали без причины, ощущали пустоту и одиночество. Одна из участниц описала своё состояние как «кожный зуд, который невозможно почесать, потому что чесать нечем». Тактильный голод начал проявляться на физическом уровне. У некоторых поднялось давление, у других нарушился сон. Им снились кошмары, в которых они падали в пропасть и никто не мог их поймать. Это был крик нервной системы. Крик о том, что тело одиноко. Что его бросили. Что о нём забыли.

Третий день. Третьи сутки стали переломными. Участницы эксперимента начали испытывать настоящую депрессию. Они перестали улыбаться. Они перестали шутить. Их лица стали масками, безжизненными и отстранёнными. Они жа-

ловались на чувство собственной ненужности, на ощущение, что они стали прозрачными, что их никто не видит, не замечает. Даже визуальный контакт, который они пытались поддерживать с другими людьми, перестал работать. Им казалось, что люди смотрят сквозь них. Тактильный голод уничтожил их чувство идентичности. Потому что прикосновение — это подтверждение нашего существования. Когда кто-то касается нас, он говорит нашему мозгу: «Ты есть. Ты реальна. Ты важна». Когда прикосновений нет, мозг начинает сомневаться. Он начинает искать угрозу. Он начинает паниковать.

Когда эксперимент закончился и женщинам разрешили снова обниматься, произошло нечто удивительное. Они не просто обрадовались. Они плакали от облегчения. Они обнимали исследователей, хотя раньше относились к ним настороженно. Они обнимали друг друга, они обнимали всех, кто попадался под руку. Их организм, их изголодавшаяся по теплу кожа, их истосковавшаяся по контакту нервная система требовали возмещения ущерба. И это возмещение происходило бурно, эмоционально, почти истерично. Это было похоже на то, как если бы вы не давали человеку пить три дня, а потом поднесли к его губам ведро воды. Он бы пил жадно, захлёбываясь, не чувствуя вкуса, утоляя первобытную жажду.

Теперь представьте, что многие женщины живут в таком состоянии постоянно. Они не участвуют в экспериментах,

они живут обычной жизнью. Но прикосновений в их жизни катастрофически мало. Они могут быть замужем, но муж давно перестал их трогать. Они могут встречаться с парнем, но он считает, что слова — это главное, а объятия — это только перед сексом. Они могут быть успешными бизнес-леди, окружёнными людьми, но никто из этих людей не дотрагивается до них по-настоящему. До них дотрагиваются рукопожатиями, случайными касаниями в транспорте, профессиональными прикосновениями парикмахера или массажиста. Но это не то. Это не тёплое, не интимное, не принадлежащее им. Это функциональное, безличное, пустое.

И вот в этом состоянии тактильного голода, в этом внутреннем вакууме тепла, появляетесь вы. Вы, который читает эту книгу. Вы, который только что узнал, что прикосновение может быть сильнее слов. Вы, который понял, что женская кожа — это не просто барьер, а огромный приёмный центр, готовый принять сигнал. Если вы подойдёте к голодной женщине со словами, она вежливо улыбнётся и скажет: «Спасибо, было приятно». Она солжёт. А если вы подойдёте к ней с правильным прикосновением — с тем, которое мы будем разбирать в этой книге, — она вздрогнет. Она закроет глаза на секунду. Она подарит вам ту самую растерянную улыбку, которую не купить ни за какие деньги. Потому что вы дали ей то, чего она ждала, даже не осознавая этого. Вы дали ей контакт. Вы дали ей тепло. Вы дали ей подтверждение того, что она есть, что она реальна, что она нужна.

Тактильный голод — это самая простая и самая мощная лазейка в женское сердце. Не пользуйтесь этим как манипуляцией. Не думайте: «Ага, сейчас я дам ей прикосновение, и она моя». Так не работает. Женщина не дура. Она чувствует фальшь за километр. Она чувствует, когда её используют, и когда к ней прикасаются с искренним желанием подарить тепло. Если ваше прикосновение исходит из эгоистичного желания «взять», оно будет отторгнуто. Если оно исходит из желания «дать», оно будет принято с благодарностью. И эта благодарность перерастёт в доверие, доверие — в интерес, интерес — в страсть. Это цепочка, которая начинается с одного движения. С одного жеста. С одного касания кончиками пальцев к запястью.

В этой книге мы не просто учим прикосновениям. Мы учим осознанности. Мы учим вас слышать не только свои желания, но и её реакцию. Мы учим вас чувствовать, когда нужно нажать, а когда нужно отпустить. Когда нужно приблизиться, а когда — отступить. Мы учим вас тому, что прикосновение — это диалог, а не монолог. И в этом диалоге вы должны уметь слушать. Слушать её кожей. Слушать её дыханием. Слушать той едва заметной дрожью, которая пробегает по её спине, когда вы касаетесь её локтя. Это и есть настоящая магия. Это и есть тот самый код, написанный на коже.

Как устроена эта книга: Карта «запретных зон»

Вы держите в руках не просто книгу. Вы держите карту.

Карту женского тела, но не в анатомическом смысле, не в пошлом и не в медицинском. Это карта чувствительности. Карта точек, зон и областей, которые при правильном воздействии запускают целые каскады реакций в женском мозге и теле. Мы называли эти зоны «запретными» не потому, что они интимны в прямом смысле этого слова. Мы называли их запретными, потому что большинство мужчин проходят мимо них, даже не замечая. Потому что они боятся их трогать. Потому что они не знают, что можно дотронуться до запястья, до ключицы, до внутренней стороны локтя, до основания шеи. Они знают только две зоны: плечо и талию. А с ними, как вы понимаете, далеко не уедешь.

Эта книга построена как путешествие. Мы начнём с самых внешних, самых безопасных зон, которые находятся на периферии тела. Зон, которые доступны для прикосновения даже в самом официальном и чопорном обществе. Мы научимся касаться руки в разговоре, не вызывая у женщины отторжения. Мы научимся касаться плеча, проходя мимо, как бы случайно, но с огромным смыслом. Мы научимся использовать силу первого контакта, той самой отправной точки, с которой начинается всё остальное. Эти зоны мы называем зонами нейтралитета. Они не несут сексуального подтекста, но они создают прецедент. Они делают тактильный контакт привычным. Они говорят её мозгу: «Этот человек трогает меня. И это нормально. Это безопасно».

Потом мы перейдём к зонам флирта. Это зоны, в кото-

рых прикосновение начинает приобретать игровой, весёлый, чуть дерзкий характер. Мы будем касаться её предплечья, мы будем брать её за запястье, мы будем играть с её пальцами. Это зоны, где мы включаем элемент неожиданности, лёгкой провокации, весёлой борьбы. Это зоны, где смех и прикосновение идут рука об руку. Потому что смех снимает защиту. А прикосновение в момент смеха запоминается на всю жизнь. Мы научим вас шутить руками. Мы научим вас острить через кожу. Это сложный навык, но он окупается сторицей.

Затем мы войдём в зоны интимные. Не в смысле «туда, куда нельзя», а в смысле «туда, куда пускают только своих». Это зоны, которые находятся рядом с главными центрами чувствительности: шея, область за ухом, ключицы, внутренняя сторона плеча. Эти зоны обладают невероятной нервной насыщенностью. Они связаны с лимбической системой, с древними отделами мозга, которые отвечают за эмоции и привязанность. Прикосновение к этим зонам вызывает не просто тактильное ощущение. Оно вызывает эмоциональный отклик. Оно пробуждает чувство безопасности, которое женщина когда-то испытывала в детстве, когда мать гладила её по голове. Но сейчас это чувство переплетается со взрослым желанием, с романтическим интересом, с химией страсти. Это опасная зона. И мы научим вас работать с ней осторожно, уважительно, но уверенно.

Мы также разберём зоны доминирования. Это зоны, ко-

которые находятся на стыке социального и личного пространства. Поясница, бёдра, спина. Прикосновение к этим зонам говорит о вашей уверенности, о вашей способности вести, о вашей готовности взять на себя ответственность за дальнейшее развитие событий. Это не грубость и не насилие. Это проявление мужской энергии в её самом чистом, самом привлекательном виде. Мы научим вас касаться этих зон так, чтобы женщина чувствовала себя не объектом, а королевой, которую уважают и которой восхищаются. Мы научим вас разнице между «я тебя беру» и «я тебя веду». Это разные вещи. И только вторая вызывает у женщины настоящее желание следовать за вами.

В конце книги мы поговорим о завершающих жестах. О тех, которые ставят точку. О поцелуях, которые начинаются не с губ, а со скулы. Об объятиях, которые длятся чуть дольше, чем принято. О прикосновениях, которые остаются с женщиной после того, как вы ушли. Это вишенка на торте. Это то, что превращает приятный вечер в незабываемый. Это то, что заставляет её просыпаться утром и вспоминать ваши руки. И это то, что даёт вам право на следующую встречу, на следующий шаг, на следующее прикосновение.

Все тридцать три жеста, которые мы разберём, — это не просто набор техник. Это система. Это алфавит, из которого вы научитесь складывать слова, фразы, предложения. Вы научитесь импровизировать, комбинировать, адаптировать каждое движение под конкретную ситуацию, под конкрет-

ную женщину, под конкретное настроение. Вы перестанете бояться касаться. Вы перестанете думать: «А вдруг ей не понравится?», «А вдруг я делаю что-то не так?», «А вдруг она подумает, что я пристаю?». Вы будете знать. Вы будете чувствовать. Вы будете читать её ответы по лёгким движениям её тела, по дыханию, по тому, как расширяются её зрачки. Вы станете мастером диалога без слов. И это изменит вашу жизнь не только в отношениях с женщинами, но и во всех остальных аспектах. Потому что уверенность в своих руках — это уверенность в себе. А уверенный мужчина притягивает взгляды, улыбки, возможности.

Карта запретных зон, которую мы предлагаем, — это не медицинский атлас. Это живой, дышащий организм, который реагирует на вас каждую секунду. И наша задача — сделать эту реакцию для вас предсказуемой и управляемой. Не для того, чтобы играть в кукловода, а для того, чтобы создавать пространство, в котором женщина может расслабиться, довериться и получить то, чего она так давно ждёт. Пространство тепла. Пространство близости. Пространство, где она может быть собой, не боясь осуждения, насмешек или грубости.

Вот как устроена эта книга. Мы идём от простого к сложному, от безопасного к интимному, от игры к страсти. Мы не пропускаем этапы. Мы не перепрыгиваем через ступени. Мы учимся чувствовать ритм. Мы учимся дышать в такт. Мы учимся быть здесь и сейчас, в этом прикосновении, в этом

момента, который может длиться всего секунду, но запоминается навсегда.

Главное правило: Прикосновение не просьба, а утверждение

Теперь, прежде чем мы углубимся в детали, прежде чем мы начнём разбирать каждый жест, каждое движение, каждый нюанс, я хочу сказать вам одну очень важную вещь. Это главное правило, которое пронизывает всю книгу. Это правило, которое отличает мужчину, который просто трогает, от мужчины, который очаровывает. Это правило звучит так: прикосновение — это не просьба. Прикосновение — это утверждение.

Что это значит? Это значит, что когда вы касаетесь женщины, вы не просите у неё разрешения. Вы не спрашиваете: «Можно я дотронусь до твоей руки?», «Можно я тебя обниму?», «Ты не против, если я поцелую тебя в щёку?». Это слабость. Это позиция просителя. Это позиция человека, который сомневается в себе и перекладывает ответственность на женщину. А женщина не хочет нести ответственность за ваши решения. Она хочет, чтобы вы их принимали. Она хочет чувствовать себя вдовой. Она хочет чувствовать, что вы знаете, что делаете.

Когда вы спрашиваете: «Можно я тебя поцелую?», вы даёте женщине выбор. И этот выбор — ловушка для неё. Потому что, даже если она хочет поцелуя, она вынуждена ска-

зять «да». И это «да» звучит как разрешение. А разрешение — это скучно. Это похоже на то, как если бы вы попросили у неё разрешения подышать. Это убивает волшебство. Это превращает момент в формальность.

Прикосновение как утверждение работает иначе. Вы просто делаете это. Вы касаетесь её руки, не спрашивая. Вы обнимаете её, не спрашивая. Вы целуете её в щёку, не спрашивая. Но делаете это так, чтобы она могла отказаться, если захочет. Вы оставляете ей возможность отстраниться. Вы оставляете ей пространство для маневра. Вы не прижимаете её к стенке и не вдавливаете в диван. Вы просто протягиваете руку и ждёте. Секунду. Две. Если она отстраняется — вы принимаете это без обиды. Если она остаётся — вы продолжаете.

В этом и заключается искусство. В умении предлагать, не прося. В умении брать, не отнимая. В умении утверждать своё присутствие в её жизни, не нарушая её границ. Это баланс, который достигается только через практику. Только через десятки, сотни прикосновений, через анализ реакций, через постоянное самосовершенствование. И это именно то, чему мы будем учиться на протяжении всей книги.

Прикосновение-утверждение говорит женщине: «Я знаю, чего хочу. Я хочу быть рядом с тобой. Я хочу чувствовать твоё тепло. И я не боюсь этого показать». Это не агрессия. Это уверенность. Это зрелость. Это мужское начало в самом чистом виде. Женщины чувствуют это на интуитивном уровне.

не. Они не могут объяснить словами, почему один мужчина вызывает у них трепет, а другой — раздражение. Но если вы начнёте применять правило утверждения, вы заметите разницу сразу. Ваши прикосновения перестанут быть неловкими, торопливыми или напрашивающимися. Они станут естественными, текучими, неизбежными. Как будто так и должно быть. Как будто вы не можете не коснуться её, потому что это так же естественно, как дышать.

Конечно, правило утверждения не означает, что вы можете игнорировать явные сигналы отказа. Если женщина отдёргнула руку, если она напряглась, если она отодвинулась, если она посмотрела на вас с недоумением — это красный флаг. Это значит, что вы сделали что-то не так. Возможно, вы перескочили этап. Возможно, вы коснулись слишком рано. Возможно, вы выбрали неправильное место. Возможно, ваша энергия была не той, что нужно. В этой книге мы научимся распознавать эти сигналы и реагировать на них правильно. Не отступая в обиду, не настаивая, а просто сдвигаясь на шаг назад и пробуя снова, но уже с другой точки. Искусство соблазнения — это искусство гибкости. Это искусство подстраиваться под реакцию партнёра, не теряя своей идентичности.

И ещё одно важное дополнение к главному правилу. Прикосновение-утверждение должно быть конгруэнтным. То есть соответствовать тому, что вы говорите и что вы чувствуете. Если вы касаетесь её руки с нежностью, а в глазах у

вас страх, она это почувствует. Если вы обнимаете её с уверенностью, а в голосе звучит неуверенность, она это почувствует. Женщины — удивительные создания. Они считывают несоответствия между словами и телом за долю секунды. Они могут не знать термина «конгруэнтность», но они чувствуют его отсутствие как фальшивую ноту в музыкальном произведении. Поэтому, когда мы будем разбирать жесты, мы будем говорить не только о механике движений. Мы будем говорить о вашем внутреннем состоянии. О том, что вы должны чувствовать в момент прикосновения. О том, какие мысли должны быть у вас в голове. О том, как дышать. О том, куда смотреть.

Прикосновение — это не изолированное действие. Это часть системы. Это часть вашего образа, вашей энергетики, вашего настроения. Если вы будете просто механически выполнять жесты из этой книги, не вкладывая в них души, у вас ничего не получится. Вы будете выглядеть как робот, который пытается соблазнить. И это смешно, а не привлекательно. Мы не хотим, чтобы вы были смешными. Мы хотим, чтобы вы были неотразимыми. Поэтому мы будем работать комплексно. Мы будем работать над вашим взглядом, над вашим голосом, над вашей походкой, над вашим дыханием. Потому что прикосновение начинается задолго до того, как ваши пальцы коснутся её кожи. Оно начинается с того, как вы на неё смотрите. Оно начинается с того, как вы стоите. Оно начинается с того, как вы говорите её имя.

В следующих главах мы подробно разберём каждый этап этого долгого, увлекательного, захватывающего путешествия. Мы научимся быть мастерами невербальной коммуникации. Мы научимся говорить на языке, который понимает каждая женщина, независимо от её возраста, социального статуса и жизненного опыта. Мы научимся включать ту самую искру, которая превращает обычное знакомство в историю, которую рассказывают подругам. Мы научимся быть теми самыми мужчинами, о которых говорят: «От него исходит какая-то сила», «Рядом с ним я чувствую себя в безопасности», «Я не могу забыть его прикосновения».

Всё это реально. Всё это достижимо. Всё это уже было сделано тысячами мужчин до вас. И теперь ваша очередь. Просто откройте книгу. Просто начните читать. Просто представьте, что через несколько недель вы будете тем человеком, который знает код, написанный на коже. Код, который открывает любые двери. Код, который делает вас мужчиной, о котором мечтают. Код, который вы теперь сможете прочитать и применить в своей жизни.

Мы закончили с введением. Впереди — первая часть книги, которая называется «База. Настройка частот». Она посвящена тому, что происходит до контакта. Как подготовить себя, как настроить свой взгляд, как создать то самое электричество между вами и женщиной ещё до того, как вы к ней прикоснётесь. Это фундамент, без которого все дальнейшие

жесты будут пустыми и бесполезными. Это настройка вашего внутреннего гипнотизёра. Потому что настоящий гипноз прикосновения начинается в голове. В вашей голове. А руки — это просто инструменты, которые передают эту силу наружу.

Итак, мы начинаем. Глава первая. Состояние «Здесь и Сейчас». Как сбросить маску социальной вежливости за пять секунд. Как перестать быть «хорошим парнем» и стать мужчиной, который знает себе цену. Как взять паузу и заполнить её не словами, а присутствием. Это сложно. Это страшно. Это потребует от вас смелости. Но это единственный путь к настоящей, живой, электрической связи с женщиной. Добро пожаловать в мир гипноза прикосновения. Добро пожаловать в мир, где слова бессильны. Добро пожаловать в мир, где царит кожа.

ГЛАВА 1. СОСТОЯНИЕ «ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС»: КАК СБРОСИТЬ МАСКУ СОЦИАЛЬНОЙ ВЕЖЛИВОСТИ ЗА ПЯТЬ СЕКУНД

Представьте себе, что вы заходите в лифт. Там стоит женщина. Она красивая, у неё длинные волосы и лёгкий аромат духов, который заполняет всё замкнутое пространство. Вы смотрите на неё. Она смотрит на вас. И что вы делаете? Вы улыбаетесь. Дежурно. Вежливо. Так, как улыбаются незнакомому человеку в лифте. Вы отводите взгляд и утыкаетесь в номер этажа. Вы сглатываете и молчите. Вы ведёте себя идеально правильно. Вы — образец социальной вежливости. Вы не нарушаете границ, не создаёте дискомфорта, не угрожаете. Вы просто ещё один безликий пассажир, который исчезнет из её памяти через три секунды после того, как двери лифта откроются.

А теперь представьте другой сценарий. Вы заходите в лифт. Та же женщина. Тот же аромат. Те же волосы. Но вы ведёте себя иначе. Вы не улыбаетесь дежурно. Вы смотрите на неё так, как будто видите её впервые в жизни и при этом понимаете, что это знакомство не случайно. Ваш взгляд

задерживается на её глазах на секунду дольше, чем требует этикет. Ваше дыхание становится чуть глубже. Вы не отводите глаза в панель с кнопками. Вы продолжаете смотреть. Но не нагло, не вызывающе, а спокойно и уверенно. Вы занимаете пространство своим телом. Вы не сутулитесь, не прячете руки в карманы, не переминаетесь с ноги на ногу. Вы стоите прямо. Вы просто есть. И вы никуда не торопитесь.

Что изменилось? Изменилось ваше состояние. В первом случае вы были в состоянии «социальной маски». Во втором — в состоянии «здесь и сейчас». Разница между этими состояниями — это разница между мужчиной, который просто существует, и мужчиной, который присутствует. Присутствует по-настоящему, всем телом, всем сознанием, всей своей энергией. И эта разница считывается женщиной за долю секунды. Она может не осознавать этого, но её тело, её нервная система уже приняли решение. В первом случае она почувствует, что вы безопасны, но скучны. Во втором — она почувствует, что вы опасны, но притягательны. Потому что состояние «здесь и сейчас» — это состояние хищника. Нет, не в смысле «агрессивного зверя», а в смысле «человека, который полностью осознаёт себя в пространстве и времени, который контролирует своё тело и своё внимание».

Что такое «социальная вежливость»? Это набор ритуалов, которые мы выполняем автоматически, чтобы не вызывать конфликтов и не нарушать общепринятых норм. Это маска, которую мы надеваем, когда выходим из дома. Маска гово-

рит: «Я такой же, как все. Я не представляю угрозы. Я не буду выделяться. Я не буду требовать внимания». Эта маска полезна в очереди в поликлинику или на совещании с начальником. Но она смертельно опасна в соблазнении. Потому что соблазнение — это как раз про выделение. Про то, чтобы стать тем, на кого обращают внимание. Про то, чтобы нарушить правила игры, но сделать это красиво и естественно.

Сбросить маску социальной вежливости за пять секунд — это навык. Это не магия, не врождённый талант, не дар свыше. Это тренируемое умение, которое мы сейчас с вами разберём по косточкам.

Первый шаг: Осознание дыхания.

Когда мы находимся в состоянии социальной маски, наше дыхание становится поверхностным, грудным, быстрым. Мы дышим так, как будто торопимся жить. Мы вдыхаем мало воздуха, выдыхаем мало воздуха, и наш мозг находится в состоянии лёгкого кислородного голодания. Это состояние способствует тревожности, неуверенности, скованности. Всё, что нам нужно сделать, чтобы выйти из этого состояния, — это изменить характер дыхания.

Сделайте глубокий вдох носом. Не торопясь. Наполните воздухом не только грудь, но и живот. Представьте, что вы надуваете огромный шар внутри себя. Задержите дыхание на пару секунд. А теперь выдохните медленно, через рот, с лёгким звуком, как будто вы сдуваете пылинку с плеча. Повторите это три раза. Три таких дыхательных цикла — и ваша

нервная система переключится из режима «бей или беги» в режим «осознанное присутствие». Вы почувствуете, как ваши плечи опускаются, как шея расслабляется, как взгляд становится более сфокусированным и мягким одновременно.

Дышите так всегда, когда чувствуете, что начинаете «играть роль». Когда подходите к ней, когда садитесь за столик, когда берёте её за руку. Ваше дыхание — это якорь, который держит вас в настоящем моменте. Если вы дышите глубоко и спокойно, вы не можете быть напряжённым. Если вы не напряжены, женщина чувствует вашу уверенность и расслабляется сама. А расслабленная женщина — это женщина, которая открыта к прикосновениям.

Второй шаг: Осознание тела.

Маска социальной вежливости заставляет нас сжиматься. Мы становимся меньше, чем мы есть на самом деле. Мы сутулим плечи, мы прячем руки, мы переступаем с ноги на ногу, мы ищем опору в стенах и столах. Мы ведём себя так, как будто хотим занять как можно меньше места. Потому что занимать много места — это наглость. Это вызов. А мы не хотим вызывать. Мы хотим быть «удобными».

Но для соблазнения «удобность» — смертельный приговор. Женщину не соблазняет удобный мужчина. Женщину соблазняет мужчина, который занимает пространство. Который стоит, широко расставив ноги. Который опирается на спинку стула, откинувшись назад. Который кладёт руки на стол, а не прячет их под стол. Который смотрит прямо перед

собой, а не в пол.

Попробуйте сейчас, сидя за столом или стоя в комнате, расправить плечи. Отведите их назад и вниз, как будто вы пытаетесь засунуть лопатки в задние карманы брюк. Поднимите подбородок так, чтобы ваша шея была прямой, а макушка стремилась в потолок. Поставьте ноги на ширину плеч, почувствуйте, как ваши ступни плотно прилегают к полу. Опустите руки вдоль тела или положите их на бёдра. Почувствуйте вес своего тела, почувствуйте, как оно распределяется между пятками и носками. Вы стоите. Вы — прямое, сильное, устойчивое существо.

А теперь представьте, что по вашей спине проходит невидимый луч света. Он идёт от копчика к макушке, выпрямляя каждый позвонок. Вы стали выше. Вы стали шире. Вы стали тяжелее. Вы стали более заметным. Вы заняли пространство. И это пространство теперь — ваше. Вы не просите разрешения быть здесь. Вы утверждаете своё присутствие. Именно так стоит мужчина, который знает, чего хочет. Именно так стоит мужчина, чьи прикосновения будут восприняты как подарок, а не как нападение.

Третий шаг: Осознание взгляда.

Социальная маска заставляет нас прятать глаза. Мы смотрим на собеседника ровно столько, сколько требуется для соблюдения приличий, а потом отводим взгляд в сторону. Мы боимся смотреть слишком долго, потому что долгий взгляд — это интимно. Долгий взгляд — это уязвимость. Долгий

взгляд — это приглашение. А мы не хотим никого приглашать, мы просто хотим быть вежливыми.

Но магия соблазнения начинается со взгляда. Именно взгляд создаёт то самое электричество, которое передаётся через воздух ещё до того, как пальцы коснутся кожи. Поэтому сброс маски включает в себя и изменение характера взгляда.

Когда вы смотрите на женщину, не просто смотрите на неё как на объект. Смотрите на неё как на явление. Как на произведение искусства, которое вы изучаете. Смотрите на её глаза, но не впивайтесь в них, не буравьте их, не пытайтесь загипнотизировать. Просто держите взгляд мягким, расфокусированным, тёплым. Смотрите так, как будто вы видите не только её глаза, но и пространство вокруг них. Её брови, её скулы, её волосы, её губы. Ваш взгляд должен скользить, а не врезаться. Когда вы смотрите так, женщина чувствует, что вы видите её целиком, а не просто разглядываете детали. Она чувствует, что вы присутствуете в этом моменте с ней на полную мощность.

Техника «мягкого взгляда» проста. Направьте свой взгляд в область между её глазами, чуть выше переносицы. Не в левый или правый глаз, а именно в центр. Это создаёт ощущение, что вы смотрите сквозь неё, в её душу. Но при этом не вызываете дискомфорта, потому что ваш взгляд не фиксируется на одном зрачке. Попробуйте эту технику с кем-нибудь из знакомых. Вы увидите, что человек начнёт чувствовать

ваше внимание намного сильнее, чем обычно. Он начнёт отвечать на ваш взгляд, он начнёт искать контакта, он начнёт улыбаться. Потому что мягкий взгляд — это приглашение к близости. Приглашение, от которого трудно отказаться.

Четвёртый шаг: Осознание времени.

Маска социальной вежливости заставляет нас торопиться. Мы торопимся закончить разговор, мы торопимся перейти к следующей теме, мы торопимся уйти, чтобы не создавать неловкой паузы. Мы боимся пустоты. Мы боимся тишины. Мы думаем, что тишина — это провал.

Но состояние «здесь и сейчас» — это состояние замедления. Это состояние, в котором вы не боитесь пауз. Более того, вы их используете. Вы делаете паузу после того, как сказали что-то важное. Вы делаете паузу перед тем, как дотронуться до неё. Вы делаете паузу, когда она сказала что-то, что вас тронуло. Вы позволяете моменту дышать. Вы позволяете ему наполниться смыслом без слов.

Попробуйте прямо сейчас. Задайте себе вопрос: «Что я чувствую?» И не отвечайте на него сразу. Помолчите три секунды. Почувствуйте, как воздух заполняет паузу. Почувствуйте, как ваше тело реагирует на этот вопрос. Почувствуйте, как женщина напротив вас ждёт вашего ответа, и это ожидание создаёт напряжение. Это хорошее напряжение. Это напряжение интереса. Это напряжение желания.

Когда вы научитесь не бояться пауз, когда вы научитесь наполнять их своим присутствием, ваша коммуникация из-

менится до неузнаваемости. Вы перестанете быть тем болтливым парнем, который пытается занять женщину разговорами. Вы станете тем мужчиной, рядом с которым можно молчать. А умение молчать вместе — это один из главных признаков близости. Потому что близость — это когда слова не нужны.

Итак, подведём итог главы. Состояние «здесь и сейчас» — это состояние полного присутствия. Это когда вы осознаёте своё дыхание, своё тело, свой взгляд и своё время. Это когда вы сбросили маску социальной вежливости и стали самим собой — уверенным, спокойным, замедленным и глубоким. Именно в таком состоянии ваши прикосновения становятся магическими. Потому что они исходят не из головы, не из желания произвести впечатление, а из вашей глубины, из вашего центра, из вашей истинной сути. И женщина чувствует это. Она чувствует, что вы настоящий. А настоящего — не боятся. Настоящего — хотят.

ГЛАВА 2. АУРА КАСАНИЯ: УПРАЖНЕНИЕ «ВОЗДУШНЫЙ ПОЦЕЛУЙ ПАЛЬЦЕВ» И ПРАВИЛО ЗЕРКАЛА

Когда мы говорим о прикосновениях, мы ошибочно полагаем, что всё начинается с касания. Что магия начинается в тот момент, когда наши пальцы встречаются с её кожей. Это ошибка. Огромная, роковая ошибка, которая превращает потенциально великого соблазнителя в посредственного трогателя. Настоящая магия начинается задолго до контакта. Она начинается в пространстве между вами. В том самом воздухе, который разделяет ваши тела. Мы называем это пространство «аурой касания».

Аура касания — это не эзотерика, не мистика и не шарлатанство. Это психофизиологический феномен, который объясняется работой зеркальных нейронов, периферической нервной системы и древних механизмов предвосхищения. Когда вы находитесь на расстоянии вытянутой руки от женщины, и ваши намерения кристально чисты и направлены на неё, её тело начинает готовиться к прикосновению. Её кожа становится более чувствительной. Её нервные окончания настораживаются и ждут сигнала. Её дыхание меняется. Её

сердце начинает биться чуть чаще. Это происходит автоматически, без её сознательного участия. Это эволюционный механизм, который готовит организм к контакту с другим человеком.

И вы можете управлять этим механизмом. Вы можете создавать «ауру касания» задолго до того, как ваши пальцы коснутся её предплечья. Вы можете насытить пространство между вами электричеством, ожиданием, предвкушением. И когда вы наконец дотронетесь, это прикосновение будет в сотню раз сильнее, чем если бы вы просто подошли и схватили её за руку.

Как это сделать? Через два простых, но невероятно мощных упражнения. Мы назовём их «Воздушный поцелуй пальцев» и «Правило зеркала».

Упражнение «Воздушный поцелуй пальцев»

Это упражнение звучит странно, даже глупо, если вы читаете его в первый раз. Но оно работает. Работает безотказно, проверено тысячами мужчин по всему миру. Суть упражнения в том, чтобы научить ваши пальцы говорить на языке намерения, не касаясь кожи.

Сядьте напротив неё за стол. Или встаньте рядом в баре. Выберите момент, когда разговор достиг лёгкой паузы. Посмотрите на неё мягким взглядом, о котором мы говорили в предыдущей главе. А затем, не торопясь, поднимите свою руку и направьте её в сторону её лица. Не касаясь. Останови-

тес на расстоянии примерно десяти-пятнадцати сантиметров от её щеки, волос или плеча. Ваша ладонь должна быть раскрытой, пальцы чуть согнуты, как будто вы собираетесь погладить её. Задержитесь в этом положении. На секунду. На две. И медленно отведите руку обратно.

Что произойдёт? Произойдёт чудо. Её нервная система воспримет ваше движение как прикосновение. Её кожа начнёт нагреваться в той области, куда была направлена ваша ладонь. Её мурашки могут побежать по спине. Её дыхание перехватит. Она может улыбнуться или, наоборот, нахмуриться от неожиданности. Но она точно почувствует то, что вы хотели передать. Она почувствует ваше внимание, ваше желание, вашу нежность. И она почувствует, что вы умеете владеть собой, потому что вы не бросились на неё, а сделали паузу, создали напряжение и отпустили его.

Это называется «техника почти-прикосновения». Она работает на принципе предвосхищения. Наш мозг устроен так, что ожидание удовольствия часто приносит большее возбуждение, чем само удовольствие. Когда вы создаёте «почти-прикосновение», вы даёте её мозгу команду: «Сейчас будет что-то важное». Мозг начинает выделять дофамин, гормон предвкушения. Она начинает ждать. Она начинает хотеть. И это желание остаётся с ней даже после того, как вы убрали руку.

Практикуйте это упражнение везде, где возможно. В кафе, на прогулке, даже дома перед зеркалом. Отработайте

движение так, чтобы оно было плавным, естественным, текучим. Чтобы в нём не было резкости, суеты или агрессии. Ваша рука должна двигаться как облако, медленно и невесомо. Вы должны быть похожи на фокусника, который заставляет зрителя поверить в чудо. И знаете что? Чудо действительно произойдёт. Потому что вы научитесь влиять на психику человека без единого касания.

Но у «воздушного поцелуя» есть и практическая цель. Это тест. Тест на готовность женщины к реальному контакту. Если она отклонилась назад, напряглась, отвела взгляд или нахмурилась — значит, вы поторопились. Она не готова. Вы перескочили через этап доверия. Отступите, улыбнитесь, переключитесь на слова, дайте ей пространство. Придёт время — вы попробуете снова, но уже более плавно и мягко. Если же она замерла, задержала дыхание или даже слегка наклонилась навстречу вашей ладони — это зелёный свет. Это значит, что её тело приняло вас. Оно хочет вашего прикосновения. Оно ждёт его. И теперь вы знаете, что можете двигаться дальше, к реальному касанию, с полной уверенностью.

Правило зеркала: Синхронизация до контакта

Теперь перейдём к ещё более тонкому инструменту. К инструменту, который используется в переговорах, в психотерапии, в актёрском мастерстве и, конечно же, в соблазнении. Это правило зеркала. Звучит сложно, но на деле это просто подстройка под ритмы другого человека.

Мы все знаем, что влюблённые часто начинают дышать в одном ритме, ходить в одной походке, использовать одни и те же жесты. Это не совпадение. Это подстройка. Наш мозг бессознательно пытается синхронизироваться с тем, кто нам интересен. И вы можете сделать этот процесс осознанным. Вы можете начать синхронизироваться с женщиной задолго до того, как вы к ней прикоснётесь, чтобы в момент контакта она почувствовала абсолютную гармонию и безопасность.

Синхронизация дыхания.

Это самый мощный и самый незаметный инструмент. Когда вы находитесь рядом с женщиной, начните дышать в такт с ней. Посмотрите на ритм её дыхания. Как поднимается и опускается её грудь? Как часто она вдыхает? Как долго длится выдох?

Начните вдыхать, когда она вдыхает. Выдыхать, когда она выдыхает. Не делайте это резко, не гипнотизируйте её своим дыханием. Просто подстройтесь. Через минуту-две вы почувствуете, как ваши биоритмы начинают совпадать. Она подсознательно почувствует то же самое. Она почувствует, что с вами легко, что вы «на одной волне». Это чувство синхронии — основа доверия. А доверие — основа прикосновения.

Если её дыхание учащённое и поверхностное — она взволнована или тревожна. Ваша задача — не копировать её тревогу, а плавно замедлить дыхание, сделать его более глубоким и спокойным. Она бессознательно подстроится под

вас, и её дыхание тоже замедлится. Она успокоится. Она расслабится. И в этом расслаблении она будет более открыта к вашим прикосновениям.

Синхронизация движений.

Второй уровень правила зеркала — синхронизация движений. Обратите внимание на то, как она сидит. Если она скрестила ноги, вы можете слегка изменить позу, создав симметрию. Если она наклонила голову влево, вы можете через некоторое время наклонить голову в ту же сторону. Если она крутит в руках бокал, вы можете взять свой бокал и совершить похожее движение.

Но будьте осторожны. Зеркало не должно быть карикатурным. Не копируйте её каждое движение, как обезьяна. Это будет выглядеть глупо и навязчиво. Просто создайте общий ритм, общую атмосферу плавности и повторяемости. Вы как будто плывёте в одном течении.

Самое интересное происходит, когда вы начинаете вести. Когда синхронизация установлена, вы можете изменить своё движение, и она последует за вами. Это называется «отзеркаливание и ведение». Вы настраиваетесь на неё, она настраивается на вас, а затем вы меняете направление, и она идёт за вами, даже не осознавая этого. Это чистая психология, чистое влияние. И оно не требует слов.

Применительно к прикосновениям, правило зеркала работает так. Вы синхронизируетесь с ней через дыхание и позу. Вы чувствуете общий ритм. А затем, в момент этого рит-

мического единства, вы делаете первый шаг к касанию. Это движение будет воспринято как естественное продолжение вашей общей гармонии. Она не вздрогнет, не испугается, не напряжётся. Она примет вашу руку как часть общего танца.

Практика: Тренировка ауры касания

Теперь, когда вы знаете теорию, давайте перейдём к практике. Вам понадобится немного терпения и, желательно, партнёрша-доброволец. Если её нет, вы можете тренироваться на друзьях, на коллегах, даже просто дома перед зеркалом, представляя женщину. Главное — наработать мышечную память.

Упражнение первое: Магия ладони.

Сядьте напротив женщины. Посмотрите на неё мягким взглядом. Сделайте глубокий вдох и медленный выдох. Поднимите руку и направьте ладонь на её лицо, остановившись за десять сантиметров. Подержите так три секунды. Почувствуйте тепло, которое исходит от вашей ладони. Представьте, что это тепло проникает в её кожу. А затем медленно, очень медленно, опустите руку. Сделайте это три-четыре раза во время разговора. Заметьте, как меняется её выражение лица. Как меняется её поза. Как она начинает чаще смотреть на ваши руки.

Упражнение второе: Дыхательное зеркало.

В следующий раз, когда вы будете общаться с женщиной (не важно, знакомой или незнакомой), потратьте три минуты

на наблюдение за её дыханием. Не пяльтесь ей в грудь, это будет пошло. Просто смотрите на её плечи или на диафрагму в области ключиц. Заметьте ритм. И начните дышать в том же ритме. Через минуту поменяйте ритм — сделайте дыхание более медленным и глубоким. Понаблюдайте, меняется ли её дыхание. Скорее всего, оно изменится. Вы только что синхронизировали свою нервную систему с её нервной системой, не сказав ни слова. Почувствуйте себя волшебником. Потому что вы им и являетесь.

Упражнение третье: Общий ритм.

Находясь рядом с женщиной (в кафе, в парке, на вечеринке), начните слегка покачиваться в такт её движениям. Если она раскачивается на стуле, покачивайтесь и вы. Если она смотрит в сторону, посмотрите туда же, а затем верните взгляд на неё. Создайте ощущение, что вы двигаетесь как одно целое. Это сближает больше, чем любые слова. Это создаёт невидимую связь, которая делает прикосновение неизбежным.

Аура касания — это мост между взглядом и реальным контактом. Это пространство, которое мы заполняем своим намерением. Когда вы научитесь создавать эту ауру, когда вы научитесь дышать в одном ритме с женщиной и синхронизировать свои движения с её движениями, ваши прикосновения перестанут быть неловкими попытками. Они станут логичным продолжением вашего совмест-

ного дыхания, вашей общей музыки. Она будет ждать вашего прикосновения, как кульминации песни. И когда оно произойдет, оно будет звучать как идеально взятая нота. Без фальши, без лишнего шума, без напряжения. Просто музыка, которая продолжается.

ГЛАВА 3. ПРОВОКАЦИЯ ОЖИДАНИЯ: ПОЧЕМУ «ПОЧТИ КОСНУЛСЯ» РАБОТАЕТ ЛУЧШЕ, ЧЕМ КАСАНИЕ

В предыдущих главах мы настроили ваше дыхание, ваше тело, ваш взгляд и научились синхронизироваться с ритмом женщины. Мы создали ауру, мы наполнили пространство между вами электричеством. Теперь наступает самый тонкий, самый опасный и самый волшебный этап подготовки к касанию. Это этап провокации ожидания.

Что такое ожидание с точки зрения психологии и нейробиологии? Это состояние, в котором мозг человека находится на пике своей чувствительности. Это состояние, когда все рецепторы обострены до предела, когда каждая секунда тянется как час, когда даже самое незначительное событие может вызвать мощнейшую эмоциональную реакцию. Ожидание — это топливо для страсти. Это тот самый крючок, на который попадают все без исключения.

Когда вы просто касаетесь женщины, вы даёте ей готовый продукт. Она получает ощущение, и оно либо ей нравится, либо нет. Но когда вы создаёте ожидание касания, когда вы заставляете её гадать, когда вы приближаетесь и отстраняе-

тесь, когда вы почти касаетесь, но в последний момент убираете руку — вы включаете её фантазию. А фантазия всегда сильнее реальности. В своей голове женщина может нарисовать такое прикосновение, которое ни один мужчина в мире не сможет воплотить в реальности. И это хорошо. Потому что в тот момент, когда вы наконец коснётесь её, она уже будет готова. Она уже будет хотеть. Она уже будет вашей.

Почему же большинство мужчин игнорируют этот этап? Почему они так торопятся дотронуться? Ответ прост: страх. Страх того, что момент будет упущен. Страх того, что женщина потеряет интерес. Страх того, что они не справятся. Но правда в том, что настоящий интерес рождается именно в ожидании. Когда женщина не знает, что вы сделаете в следующую секунду, она находится в состоянии лёгкого напряжения. Это напряжение — самое приятное из всех возможных. Это напряжение влюблённости, напряжение предвкушения, напряжение игры. Без этого напряжения прикосновение становится плоским, механическим, скучным.

Механика ожидания: Как работает мозг женщины

Давайте на минуту представим, что мы находимся в мозге женщины в тот самый момент, когда вы начинаете игру с ожиданием. Её мозг получает сигнал от глаз: «Он двигает руку в мою сторону». Этот сигнал поступает в лимбическую систему — древнюю часть мозга, которая отвечает за эмоции и выживание. Лимбическая система мгновенно оценивает ситуацию: «Это угроза? Или это возможность?» Она

анализирует ваше лицо, ваше дыхание, вашу позу. Если она видит, что вы расслаблены, улыбкивы и уверены, она делает вывод: «Это возможность. Это безопасно».

Тогда в игру вступает дофаминовая система. Дофамин — это нейромедиатор, который отвечает за чувство удовольствия и предвкушения. Мозг начинает выделять дофамин в момент, когда вы приближаете руку. Он не ждёт, пока вы дотронетесь. Он уже начинает награждать женщину за ожидание. Это как если бы вы смотрели на красивое блюдо в ресторане и уже получали удовольствие от его вида, даже не попробовав. Дофамин говорит: «Сейчас будет хорошо. Останься в этом моменте. Продли это чувство».

Теперь представьте, что вы в последний момент убираете руку. Дофаминовая система получает сигнал: «Не сейчас. Подожди». И что она делает? Она не выключается. Она усиливается. Она начинает требовать ещё большего. Она говорит: «Я хочу это. Почему ты не даёшь мне это? Сделай это снова». В этот момент женщина становится активным участником процесса. Она уже не просто пассивный объект вашего внимания. Она начинает хотеть вашего прикосновения. Она начинает ждать его. Она начинает провоцировать вас, чтобы вы сделали это снова.

Этот механизм называется «эффект прерываемого действия». В психологии известно, что незавершённые действия запоминаются лучше, чем завершённые. Мы помним песню, которая прервалась на полуслове. Мы помним фильм, кото-

рый не досмотрели. Мы помним людей, которые не договорили фразу. Точно так же женщина запоминает прикосновение, которого не случилось. Оно становится для неё навязчивой идеей. Она думает о нём, она прокручивает в голове возможные сценарии, она гадает, что бы вы сделали, если бы довели дело до конца. И это делает вас бесконечно интересным в её глазах.

Техники провокации ожидания

Теперь, когда мы понимаем нейробиологическую основу, давайте перейдём к конкретным техникам. Эти техники просты, но требуют практики. Вы не сможете сделать их идеально с первого раза. И это нормально. Ошибки — это часть обучения. Главное — не останавливаться и каждый раз анализировать, что сработало, а что нет.

Техника первая: Замедленное приближение.

Самый простой и самый действенный способ создать ожидание — просто замедлить движение вашей руки. Когда вы хотите коснуться её руки, не делайте это быстро. Не хватайте её, как будто она убегает. Вместо этого поднесите свою руку к её руке с невероятной медлительностью. Представьте, что ваша рука двигается через густой мёд. Каждый сантиметр приближения должен длиться секунду, а то и две. Ваши пальцы должны почти парить в воздухе. Она будет видеть это приближение. Она будет ждать его. И чем медленнее вы двигаетесь, тем сильнее становится ожидание.

Когда ваши пальцы наконец коснутся её руки, это бу-

дет не случайное касание. Это будет событие. Кульминация. Разрядка долгого напряжения. Она почувствует это гораздо сильнее, чем если бы вы просто взяли её за руку в первый же момент. Попробуйте эту технику в следующий раз, когда будете сидеть напротив женщины за столом. Медленно протяните руку к её руке. Задержитесь на пару сантиметров от её пальцев. Посмотрите ей в глаза. Улыбнитесь. И только потом коснитесь. Вы увидите, как её глаза расширятся. Как она задержит дыхание. Это и есть магия ожидания.

Техника вторая: Ложный выпад.

Эта техника чуть сложнее, но она невероятно эффективна. Вы начинаете движение к её лицу или к её плечу, как будто собираетесь дотронуться, но в последний момент меняете траекторию и касаетесь чего-то другого. Например, вы тянетесь к её щеке, но в последний момент поправляете прядь волос у себя на лбу. Или вы тянетесь к её плечу, но в последний момент берёте со стола бокал.

Что происходит в этот момент? Её мозг уже подготовился к прикосновению. Уже начал выделять дофамин. Уже предвкушал тепло вашей руки. А вы забрали это предвкушение. Вы оставили её с пустотой. И эта пустота немедленно заполняется желанием. Она хочет, чтобы вы сделали это снова. Но теперь она уже не просто ждёт — она требует. Она начинает смотреть на ваши руки. Она начинает наклоняться к вам. Она становится более открытой, более податливой.

Используйте ложный выпад не чаще одного-двух раз за

вечер. Если делать это постоянно, женщина может подумать, что вы просто неуклюжий или что вы боитесь. Делайте это с улыбкой, с лёгким игривым выражением лица, как будто вы дразните её. Она поймёт игру. И она в неё включится.

Техника третья: Пауза в контакте.

Это продвинутая техника, но она стоит того, чтобы её освоить. Вы уже коснулись её руки. Ваши пальцы лежат на её запястье. Вы чувствуете её пульс. Она чувствует ваше тепло. Всё идёт хорошо. А теперь сделайте паузу. Задержитесь в этом контакте на секунду дольше, чем нужно. Не двигайте пальцами, не гладьте, не сжимайте. Просто держите руку на её запястье в полной неподвижности.

Эта пауза создаёт невероятное напряжение. Она ждёт, что вы сделаете что-то дальше. Она ждёт движения, поглаживания, сжатия. А вы не двигаетесь. Вы просто есть. Вы просто касаетесь её. В этой неподвижности есть огромная сила. Она говорит: «Я никуда не тороплюсь. У меня есть всё время мира. И я наслаждаюсь этим моментом точно так же, как и ты».

Через несколько секунд вы можете медленно, с тем же ощущением замедленности, убрать руку. Или, наоборот, начать движение вверх по её предплечью. Но в любом случае эта пауза — пауза ожидания — запомнится ей надолго. Потому что вы дали ей время почувствовать ваше прикосновение. Вы дали ему время, чтобы оно отпечаталось в её памяти. Она запомнит не только сам факт касания, но и то, как вы это сделали. Медленно. Уверенно. Без суеты. Это и есть

мужское качество, которое выделяет вас из толпы торопливых и неуверенных.

Техника четвёртая: Взгляд-провокация.

Ожидание создаётся не только руками, но и глазами. Посмотрите на её губы. Не бегло, не на секунду, а задержитесь взглядом на её губах на две-три секунды. А затем медленно поднимите глаза на её глаза и улыбнитесь. Что вы только что сделали? Вы создали ожидание поцелуя. Вы не поцеловали её, но вы сказали её подсознанию: «Я думаю о том, чтобы поцеловать тебя. И я вполне мог бы это сделать». Она прочитает это послание мгновенно. И начнёт думать о поцелуе. Даже если вы не планируете целовать её прямо сейчас, вы уже посеяли семя ожидания. Вы уже создали связь.

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.