

ШОКУН АЛЕКСЕЙ ВЛАДИМИРОВИЧ

ОНА РАССКАЖЕТ ПОДРУГАМ

Как стать мужчиной,
которого вспоминают

СЕРИЯ «СЕКС БЕЗ ПОНТОВ».
КНИГА 4 ИЗ 5

18+

Шокун Алексей

**ОНА РАССКАЖЕТ ПОДРУГАМ:
Как стать мужчиной,
которого вспоминают**

«Автор»

2026

Алексей Ш.

ОНА РАССКАЖЕТ ПОДРУГАМ: Как стать мужчиной, которого вспоминают / Ш. Алексей — «Автор», 2026

Есть вечера, которые заканчиваются ровно: «спасибо, было хорошо» — и через день ты для неё никто. А бывает иначе: та же дорога, те же слова, а она пишет первой и спрашивает о тебе. Эта книга — о том, что отличает такие вечера. Не приёмы, а её состояние рядом: желанная, спокойная, включённая. Как убрать напряжение и не надеть маску. Как вести, не давя. Как говорить о границах и желаниях без допроса. Как замечать мелочи, которые она помнит. Как остаться рядом, когда что-то пошло не так, и в последние минуты вечера. И как стать мужчиной, о котором через годы говорят: «с ним было хорошо». Книга написана человеком; ИИ помог со структурой и ясностью — поэтому без воды и лишних слов. Только практика для ближайшего вечера. Четвёртая книга серии «Секс без понтов».

© Алексей Ш., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Дисклеймер	5
Глава 1. За что тебя запоминают	6
Глава 2. Спокойная уверенность	13
Конец ознакомительного фрагмента.	14

Шокун Алексей

ОНА РАССКАЖЕТ ПОДРУГАМ: Как стать мужчиной, которого вспоминают

Серия «Секс без понтов». Книга 4 из 5
Шокун Алексей Владимирович

Дисклеймер

Эта книга — прежде всего **личный опыт автора**: наблюдения, размышления и практические выводы, собранные в одну систему. Она не претендует на научную или медицинскую полноту и не подаётся как универсальная истина. Тема, о которой идёт речь, у разных людей устроена по-разному, и автор не выдаёт свою картину за единственно верную.

Это не медицинское руководство и не замена консультации специалиста. Автор не ставит диагнозы, не назначает лечение, не оценивает норму и не несёт ответственности за решения, которые читатель принимает после знакомства с текстом. Всё описанное — личный взгляд и ознакомительный материал, а не инструкция, обязательная к применению.

Если в близости появляются боль, жжение, стойкий дискомфорт или другие состояния, которые влияют на здоровье и отношения, разумно обратиться к профильному специалисту, а не искать решение только в книге. Это касается и случаев, когда тревога, напряжение или отсутствие интереса держатся месяцами.

Глава 1. За что тебя запоминают

Есть вечера, которые заканчиваются ровно. Ты доводишь её до двери, она говорит: «Спасибо, было хорошо». Дверь закрывается, ты идёшь домой и по дороге решаешь, что всё прошло нормально. А через несколько дней вы оказываетесь в одной компании, и она здоровается с тобой так же, как со всеми: коротко, вежливо, никак. Плохого не случилось. Просто не случилось ничего, за что память могла бы зацепиться.

Бывает наоборот. Вечер заканчивается похоже: та же дорога, та же дверь, те же слова на прощание. А на следующий день общая знакомая роняет в разговоре, что она про тебя спрашивала. Или она сама пишет первой, без повода и без дела, просто чтобы написать. Или в следующий раз приезжает раньше, чем обещала, и это видно по лицу. Ты не устраивал ничего особенного ни в тот вечер, ни в этот, и от этого хочется понять разницу ещё сильнее.

При этом она не обязана быть в тебя влюблена и не обязана ничего тебе объяснять. Речь о другом: о том, каким получился вечер для неё. Одна и та же женщина через год вспоминает один вечер с тобой и не вспоминает другой, хотя мужчина был один и тот же. Разница почти никогда не в масштабе событий и не в красоте места.

Дальше начинается охота за приёмом. Ты прокручиваешь оба вечера по минутам и ищешь расхождение. Может, дело было в том разговоре на кухне? Может, я слишком быстро перешёл к делу, или, наоборот, надо было решительнее? Может, что-то в словах, в шутке, в том, как я обнял её на пороге. Так появляется мысль, что существует недостающий пункт сценария — одна волшебная деталь, которая превращает первый вечер во второй.

Этой детали нет. Разница простая и неудобная: во втором вечере она была рядом с тобой живой. Желанной, спокойной, включённой. В первом она просто участвовала, как участвуют в чужом мероприятии: пришла, отметилась, ушла домой. Твои действия в обоих случаях были примерно одинаковые, а помнится разное, потому что в памяти от вечера остаётся её состояние, а твои усилия — только материал, из которого оно складывалось.

Теперь посмотри на разницу со стороны подруг. Когда женщина говорит о мужчине с близкими, она почти никогда не пересказывает технику. Она передаёт состояние, в котором была рядом с ним. Звучит это примерно так: «я с ним выдохнула», «я почувствовала себя желанной», «мне не пришлось ничего из себя изображать», «мне было спокойно». Место, обстоятельства, подробности вечера остаются фоном. Содержание рассказа — то, какой она была. Подруга спрашивает: «Ну как он?» — и слышит в ответ её собственное ощущение. Тебя в этом пересказе может не быть вообще, и это нормально: рассказ всё равно о том, что с ней произошло рядом с тобой.

Отсюда главная мысль книги. В памяти остаётся состояние, а техника живёт только внутри него. Правильные действия, сделанные в напряжении, читаются как формальность и не сохраняются. Неловкие мелочи, сделанные в тепле, память прощает и даже приукрашивает: имеет значение прежде всего то, с кем ей было и как ей было, и только потом — что именно происходило.

Это механика памяти. Человек в первую очередь помнит пережитое и лишь во вторую — порядок событий. Поэтому вечер, яркий по обстоятельствам, но пустой внутри, забывается быстрее, чем скромный, в котором ей было хорошо. И поэтому один и тот же вечер двое помнят по-разному: она помнит своё состояние, ты помнишь свои действия. Вы можете даже не спорить о фактах. Вы просто говорите о разном, и оба правы.

Начнём с простого наблюдения за тем, как ведёт себя мужчина, когда в центре вечера оказывается понимание того, что в женской памяти остаётся её состояние рядом с тобой (желанная, спокойная, включённая), а не список трюков. В первые же секунды включается старый защитный рефлекс: хочется немедленной ясности, и это толкает в охоту за секретным приёмом

и превращение свидания в сольное выступление ради оценки. Со стороны такой порыв может казаться решительностью или активным участием, но внутри спальни он почти всегда оборачивается потерей живого контакта: ты начинаешь обслуживать собственное беспокойство вместо того, чтобы спокойно присутствовать рядом с женщиной.

Цена такой внутренней гонки всегда складывается из мелких телесных проколов: Чуть жёстче и требовательнее ложится ладонь, на полтона суше звучит голос, пропадает та короткая секунда тишины, в которой её тело могло бы само подать ясный знак. Партнёрша считывает эту перемену мгновенно — не потому, что специально ищет в тебе промахи, а потому, что в близком контакте любое зажатое состояние передаётся прямо через кожу и дыхание. Понимание этой простой сцепки сразу снимает половину лишнего груза: тебе не нужно переделывать свой характер, достаточно вовремя заметить старый автопилот и не дать ему повести вечер по накатанной колее.

Вот почему так легко потратить годы на поиск правильных движений и не сдвинуться ни на шаг в том, что действительно остаётся. Приёмы почти не влияют на память напрямую. Они работают как усилитель уже существующего состояния: в тепле помогают, в напряжении мешают, потому что подчёркивают, что ты работаешь, а не живёшь.

Приём обещает контроль, и поэтому за него цепляются так охотно. С приёмом понятно, что делать: выучил, повторил, получил. С состоянием неясно, потому что половина зависит от неё, от её дня, от вас двоих вместе. Такая неопределённость не нравится почти никому, и мужчина выбирает иллюзию контроля. Но память работает на другой стороне этой шкалы.

Разберём, из чего складывается состояние, за которое цепляется память. Первое: она была желанной. Речь идёт о внимании, и только потом о том, насколько откровенно ты показывал желание. Ты замечал её как человека, а не как фон для своих планов: настроение, глаза, дыхание, усталость, шутку, молчание. Обратил внимание, что она сегодня тише обычного, и спросил про её день. Заметил, что она замёрзла, и отдал своё. Вспомнил, что месяц назад она говорила про работу, и спросил, чем там закончилось. Всё это мелочи, которые не требуют ни денег, ни таланта. Замеченная женщина чувствует себя выбранной. Незамеченная — подходящей. Между этими двумя словами лежит разница между вечером, который она будет вспоминать, и вечером, который забудется к середине недели.

Проверить внимание просто, и постель для этого не нужна. Посмотри, как она ведёт себя, когда ты рассказываешь о себе: слушает или ждёт своей очереди. И посмотри на себя: слышишь ли ты, что она говорит, или в это время готовишь следующую фразу. Внимание проявляется в том, продолжает ли она делиться подробностями. Женщина, которой интересно быть замеченной, раскрывается постепенно, слой за слоем. И замолкает так же постепенно, если чувствует, что рассказывает в пустоту.

Второе: она была спокойной. Спокойствие рядом с тобой означает простую вещь — ей не нужно было за тобой следить. Угадывать, в каком ты настроении. Подбадривать, если тебе нужно одобрение. Взвешивать слова, чтобы ничего не испортить. Если мужчине требуется поддержка в постели или до неё, женщина не расслабится: она будет работать. А расслабленность — условие, без которого желание почти не включается. Там, где нужно следить за чужими эмоциями, тело закрывается вежливо и незаметно.

Третье: она была включённой. Её желание было частью происходящего, а не условием, которое надо заслужить. Она влияла на темп, на то, что происходит и чего сегодня не будет. Она выбирала, куда идут ваши руки, когда замедлиться, когда остановиться и просто подышать вместе. Включённая женщина вкладывается в вечер сама: она может предложить, попросить, перехватить инициативу, пошутить, замолчать так, что молчание становится интимнее слов. А если всё происходящее целиком твоё авторство, вечер остаётся твоим личным проектом, и в её памяти он будет храниться примерно как чужая презентация.

Следующее различие — то, на чём чаще всего всё ломается. Технику можно выучить: порядок действий, темп, приёмы. Состояние выучить нельзя, потому что оно не твоя единичная заслуга. Оно возникает между вами. Значит, твоя зона ответственности — условия, а не результат. Условия такие: внимание, спокойная атмосфера, её желание в центре, право в любой момент остановиться и не объяснять почему.

С результатом честнее договориться заранее. Её состояние зависит и от неё самой: от дня, здоровья, настроения, прошлого опыта, от мыслей, которые к тебе не относятся. Мужчина, который считает, что её удовольствие — его личный проект, загоняет себя в тревогу, а её — в роль судьи. Тревога и роль судьи убивают спокойствие первыми, ещё до того, как вы дошли до постели. То и другое заметно за версту: по голосу, по слишком внимательному взгляду, по вопросам, в которых слышится «ну как я?».

Отдельно про режим, в котором многие приходят на свидание. Мужчина входит в вечер как в выступление: показывает, рассказывает, ведёт, следит за произведённым эффектом. В этом режиме он показывает себя, а женщина оказывается зрителем, и ей приходится оценивать. Зритель не расслабляется, у него есть работа. А тот, кто пришёл быть рядом, а не выступать, освобождает её от этой роли. Парадокс в том, что впечатление от такого вечера оказывается сильнее: когда ты не давишь на неё своим номером, ей становится интереснее, кто ты есть.

Значит, «стараться сильнее» не работает, если старание направлено на результат. Такое усилие производит напряжение: ты следишь за собой, она следит за тобой, вы оба работаете. Внимание разделяется, часть его уходит в оценку себя: получается ли, достаточно ли, как я выгляжу. В постели это чувствуется сразу, даже если внешне ты делаешь всё правильно. Усилие, направленное на условия, производит лёгкость: ты замедляешься, смотришь, слушаешь, и ей становится проще быть собой. Речь не о том, чтобы ничего не делать и лежать рядом. Речь о том, чтобы вкладываться в атмосферу, а не в показатели.

Если разобрать на уровне обычной мужской практики, как работает работа с шестью рычагами условий (внимание, темп, тон, ясность шагов, уважение к «нет», послекусие), сразу становится понятно, почему здесь не работают готовые шпаргалки и чужие советы. Любой живой сигнал в постели существует не в вакууме, а внутри сегодняшнего дня: одно и то же прикосновение, одна и та же фраза в выпавшую субботу и в вымотанный делами вторник попадают в совершенно разную почву. Когда ты держишь в уме эту разницу, ты перестаёшь ждать от её тела стандартного отчёта по расписанию и начинаешь опираться на реальную картину вечера, не забывая при этом за пять минут до встречи убирать телефон и формулировать одну вещь, которую искренне хочешь узнать о ней сегодня.

В таком подходе скрыта прямая выгода и для твоего собственного спокойствия. Как только ты переключаешь фокус внимания на работу с шестью рычагами условий (внимание, темп, тон, ясность шагов, уважение к «нет», послекусие), из твоих плеч, шеи и кистей уходит натужная старательность исполнителя. Тебе больше не приходится вслепую перебирать движения и гадать, попал ты в точку или промахнулся: обратная связь идёт непрерывно, малыми порциями, и каждое твоё следующее решение опирается на то, что ты только что увидел, услышал или почувствовал под собственной ладонью. Именно эта спокойная опора на живые факты и отделяет взрослое умение от утомительной угадки.

Что реально в твоих руках: внимание, темп, тон, ясность шагов, уважение к её «нет» и послекусие. Шесть рычагов. Их достаточно, чтобы свою часть работы делать хорошо — с разными женщинами, в разном настроении, в разное время. Ни один из них не требует особых талантов. Все они требуют одного: держать фокус на ней, а не на себе.

Есть простой способ входить в вечер подготовленным, и речь не о сценарии. За пять минут до её прихода убери телефон, выключи внутреннюю гонку и сформулируй одну вещь, которую хочешь узнать о ней сегодня: как прошла её неделя, о чём она думает в последнее время, чего ей сейчас хочется. Это живой интерес, а не подготовленная тема. Одна фраза,

которую ты держишь в голове, ничего не обещает и ни к чему не обязывает, но задаёт тон: ты входишь в вечер как в разговор с человеком, который тебе небезразличен. Дальше всё складывается само.

Отдельно про «нет». Право остановиться — не уступка и не формальность, которую нужно изобразить. Это то, что делает продолжение возможным: где человек может сказать «стоп» и не получить за это холод, там он может позволить себе хотеть. Мужчина, который спокойно принимает отказ, ничего не теряет. Наоборот, он снимает с неё страх, что её отказ что-то испортит. Из этой свободы и растёт желание, о котором дальше будет вся книга.

Теперь про фразу, из которой выросла книга. «Она расскажет подругам» обычно произносят с усмешкой, как угрозу или как повод для понтов. Смысл у неё другой. Подругам она рассказывает про себя рядом с тобой, и это самый честный отчёт о вечере, какой существует. Лакмусовая бумажка, которая не врёт, потому что работает без прикрас: подругам не нужно ничего доказывать.

И у этого лакмуса есть приятное свойство. На него нельзя повлиять напрямую, зато можно перестать ему мешать. Как только ты начинаешь действовать ради того, чтобы попасть в её рассказ, ты снова коллекционируешь приёмы, начинаешь следить за впечатлением и выдавать усилия. Это считается мгновенно: по фальшивой нотке в голосе, по желанию понравиться во что бы то ни стало. Её впечатление становится твоим измерительным прибором, и прибор этот честнее любых самооценок.

И последнее в этом разборе: воспоминание достраивается после. Память не снимает вечер одним куском. Она собирает финал из последних минут, из утра, из следующего дня. Пятнадцать минут в конце вечера способны перевесить три часа, которые были до них. Тёплое, спокойное завершение подтягивает к себе весь сюжет и делает его светлее, а неловкий финал задним числом перекрашивает даже хорошую близость. Поэтому работа над памятью о вечере не заканчивается в постели.

Теперь к практике. Как это выглядит в действии, а не в теории.

Возьми три состояния — желанная, спокойная, включённая — и преврати их в три вопроса, которые ты задаёшь себе, а не ей. Она при мне чувствует себя желанной? Она расслаблена или следит за мной? Она участвует или терпит? Это не анкета, которую надо заполнять в постели. Это компас. Если на все три вопроса у тебя честное «да», продолжай тем же темпом и не ускоряйся от радости. Если хотя бы один ответ «не знаю», не ускоряйся, замедлись и сверься. Замедление возвращает вас обоих в момент, а спешка выносит обратно в голову.

Смотреть нужно в трёх местах. До: как она входит в вечер — смотрит ли на тебя, разговаривает ли, тянется телом или держит дистанцию, смеётся ли на твои шутки или вежливо улыбается. В моменте: дыхание, движение навстречу, звуки, захваты, куда идут её руки, ищет ли она твой взгляд. После: остаётся ли рядом, трогает ли тебя без повода, говорит ли ни о чём, пишет ли потом первой.

Тёплое послекусие и вежливое различаются легко, если смотреть на действия, а не на слова. Вежливое: уходит ровно в объявленное время, отвечает односложно, держит дистанцию в теле, благодарит так, будто закрывает счёт. Тёплое: задерживается, трогает тебя без повода, вспоминает вслух детали вечера, возвращается к тебе разговором на следующий день, ищет следующий контакт.

Проследи, что происходит с отношениями на дистанции нескольких месяцев, если регулярно скатываться в охоту за секретным приёмом и превращение свидания в сольное выступление ради оценки. В один отдельно взятый вечер такая шероховатость почти не оставляет видимых следов: никто не затевает ссор, вы спокойно засыпаете под одним одеялом, а утром расходитесь по своим делам. Но телесная память копит эти мелкие несовпадения без всяких блокнотов. Постепенно в спальне поселяется едва заметная осторожность: она начинает чуть

раньше сглаживать углы, чуть реже показывать встречный импульс, а ты всё чаще ловишь себя на ощущении, что близость идёт по какому-то вежливому, но глухому кругу.

Выход из этого замкнутого круга открывается там, где ты берёшь за правило вкладываться в атмосферу и живой интерес к человеку, по которым достраивается память о вечере. Для этого не нужны громкие признания или многочасовые выяснения отношений: женское тело верит спокойным переменам в твоих руках и в твоём темпе гораздо быстрее, чем любым словам. Стоит тебе два-три вечера подряд выдержать паузу, за пять минут до встречи убирать телефон и формулировать одну вещь, которую искренне хочешь узнать о ней сегодня и не пойти на поводу у прежней суеты, как настороженность в комнате начинает таять сама собой, возвращая вам обоим забытую свободу.

Одна оговорка, без которой всё это превращается в паранойю. Ни один отдельный признак ничего не доказывает. Она может быть уставшей, задумчивой, не в настроении, и это не имеет отношения к тебе. Смотри на совокупность и на динамику: как было в начале, что изменилось к концу, что стало на следующий день. И никогда не превращай наблюдение в систему очков — ни для неё, ни для себя.

Что делать с наблюдениями практически:

— Если она тянется к тебе телом, дышит глубже, отвечает движением, продолжай тем же темпом и не ускоряйся от радости.

— Если она замерла, отвела взгляд, стала подчёркнуто вежливой, сделай шаг назад, к тому, что работало. Без разбора полётов на месте.

— Если непонятно, задай короткий вопрос в спокойном тоне. Не догадку, не длинный монолог, не проверку по глазам.

И держи в голове главное: вечер — не соревнование. Тебе нужно быть рядом так, чтобы у неё было место расслабиться и захотеть. Без её желания ничего не работает, и всё, что будет в книге дальше, стоит на взаимности. «Нет» и «не сейчас» не портят вечер, если встретить их спокойно и по-человечески. Право остановиться — часть той самой свободы, из которой растёт желание.

Внимание к ней, кстати, тренируется и вне постели, и это отдельная, очень простая работа. День без цели: замечать, что человек напротив говорит на самом деле, ловить тон, видеть усталость, различать, когда собеседник хочет продолжить и когда хочет паузу. Умение слушать — это навык, а не просто вежливость: чем чаще ты им пользуешься, тем быстрее замечаешь то же самое в близости. И это чувствуется с первых минут: мужчина, который действительно слышит, отличается от мужчины, который ждёт своей реплики.

Теперь упражнение, с которого начинается работа над собой. Оно называется «аудит послевкусия». Смысл — получить точность, а не устроить себе суд. Ты будешь разбирать то, что осталось после, и в первую очередь то, что ты можешь знать, не додумывая за неё.

Шаг первый. Возьми три прошлые близости: разные периоды, разные женщины, разный итог. Пусть среди них будет одна удачная, одна средняя и одна такая, после которой стало тихо.

Попробуй увидеть эту же самую минуту её глазами — с другой стороны подушки. Для женщины в эти минуты не существует никаких глав, терминов и схем; для неё есть только тепло твоих рук, ритм твоего дыхания рядом и то, насколько бережно ты откликаешься на её состояние. Когда вместо привычного срыва в охоту за секретным приёмом и превращение свидания в сольное выступление ради оценки она вдруг чувствует, что ты никуда не торопишься, улавливаешь малейшую заминку и спокойно ведёшь вечер через работу с шестью рычагами условий (внимание, темп, тон, ясность шагов, уважение к «нет», послевкусие), внутри у неё срабатывает глубокий выдох облегчения: меня видят, со мной считаются, здесь не нужно держать оборону.

Это чувство защищённости меняет глубину близости сильнее любых заученных приёмов. Освободившись от немой обязанности подстраиваться под чужой график или оберегать твоё

самолюбие от неудобной правды, её тело начинает отвечать в полную силу — мягче, смелее и откровеннее. В следующий раз ей не придётся долго собираться с духом, чтобы шагнуть к тебе навстречу.

Шаг второй. По каждой выпиши только наблюдаемое: что она делала в последний час вечера и в следующие два-три дня. Наблюдаемое — это то, что подтверждается её действиями: осталась, ушла, обняла, отодвинулась, написала, не написала, спросила, промолчала. Никаких мотивов. «Ей было со мной пусто» — это твоя интерпретация. Наблюдение звучит иначе: «она ушла в одиннадцать, сказав, что рано встаёт».

Шаг третий. Рядом выпиши свои догадки. Пусть каждая начинается со слов «мне показалось», «я подумал», «наверное». Это внутренняя версия, и у неё другой статус: она рассказывает о тебе, а не о вечере. Здесь важно просто разделить два столбца, без спора с собой.

Шаг четвёртый. Сравни оба столбца. Места, где догадка живёт без единого наблюдения, — твои слепые зоны. Именно там во время вечера ты находился в собственной голове, а не с ней: прокручивал, оценивал, ждал реакции. Для этой главы это самое полезное открытие.

Шаг пятый. Найди повторяющееся. Посмотри, что чаще совпадало у тебя с тёплым послевкусием, а что — с вежливым прощанием. Скорее всего, дело будет в том, как ты вёл себя до и после: сколько внимания дал, как встретил её настроение, чем закончил вечер. Меньше всего это будет связано с техникой.

Шаг шестой. Сформулируй одно изменение на следующий раз — как действие, а не как приговор себе. Вместо «быть внимательнее» — «замедляюсь на входе и первые минуты трачу на неё». Вместо «следить за часами» — «слежу за её дыханием». Одно изменение, а не список из десяти пунктов.

Шаг седьмой. Раз в месяц возвращайся к этим записям и смотри, меняется ли рисунок. Движение важнее отчёта, и увидеть его можно только на дистанции.

Не путай средний вечер с плохим. Средний — когда всё было нормально, но ни один из признаков не перевесил. Плохой — когда она после вечера стала вежливой там, где раньше была тёплой. Средний не требует выводов, он требует точности, и как раз её даёт разбор.

И если аудит показал неприятное, не превращай это в приговор. Один разобранный вечер не описывает тебя целиком, он описывает только то, как ты вёл себя в тех обстоятельствах. Поведение — та часть человека, которая меняется охотнее всего: меняется одно звено, и вслед за ним начинает меняться весь рисунок.

Три правила аудита. Делать письменно, за один заход, минут тридцать — сорок. Никому не показывать, включая её: это твоя рабочая тетрадь, а не отчёт. И если разбор начинает превращаться в самобичевание, остановись, перечитай шаг четвёртый и продолжай только с фактами. Вина не помогает. Точность помогает.

Когда приступишь к тому, чтобы опробовать в деле упражнение «Аудит послевкусия» с разделением фактов и догадок, сразу договорись с собой об одном важном условии: не превращай эту практику в очередной экзамен для самого себя. В первые два-три вечера внимание неизбежно будет немного запаздывать — ты можешь вспомнить о нужном шаге уже в середине движения или поймать старую привычку только после того, как рука сама прибавила ход. Это совершенно нормальный этап любого живого навыка: прежняя колея накатывалась годами, и телу нужно несколько спокойных повторений без давления, чтобы новая дорожка стала привычной.

Поэтому лучшая тактика на ближайшие недели — проходить упражнение «Аудит послевкусия» с разделением фактов и догадок спокойно, с живым мужским интересом и без малейшего самоедства за огрехи. Отрабатывай отдельные элементы днём в обычных бытовых разговорах, где ставка невелика, а вечером в спальне держи в фокусе только одну простую задачу: учиться вкладываться в атмосферу и живой интерес к человеку, по которым достраивается память о вечере и вовремя за пять минут до встречи убирать телефон и формулировать одну

вещь, которую искренне хочешь узнать о ней сегодня. Уже к концу первой недели ты поймаешь себя на том, чтоходишь в комнату с совершенно ясной головой.

Бывает, что материала не хватает: три прошлые близости размылись, подробности потерялись. Тогда возьми один эпизод вместо вечера целиком: как вы познакомились, как она согласилась приехать, что сказала на прощание. И добавь к упражнению одну привычку на будущее. После следующего вечера, в тот же день, пока помнишь, отметь два-три наблюдаемых факта. Со временем этих строк станет достаточно, чтобы видеть свой рисунок без догадок.

И короткий чек-лист, который можно перечитать перед следующим вечером:

— Я знаю, что именно считаю тёплым послевкусием и по каким признакам.

— Я понимаю, что наблюдал, а что додумывал, и догадки помечены как догадки.

— Я выбрал одно изменение, и оно сформулировано как действие.

Память о вечере всегда собирается вокруг того, как человек чувствовал себя рядом с тобой, а не вокруг списка выполненных манёвров. Когда ты снимаешь с себя задачу поразить её воображение и начинаешь просто замечать её живую — её усталость, её улыбку, её дыхание, — в комнате меняется сам воздух. Ей больше не нужно держать фасад или оценивать твоё выступление: она выдыхает и оказывается с тобой по-настоящему.

Именно это редкое чувство живого присутствия и остаётся с ней на дни и месяцы вперёд.

— Я помню, что работаю над условиями, а про результат договариваюсь честно.

И вот куда всё это ведёт. Состояние нельзя выдать по заказу, но можно подготовить почву. Первое, что считывает она в тебе, — твоё спокойствие или твоё напряжение. Мужчина, которому нечего доказывать, снимает с неё ту работу, которую она обычно делает молча: подбадривать, следить, чтобы всё было хорошо. О том, как убрать напряжение из себя и не подменить спокойствие маской, — в следующей главе.

Глава 2. Спокойная уверенность

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.