

**Pochwiczanki i Ex-Pochwiczanki**  
**razem zebrane**

**Andrzej Setman**

**14-16 maja 2010 r.**



## Pięć zasad zdrowego myślenia

Jak mogę sprawdzić, czy moje przekonanie jest ZDROWE?

Zadaj sobie pytanie: Czy **TO** przekonanie:

1. jest oparte na faktach?
2. ułatwia mi osiągać bliższe lub dalsze cele?
3. pomaga mi rozwiązywać konflikty albo unikać ich powstawania?
4. umożliwia mi czuć się tak, jak chcę się czuć?
5. pozwala mi chronić zdrowie lub poczucie własnej wartości?

Możliwe odpowiedzi: **TAK**, **NIE** lub **O** (oznaczające „nie wiem”, „bez znaczenia”).

Jeżeli na **co najmniej 3 pytania** Twoja własna i szczerą odpowiedź brzmi **TAK**, to **TO** przekonanie możesz uznać za zdrowe.

Jeżeli na **co najmniej 3 pytania** Twoja własna i szczerą odpowiedź brzmi **NIE**, to właśnie **TO** przekonanie jest niezdrowe.

**Możesz je zmienić!**

Jeśli spośród Twoich 3 odpowiedzi nie ma **3xNIE** lub **3xTAK**, to **TO** przekonanie nie ma wpływu na jakość Twojego życia.

**PAMIĘTAJ!!!**

**To, co było zdrowe wczoraj, nie musi być zdrowe dzisiaj!**

**To, co jest zdrowe dla kogoś, nie musi być zdrowe dla mnie!**

Wszystkie odpowiedzi są równoważne!

W przypadku poglądów dotyczących wiary nie zadaje się pytania: „Czy to przekonanie jest oparte na faktach?”

Aby skutecznie zastąpić swoje chore przekonanie zdrowym, znajdź takie **ZDROWE** przekonanie, które będzie **silniejsze emocjonalnie** od **CHOREGO**!



## Stany umysłu

### Destrukcyjne stany umysłu

Niskie poczucie własnej wartości  
Nadmierna pewność siebie  
Żywienie negatywnych emocji  
Brak współczucia  
Zazdrość i zawiść  
Niezdolność do nawiązywania bliskich stosunków z innymi

### Konstruktywne stany umysłu

Szacunek do siebie  
Poczucie własnej wartości (usprawiedliwione)  
Poczucie prawości  
Współczucie  
Życzliwość  
Wspaniałomyślność  
Dostrzeganie prawdy, dobra, słuszności  
Miłość  
Przyjaźń

Emocja destrukcyjna jest czymś, co przeszkadza umysłowi w postrzeganiu rzeczywistości taką, jaka jest.

Emocja destrukcyjna zawsze powoduje rozdział między pozorami a rzeczywistością.

Emocja destrukcyjna wyrządza krzywdę komuś innemu albo nam.

Emocję destrukcyjną można odróżnić od konstruktywnej również na podstawie motywacji ją wyzwalającej: egocentrycznej albo altruistycznej, życzliwej albo złośliwej.



## Dwadzieścia przypadłości umysłu

### Złość

Gniew  
Uraza  
Złośliwość  
Zawiść/zazdrość  
Okrucieństwo

### Przywiązanie

Chciwość  
Podniecenie  
Ukrywanie swoich przywar  
Mętność  
Wyolbrzymione poczucie własnej wartości

### Niewiedza

Ślepa wiara  
Gnuśność duchowa  
Roztargnienie  
Brak skupienia introspekcyjnego

### Niewiedza+przywiązanie

Udawanie  
Zwodzenie  
Bezwstyd  
Nieliczenie się z innymi  
Niesumienność  
Nieuwaga



## Siedem rodzajów szczęścia

Rozbawienie, przyjemność

Fiero (zadowolenie ze sprostania zadaniu)

Ulga

Podniecenie, atrakcja

Zachwył, podziw

Przyjemności zmysłowe (w odniesieniu do każdego ze zmysłów)

Spokój wewnętrzny

Nastroje spokrewnione są z emocjami, ale różnią się od nich czasem trwania.

*Najnowsze odkrycia neurobiologii wykazują, że mózg nie czyni rozróżnienia między myślą a emocją, co zaprzecza poglądowi, że emocje są poza naszą kontrolą i są niezależne od naszej woli, a myśli są racjonalne.*

## Emocje konstruktywne, które należy rozwijać

Miłość

Spokój

Współczucie

Radość

Wiara w siebie

Elastyczność umysłu

Świadomość

Mądrość

Współczucie jest pragnieniem, aby wszyscy mogli być wolni od cierpienia i przyczyn cierpienia.

Miłość jest pragnieniem, aby wszyscy byli szczęśliwi i znaleźli powody do szczęścia.



# Asertywność

## Pojęcie asertywności

**ASERTYWNOSĆ** to nie tylko powszechnie rozumiana umiejętność mówienia **NIE**, to także zdolność realizowania swoich interesów bez naruszania praw innych osób. To taki sposób reagowania na zachowania i wypowiedzi innych ludzi, który buduje relację współpracy i prowadzi do obustronnej wygranej.

## Zachowania/umiejętności asertywne

Umiejętność odmawiania  
Umiejętność prezentowania własnego zdania  
Umiejętność egzekwowania swoich praw  
Umiejętność przyjmowania komplementów i krytyki  
Komunikat typu **JA**

## Umiejętność odmawiania

Asertywna odmowa powinna zawierać:

- słowo **NIE**
- informację **czego nie masz zamiaru robić**
- krótkie **wyjaśnienie lub alternatywę**

### PRZYKŁAD

Kolega chce od Ciebie pożyczyć wiertarkę. Odmawiając asertywnie mówisz:  
**Nie pożyczę Ci teraz tej wiertarki, ale mogę Ci powiedzieć, gdzie taką możesz tanio kupić.**

### ĆWICZENIE

*Sluchacze dobierają się w pary i ćwiczą odmawianie asertywne.*

### OMÓWIENIE ĆWICZENIA

*Podanie kilku przykładów odpowiedzi.*

### ODPOWIEDŹ NA PYTANIA

*Jak się czułeś, gdy słyszałeś odmowę? Jak się czułeś, gdy odmawiałeś?*

## Prezentowanie własnego zdania

Każdy z nas ma prawo do własnego zdania i opinii. Nie ma jednej obiektywnej prawdy. Szczególnie wtedy, gdy wydajemy sąd o oglądanej rzeczy. Często w rozmowach atakujemy tego, kto ma inne zdanie, albo przemilczamy swoje w obawie, że nasz rozmówca się obrazi. Nie musimy się też usprawiedliwiać. Przysłowie mówi, że „o gustach się nie dyskutuje”.



Prezentując własne zdanie, mów w następujący sposób:

Mam inne zdanie na ten temat...

Widzę, że mamy inne opinie...

Śmiało poinformuj o swoim zdaniu:

Według mnie...

Moim zdaniem...

Ja widziałam, że...

Możesz dopytać rozmówcę:

Powiedz, co Ci się właściwie podobało...

#### PRZYKŁAD

Słuchaliście koncertu grupy będącej obecnie „na topie”. Twojemu koledze bardzo się on podobał, Ty masz inne zdanie.

Widzę, że mamy zupełnie inne zdanie na ten temat. Mnie się ten koncert nie podobał. Powiedz, co Cię w nim tak zaciekało.

### Komunikat JA

W sytuacjach trudnych, konfliktowych, gdy z obu stron zaangażowane są silne emocje, można posłużyć się modelem tzw. komunikatu **JA**. Informuje on drugą osobę o tym, jak jej zachowania wpływają na nas, tzn., jakie wywołują emocje, jakie mają dla nas znaczenie. Jest to jasną, niezagrażającą (bo nie atakuje) formą mówienia o swoich potrzebach, oczekiwaniach, uczuciach. Ułatwia porozumiewanie, gdyż nasz partner nie czuje się osaczony, nie musi się bronić.

Komunikat **JA** składa się z trzech części:

- **Ja czuję/jestem...** - określamy emocje, uczucia. Wskazujemy na konkretne uczucia w danej chwili, np.: Jestem zły, smutny, zdenerwowany, jest mi przykro, czuję się niepewnie itp.
- **Kiedy ty...** - przedstawiamy konkretne zachowanie. Przedstawiamy konkretne zachowanie drugiej osoby (np. odczuwane przez nas jako forma ataku), które wywołało w nas wskazaną wcześniej emocję, np.: Jest mi przykro, kiedy ty obgadujesz mnie za moimi plecami do moich przyjaciół.
- **Ponieważ...** - mówimy, jaki wpływ ma na nas to zachowanie. Opisujemy, jaki wpływ ma na nas przedstawione wcześniej zachowanie, dlaczego wywołuje ono opisane poprzednio emocje, np.: Jest mi przykro, kiedy ty obgadujesz mnie za moimi plecami do moich przyjaciół, ponieważ nie daje mi to możliwości obrony.



## Jak kształtować w sobie zachowania asertywne?

- Uświadom sobie swoje mocne i słabe strony.
- Staraj się postrzegać popełniane błędy jako okazje do nauki i lepszego działania w podobnych sytuacjach w przyszłości.
- Unikaj porównywania się z innymi.
- Mierz swe sukcesy własnymi możliwościami i potencjałami.
- Zaakceptuj fakt, że nie każdy musi być wobec ciebie miły i troskliwy.
- Postaraj się właściwie korzystać z posiadanych przez siebie różnych sposobów zachowań.
- Nie obawiaj się podejmować ryzyka w kontakcie z innymi.

## 12 zachowań, do których masz prawo według Lindy Mahrus

- Prosić o to, czego chcesz, ale nie wymagać tego.
- Mieć swoje zdanie i je wyrażać.
- Postępować nielogicznie i nie uzasadniać tego.
- Podejmować decyzje i ponosić ich skutki.
- Nie wiedzieć, nie znać, nie rozumieć.
- Popełniać błędy.
- Odnosić sukcesy.
- Zmieniać zdanie.
- Zachować prywatność.
- Być samotnym i niezależnym.
- Zdecydować, czy chcesz się angażować w problemy innych ludzi.
- Zmienić się i korzystać ze swoich praw.

## Pięć praw Fensterheima

- Masz prawo do robienia tego, co chcesz – dopóty, dopóki nie rani to kogoś innego.
- Masz prawo do zachowania swojej godności poprzez asertywne zachowanie – nawet jeśli rani to kogoś innego – dopóty, dopóki Twoje intencje nie są agresywne, lecz asertywne.
- Masz prawo do przedstawiania innym swoich próśb dopóty, dopóki uznajesz, że druga osoba ma prawo odmówić.
- Istnieją takie sytuacje między ludźmi, w których prawa nie są oczywiste. Zawsze jednak masz prawo do przedyskutowania tej sprawy z drugą osobą i wyjaśnienia jej.
- Masz prawo do korzystania ze swoich praw.





## Werbalne judo

### 1. Biały pas samoobrony słownej

Unik – zmiana tematu lub udawanie, że się nie rozumie, o co chodzi.

- Jesteś głupi.

- Czy pamiętasz, co było na ostatnich wykładach?

### 2. Żółty pas samoobrony słownej

Zadawanie pytań – pytania dotyczą po kolei każdego słowa w obraźliwym zdaniu.

- Ty pusty mózdku.

- A co to znaczy pusty? Czy mózg może być pusty?

### 3. Pomarańczowy pas samoobrony słownej

Padanie proste – dziękowanie za to, że ktoś nas obraża.

- Ty świniu jedna.

- Dziękuję za to, że nazwałeś mnie świnią.

### 4. Błękitny pas samoobrony słownej

Padanie z amortyzacją – podziękowanie ze zmianą znaczenia złośliwości.

- Andrzej, ty grubasie

- W zupełności się z Tobą zgadzam, jestem gruby, ale lepiej dobrze zjeść niż się byle komu podobać.

### 5. Żółty pas samoobrony słownej

Padanie z przewrotem – znajdowanie pozytywów w wypowiedzianych obraźliwych słowach.

- Bazgrzesz jak kura pazurem.

- Czy chcesz przez to powiedzieć, że mam lekarski charakter pisma?

### 6. Tęczowy pas samoobrony słownej

Milczący gest.

Zapisanie uwagi.

Bierzemy notatnik i bez słowa zapisujemy uwagę.

Zmiana tematu.

- Spontanicznie przychodzi mi na myśl temat...

Krótki komentarz.

- Coś takiego!



Nie pasujące przysłowie.

- No cóż, lepszy gołąb w garści niż wróbel na dachu.

Odrzuwające pytanie.

- Co ma pan na myśli mówiąc „uczniak”?

Ustąpienie i przyznanie racji.

- Jeśli się pan lepiej poczuje, to chętnie przyznam panu rację.

Ustępowanie z uporem.

- Na pana miejscu prawdopodobnie również byłbym sceptyczny. A chodzi o to, że... (dokładnie wyjaśniamy naszą sprawę).

Komplement.

- Lubię sposób, w jaki dobiera pan słowa.

Rzeczowe stwierdzenie.

- Nie podoba się panu, co powiedziałem.

Konfrontacja.

- Ta uwaga uraziła mnie. W taki sposób nie chcę z panem dłużej rozmawiać.

Mówienie bez ogródek.

- Rzucając takie uwagi stwarza pan atmosferę walki.

Wyjaśnianie reguł.

- Proszę, pozostańmy na rzeczowej płaszczyźnie.

## 7. Gwieździsty pas samoobrony słownej

Inne możliwości.

Bierzemy taką odpowiedź kontra, która pozornie nie pasuje i uwalniamy ją od poprzednich słów.

Zmieniamy odpowiedzi tak, by do nas pasowały.

- Lubię sposób, w jaki dobiera pan słowa.

- Chylę głowę przed pana doskonałą elokwencją.

Łączymy 2 lub 3 odpowiedzi kontra.

Wymyślamy zupełnie nowe strategie kontra.



## Walka z plotkarzami

- Wychwalanie umiejętności dochowania tajemnicy.
- Wymuszenie potwierdzenia negatywnej opinii o plotkarzach.
- Rozpowszechnianie fałszywych wiadomości.
- Przekazanie plotkarzowi plotki o nim.

## Daj się polubić

Prawo kojarzenia – kotwiczenie przyjemnych emocji ze swoją osobą.

Efekt częstej ekspozycji – im więcej kontaktów, tym więcej sympatii.

Kontakt wzrokowy – oznaka dobrego samopoczucia.

Technika małych kroków – sympatie tworzone powoli są trwalsze.

Okazywanie przyjaźni i szacunku – lubimy tych, co o nas dobrze mówią.

Szukanie podobieństw – rozmowy na temat wspólnych zainteresowań.

Tworzenie dobrej atmosfery – wprawianie w dobry nastrój.

Dostosowanie – mowa i mowa ciała.

Drobne przysługi – proś, zamiast robić.

To tylko człowiek – lubimy ludzi, którym zdarza się głupstwo lub niezręczność.

Pozytywne nastawienie – pociągają nas ludzie uśmiechnięci i radośni.

## Bądź górą

Dostępność – ludzie cenią złoto i diamenty.

Perspektywa – ciekawe, co z tego wyniknie.

Niepewność – ryzyko utraty zwiększa wartość.

Samopoczucie – chcemy czuć się dobrze i dążymy do takich sytuacji.

Równowaga – umiejętność podejmowania trafnych decyzji.

## Nie daj sobą manipulować

Poczucie winy „Jak możesz tak mówić?”

Onieśmienie „Nie możesz się zdecydować?”

Miłość własna „Przecież wiem, że Ciebie nie da się oszukać”.

Lęk „Przegapisz szansę”.

Ciekawość „Jak nie kupisz, nie dowiesz się jakie to wspaniałe”.

Pragnienie bycia lubianym „Myślałem, że jesteś prawdziwym facetem z jajami”.

Miłość „Gdybyś był przyjacielem, to byś nie pytał”.



## Test na przyjaźń

Zainteresowanie – na ile jest zainteresowany/a twoimi sprawami.

Lojalność – umiejętność dotrzymywania tajemnicy.

Duma – każdy pociesza w nieszczęściu, ale tylko przyjaciel się cieszy z sukcesów.

Szczerłość – gotowość powiedzenia czegoś nie w smak.

Szacunek – umiejętność powstrzymania ciekawości.

Ofiara – gotowość zrezygnowania ze swojej przyjemności dla twojego dobra.

## Zasady rodziców przekazywane bez słów (Eric Berne)

Nie istniej – dziecko przychodzi na świat w nieodpowiednim momencie.

Nie bądź taki, jaki jesteś – pragną innego dziecka (płeć, zdrowie).

Nie zbliżaj się zbyt blisko – dystans emocjonalny lub żal po stracie.

Nie przynależ – nie mają przyjaciół, rodzina odizolowana od innych.

Nie rośnij – dziecko miało spajać małżeństwo; lęk przed seksualnością.

Nie bądź dzieckiem – rodzice nie akceptują odpowiedzialności za nie.

Nie umiesz tego zrobić – wzmacnianie swego wątłego ego.

Nie czuj się dobrze – mają problemy, chorują; uczą korzyści z choroby.

Nie! – przenoszenie lęków na dzieci; przyjemność jest niebezpieczna.

Nie jesteś ważny – brak czasu dla dzieci, wykluczenie z życia.

Bądź doskonały – spełnianie pragnień przy użyciu dziecka.

Nie myśl – nie miej własnego zdania; unikanie tematów.

Nie czuj – boją się własnych emocji (ból, przyjemności, szczerości).

## Szantaż emocjonalny

Szantaż emocjonalny jest jednym ze sposobów uzyskania tego, czego się pragnie.

Z szantażem emocjonalnym mamy do czynienia wówczas, gdy osoba, która jest ci bliska uczuciowo, grozi ci karą lub sugeruje, że będziesz cierpieć/a, jeśli nie zrobisz tego, na czym jej zależy. Zna ona twoje najgłębiej skrywane słabości i tajemnice i używa tej wiedzy, by zmusić cię do posłuszeństwa. Szantażysta wykorzystuje wszystkie twoje mocne i słabe strony przeciw tobie. Mężczyźni są znacznie częściej ofiarami emocjonalnego szantażu niż sprawcami, gdyż wolą otwarcie poprosić o to, czego chcą. Rolą kobiet było utrzymywanie spokoju, toteż trudno im wprost powiedzieć, czego pragną. Kobięcy mózg jest zaprogramowany na dbanie o dobre funkcjonowanie związków. Dlatego, by postawić na swoim, często uciekają się do szantażu emocjonalnego, zamiast prosić i ryzykować odrzucenie.



Najłatwiej jest szantażować osobę spokojną i wrażliwą, przyzwyczajoną do podporządkowania się. Szantaż emocjonalny niszczy u ofiary własny wizerunek. Ofiara traci w końcu pewność siebie i zostaje pozbawiona umiejętności stawiania na swoim. Dręczą ją wątpliwości co do własnej wartości, strach i poczucie winy, co umożliwia szantażyście stawianie coraz to nowych żądań.

Emocjonalni szantażyści sprawiają zazwyczaj wrażenie silnych i zdecydowanych. Jednak chociaż starają się dać do zrozumienia, że wiedzą czego chcą i są gotowi zrobić wszystko, co niezbędne, aby to uzyskać, w istocie rzadko jest to prawdą. Szantażyści są zazwyczaj osobami, które potrafią dręczyć tylko słabszych od siebie. Szantażyści mają niską samoocenę i nie potrafią znieść odrzucenia. Brakuje im pewności siebie, żeby otwarcie omówić własną sytuację i rozważyć dostępne opcje. Rozpaczliwie boją się stracić to, co już mają. Zazwyczaj oskarżają swoje ofiary o egoizm, egocentryzm i brak serca – czyli cechy, które sami posiadają. Pod wieloma względami przypominają niegrzeczne dzieci.

Jeżeli czujesz, że jesteś ofiarą emocjonalnego szantażysty, możesz zdecydować, czy chcesz, żeby ta sytuacja trwała dalej, czy też zamierzasz coś zrobić, by ją zmienić.

**Ludzie zawsze będą cię traktować w taki sposób, w jaki im pozwolisz.**

Zachowanie szantażysty można zmienić. Pierwszą rzeczą, którą musisz sobie uświadomić, jest to, że szantażysta potrzebuje twojej zgody na coś, gdyż inaczej nie prosiłby cię o to. Patrząc realnie, to ofiara ma przewagę. Bez twojej zgody szantażysta czuje się bezradny.

Nie błagaj go, żeby nie był taki nieprzyjemny i nie zgadzaj się, by obwiniał cię o zaistniałą sytuację. Pamiętaj, że to ty jesteś szantażowany i ważne jest tylko to, jak ty się czujesz. Nigdy nie próbuj odpowiadać szantażem na szantaż. Kiedy szantażysta zacznie wygłaszać swoje żądania, groźby i oskarżenia, ważne jest, żebyś miał zapas gotowych odpowiedzi. Odmowa ustąpienia często powoduje nadąsanie lub nieodzywanie się szantażysty. Wówczas właśnie wiele ofiar się poddaje. Oczywiście sytuację można rozwiązać, ale należy z tym poczekać do momentu, gdy szantażysta będzie gotowy, by porozmawiać o niej w sposób dojrzały i rozsądny. Ofiary mogą bezwiednie przenosić skutki szantażu emocjonalnego na członków rodziny i przyjaciół.

Osoba niezwiązana emocjonalnie z szantażystą potrafi przetrwać błędne koło użalania się nad sobą i autodestrukcji.

Jeśli raz odegrasz rolę ofiary, być może będziesz ją grać do końca życia i będziesz miał niewielką szansę, by zaznać szczęścia, miłości i radości, jakie daje życie wolne od poczucia winy.

Kiedy kobiety konfrontują mężczyzn z uczuciami, większość nie potrafi sobie z tym poradzić. Kobiety to wiedzą i wykorzystują to dla własnej korzyści.



## Lęk

### Pięć filarów, na których opiera się konstrukcja uczucia lęku.

1. To, co sprawia ból, jest przyczyną lęku – jeżeli ból jest niewielki i szybko mija, równie prędko zapominamy o jego przyczynie. Im dłużej ból trwa i im silniej jest przez nas odczuwany, tym bardziej taka sytuacja dla podświadomości wydaje się stanem zagrażającym życiu i tym wyraźniejszy jest jego ślad w naszej podświadomości, w której powstaje jednocześnie plan, jak nie dopuścić do takiego rozwiązania.
2. To, co niewidoczne, jest przyczyną lęku – ból może być dwojakiego rodzaju; fizyczny i emocjonalny. Ból fizyczny jest dla rozumu informacją o sytuacjach stanowiących zagrożenie dla naszego ciała. Sytuacje te mogą być postrzegane i analizowane za pomocą logiki. Ból emocjonalny natomiast całkowicie zbija z tropu rozum, który posługuje się logiką i faktami. Co prawda umysł rozpoznaje przyczynę bólu (np. partner nas opuścił) i odczuwa jego działanie (zawód miłosny), ale nie potrafi dostrzec w tym logicznej współzależności. Jest to problem, którego źródeł nie można postrzegać za pomocą zmysłów. Dlatego rozum nie jest w stanie znaleźć rozwiązania emocjonalnego bólu. Jego jedyną reakcją jest lęk przed podobną sytuacją przyszłości.
3. To, czego nie rozumiemy, jest powodem lęku – nieświadoma część naszego rozumu stanowi swoisty program ratunkowy, a jego konstrukcja jest tak prosta, aby mógł zadziałać tak szybko, jak to tylko jest możliwe. Jeśli pojawi się ból, rozwiązaniem będzie więc odwrót, jeśli zaś okaże się to niemożliwe – obrona. Gdy sytuacja zagrożenia minie, zostanie zapamiętana, aby w przyszłości szybko wykryć zagrożenie i uniknąć jego skutków. Nieświadomość nie wie, że istnieją bolesne uczucia zagrażające ciału i takie, które nie stanowią zagrożenia. Jej zadaniem jest zadbać o to, aby w przyszłości uniknąć bólu.
4. To, co ma duże znaczenie, jest przyczyną lęku – pewna część naszego rozumu cały czas zajmuje się rozróżnianiem rzeczy ważnych i nieważnych. Jeśli określoną sytuację postrzegamy jako szczególnie „ważną”, nieświadoma część rozumu przechodzi natychmiast w stan gotowości alarmowej i traktuje ważność jako rodzaj wysokiego ryzyka, któremu jest poddane ciało. W związku z tym próbuje zrobić wszystko, aby uniknąć błędów i się zabezpieczyć.
5. To, czego nie można skontrolować, jest przyczyną lęku – bezpieczeństwo ma tutaj największe znaczenie, a to, co jest pod kontrolą, jest bezpieczne. Im bardziej człowiek tkwi za zasłoną prymitywnych emocji, tym bardziej będzie dążył do kontrolowania swojego życia. Stosunki międzyludzkie są jednak szczególnie ryzykowne, jeśli opierają się na uczuciach. Zawsze istnieje niebezpieczeństwo zranienia i bólu, nigdy nie wiadomo, co tak naprawdę dzieje się w drugim człowieku. A to powoduje lęk.

Czy to na pewno będzie bolało?

Czy to będzie stanowiło dla mnie zagrożenie?

Czy naprawdę muszę to zrozumieć?

Czy to naprawdę jest takie ważne?

Czy ja to rzeczywiście muszę kontrolować?

*Tajemnica lęku, który nie ma wyraźnej przyczyny, zawiera się w tym, że trwa ona tak długo, jak długo usiłujemy go zwalczyć.*



## Trzy siły kryjące się za każdą życiową ułudą

### 1. Lęk przed utratą miłości.

Jeżeli zrezygnujemy z jakiejś życiowej ułudy, może się zdarzyć, że związek wyraźnie się zmieni. Może być tak, że miłość naszego partnera, w którą wierzyliśmy, jest tylko iluzją i najlepszym rozwiązaniem będzie rozstanie. Jeśli nie znajdziemy własnego źródła miłości do siebie samych, utrata miłości, którą być może sobie tylko wmawialiśmy, będzie zbyt bolesna, by skonfrontować się z prawdą.

**Pomyłka:** Jestem kochany i mógłbym stracić miłość.

**Prawda:** Miłość jest zawsze obecna, ponieważ jest częścią nas samych.

### 2. Lęk przed utratą komfortu i bezpieczeństwa.

Wszystko się zmienia w życiu. Dla niektórych ludzi każda zmiana jest czymś wrogim, ponieważ nie nauczyli się witać z radością tego, co nowe. Nauczono ich, że to, co jest nowe, zawiera elementy ryzyka, a ryzyko to coś złego. W dodatku zmiany są czymś niewygodnym, także zmiany siebie samego.

**Pomyłka:** Muszę za wszelką cenę utrzymać to, co już mam.

**Prawda:** Nic nie jest stałe! Wszystko się zmienia. Naszym zadaniem jest dać się unosić przez życie.

### 3. Lęk przed utratą naszej osobowości.

Największy lęk, który podtrzymuje życiowa ułuda, to lęk przed utratą sensu życia i przed tym, że nie wiemy, kim lub czym jesteśmy. Rozum tak dalece „zidentyfikował się” z pomyłką, że sądzi, że jest tym, co właśnie się dzieje lub myśli.

**Pomyłka:** Moje życie nie ma sensu.

**Prawda:** Ważne jest, abym sensownie wykorzystał każdą chwilę życia.



## Powody wewnętrznych konfliktów

Myśli są sprzeczne z innymi myślami – jeśli jest kilka równorzędnych możliwości lub celów albo jeśli nie ma w ogóle możliwego do zaakceptowania rozwiązania, rozum pracuje na bardzo wysokich obrotach i nie znajduje wyjścia. W rezultacie powstają nieprzyjemne uczucia, takie jak bezsilność, strach czy wręcz poczucie, że zwariowaliśmy.

Myśli są sprzeczne z uczuciami – jeśli czujemy, że uczuciowo pociąga nas jakiś człowiek, idea, przedmiot lub sposób życia, nasz rozum często znajduje racjonalne argumenty, które usiłują nam wmówić, że to nie będzie dobre. Na dowód tego przedstawia liczne dowody. To tak, jakby nasz wewnętrzny krytyk uczuć nigdy nie potrafił umilknąć. Wszystko pozornie wydaje się logiczne, mimo to jednak trzeba się sprzeciwić własnemu sercu czy też intuicji.

Uczucia są sprzeczne z innymi uczuciami – uczucia czasem wydają się nielogiczne. Jeśli na przykład czujemy skłonność do jakiegoś człowieka i zarazem niechęć, znajdujemy się w stanie wewnętrznego konfliktu. Rozum czasem kilkakrotnie to komentuje i mówi, że to niedobrze lub że nie jest to możliwe. A jednak takie uczucia się pojawiają.

### Trzy możliwości wewnętrznych konfliktów

Wprawdzie są rozwiązania, ale nie możemy ich zaakceptować.

Nie ma rozwiązania, ale chcemy je mieć.

Jest kilka rozwiązań, ale nie wiadomo, które jest najlepsze.





## Kłamstwo

Kłamią wszyscy. Najwięcej kłamstw ma miejsce podczas pierwszego spotkania, gdyż każdy pragnie wówczas zaprezentować się w jak najlepszym świetle. Większość wygłaszanych przez nas kłamstw to tak zwane niewinne kłamstwa. Umożliwiają one spokojną koegzystencję z innymi ludźmi, gdyż najczęściej wolimy słyszeć lekko wypaczoną prawdę niż twarde, chłodne fakty.

Kłamiemy z dwóch powodów – dla korzyści oraz żeby uniknąć cierpienia.

Istnieją cztery podstawowe rodzaje kłamstw:

### 1. Niewinne kłamstwo

Niewinne kłamstwo jest zwyczajową częścią naszego życia społecznego i pomaga uniknąć obrażenia lub emocjonalnego zranienia innej osoby, co miałyby miejsce, gdybyśmy jej powiedzieli nagą, bolesną prawdę.

### 2. Kłamstwo dobroczynne

Kłamstwo dobroczynne jest stosowane przez osoby pragnące pomóc innym.

### 3. Kłamstwo złośliwe

Złośliwe kłamstwa wypowiedane są z zemsty lub dla zysku. Złośliwe kłamstwa, czyli oszczerstwa, stanowią często broń w rywalizacji. Ich autorzy starają się zniszczyć reputację swoich ofiar, zazwyczaj osiągając druzgocące i trwałe rezultaty.

### 4. Kłamstwo zwodnicze

Zamiarem kłamcy jest wyrządzenie krzywdy lub zaszkodzenie ofierze dla własnej korzyści.

Istnieją dwa sposoby zwodniczego kłamania:

- zatajanie prawdy – kłamca w zasadzie nie wypowiada kłamstwa, tylko ukrywa informacje.
- zmyślanie – kłamca podaje fałszywe informacje jako prawdę. Taki rodzaj kłamstwa jest celowym działaniem, a nie przypadkiem.

**Kłamca naturalny** to osoba, która wprawdzie ma sumienie, ale jest pewna swojej umiejętności zwodzenia innych, gdyż robi to od dzieciństwa. Często uczy się kłamać, aby uniknąć nadmiernej srożej kary ze strony rodziców, którą by otrzymała, gdyby powiedziała prawdę.

**Kłamca nienaturalny** to człowiek, który jako dziecko został przekonany przez rodziców, że absolutnie nie wolno kłamać, gdyż oni zawsze to wykryją.

Dla kobiet jednym z najniebezpieczniejszych kłamców jest Kłamca Romantyczny. Kiedy przystępuje do dzieła, większość kobiet nie zdaje sobie sprawy, z kim mają do czynienia. Niektórzy z takich kłamców specjalizują się w ukrywaniu faktu, że są żonaci, podczas gdy inni doskonale udają prawników, lekarzy lub ludzi sukcesu, aby zdobyć szacunek i wydać się bardziej pociągający. Najczęściej celem Kłamcy Romantycznego jest wyłudzenie pieniędzy, utrzymania, seksu i innych korzyści od niczego niepodjęwającej kobiety. W zamian za to kłamca udaje, że obdarza ją miłością i ubarwia jej życie. Główną umiejętnością takiego kłamcy jest odgrywanie wiarygodnego



kłamstwa na tyle długo, by jego ofiara zdążyła się w nim zakochać. Wówczas nie dostrzega kłamstwa lub nie chce w nie uwierzyć, nawet gdy jest ono oczywiste dla jej rodziny i przyjaciół.

Im bliższe są więzi z jakąś osobą, tym większe odczuwasz cierpienie, gdy zostaniesz przez nią oszukany, gdyż mało prawdopodobne, żebyś chciał ją usunąć ze swojego życia. Zwodnicze kłamstwo ze strony rodzica lub rodzeństwa bardzo głęboko nas dotyka, gdyż osobom najbliższym najbardziej ufamy i otwieramy się przed nimi. Jednak pomimo tego, iż kłamstwo rodzeństwa czy rodziców bardzo nas boli, prawdopodobnie zostanie ono wybaczone, gdyż te osoby pozostaną naszymi najbliższymi.

Kłamcę mogą zdradzić zmiany trzech cech głosu: wysokości, głośności i szybkości mówienia. Kiedy przeżywamy stres, napięcie powoduje ściśnięcie strun głosowych, a wówczas produkowany dźwięk jest piskliwy. Zdenerwowanie wpływa również na głośność i szybkość mówienia. Jeśli kłamca starannie formułuje wypowiedź, żeby mieć pewność, że nie popełni błędu, może zacząć mówić wolniej i ciszej.

Mężczyźni i kobiety uśmiechają się tak samo często, gdy mówią prawdę, jak i wówczas, gdy kłamią. Jednak szczerzy uśmiech pojawia się na twarzy szybko i jest symetryczny – lewa strona twarzy stanowi odbicie prawej. Uśmiech fałszywy wypływa na usta powoli i jest niesymetryczny. Istotnym sygnałem jest wzmożone mruganie powiekami, gdyż świadczy o napięciu rozmówcy i wysychaniu oczodołów z powodu zbyt natężonego kontaktu wzrokowego. Bardzo ważną wskazówką jest również kierunek, w jakim spogląda nasz rozmówca, gdy zadamy mu pytanie, gdyż ujawnia, którą część mózgu wykorzystuje do udzielania odpowiedzi, a ponadto jest to gest niemal niemożliwy do sfalszowania. Praworęczni łgarze spoglądają w lewo, a leworęczni w prawo.

### Zestawienie zachowań, którymi mężczyzna mimowolnie zdradza, że kłamie.

- Drganie mięśni twarzy – mózg usiłuje powstrzymać twarz przed okazaniem jakiegokolwiek reakcji.
- Brak kontaktu wzrokowego – mężczyzna odwraca wzrok, często kieruje go w stronę drzwi.
- Skrzyżowanie rąk i/lub nóg – jest to gest obronny.
- Uśmiech z zaciśniętymi wargami.
- Zwężenie źrenic.
- Szybkie mówienie – kłamca chce mieć to już za sobą.
- Poruszanie głową w geście przeczenia, gdy odpowiada twierdząco lub na odwrót.
- Ukrywanie dłoni.
- Nieprawidłowe wymawianie słów lub mamrotanie.
- Przesadnie przyjacielskie lub przesadnie wesołe zachowanie.



## Wychowanie

Wychowanie polega na nagradzaniu zachowania pożądanego i ignorowaniu niewłaściwych.

Jeśli naprawdę chce się wychować na nowo swojego partnera, należy oprzeć się pokusie wykonywania za niego jego obowiązków.

Jeśli kobieta będzie stale matkowała mężczyźnie, on zacznie ją traktować jak matkę i reagować krzykami, wybuchami złości i ucieczkami.

**Żaden mężczyzna nie uważa swojej matki za atrakcyjną seksualnie.**

Wiele matek niszczy charakter swoich synów, a ze skutkami takiego postępowania muszą się borykać kobiety, z którymi oni się później zwiążą. Matki opiekują się nimi, gotują im, sprzątaj, piorą i prasują. Wydaje im się, że w ten sposób okazują dziecku miłość, ale w rzeczywistości zapoczątkowują problemy, jakie synowie będą mieli w związkach z kobietami. Synowie nie potrafią potem się przyzwyczaić do robienia rzeczy, które zawsze robiła za nich matka.



## Idealny związek

Bądź sobą – nie używaj maski w związku.

Podstawą bycia szczęśliwym w związku jest umiejętność bycia szczęśliwym samym ze sobą.

Ten, kto szanuje siebie – potrafi szanować partnera.

Ten, kto kocha siebie – potrafi kochać partnera.

Seks nie jest miłością.

Szczęście jest możliwe tylko w połączeniu z miłością.

Miłość nie gwarantuje szczęścia.

Miłość stwarza nowe problemy.

W idealnym związku można powiedzieć partnerowi wszystko.

Słowo jest najważniejsze. Dawaj go jedynie, gdy masz przekonanie, że dotrzymasz.

Nie oczekiwaj od partnera, że będzie innym człowiekiem niż wcześniej.

Każdy zmienia się sam dla siebie.

Każdy sam powinien chcieć się zmieniać sam dla siebie.

Nie poświęcaj się partnerowi ciągle, bo tego nie będzie doceniał, a oczekiwał wciąż więcej.

Bez znaczenia jest, kto ma rację, ale to, co jest korzystne dla obojga.

Rozmowa nie rozwiązuje problemów.

Rozmawiaj o swoich lękach, ale walcz z nimi samodzielnie.

Uszanuj wolność drugiej osoby.

Pytaj, a nie komentuj.

Komentuj tylko wtedy, gdy partner cię o to poprosi.

Dawaj to, czego potrzebuje partner, a nie to, co chcesz dostać.

Kochać to patrzeć razem w tym samym kierunku.

Własne problemy rozwiązujemy sami, a wspólne – razem.

Kompromis ma być wygraną dla obojga.



## Różnice między płciami

### KOBIETY

Kobięcy mózg jest zaprogramowany na porozumiewanie się poprzez mowę. Mówienie jest dla kobiet głównym celem. Przeważnie nie szukają one rady i nie potrzebują rozwiązań. Skłonne są do uległości i pokory.

Kobięcy umysł interesuje się przede wszystkim ludźmi i ich interakcjami. Rozmowa służy do tworzenia więzi. Kobieta traktuje rozmowę jako nagrodę i sposób tworzenia więzi z innymi. Nie potrzebuje gotowych rozwiązań

Ustal z mężczyzną porę, kiedy chcesz z nim porozmawiać, i wyjaśnij, że zależy ci, żeby tylko słuchał i nie proponował rozwiązań.

Jeśli masz do niego jakieś pretensje, po prostu wyraźnie mu to powiedz.

Kobiety przesadzają w odniesieniu do uczuć. Mogą przesadzać, mówiąc o własnych lub cudzych uczuciach spowodowanych przez przeżycia osobiste lub czyjeś słowa. Wyolbrzymianie przez kobiety uczuć i używanie zbyt wielkich słów jest powszechne i całkowicie akceptowane przez inne kobiety.

Kobieta może sobie uświadomić, że mężczyźni biorą dosłownie to, co słyszą, toteż powinna trzymać się faktów i ograniczyć przesadę, szczególnie w interesach, gdzie może być ona myląca i ostatecznie dużo ją kosztować.

### MĘŻCZYŹNI

W mózgu mężczyźni wykształcił się obszar odpowiedzialny za umiejętności wizualno-przestrzenne, który umożliwia im realizację jedyne go celu ich istnienia – trafiania w cel i rozwiązywania problemów. Mężczyźni lubią bezpośrednie sprzeczki i dyskusje. Wolać mieć do czynienia z faktami, danymi, konkretami.

Męski mózg jest zaprogramowany na znajdowanie i przedstawianie rozwiązań. Potrzebują powodu albo jasnego celu rozmowy. Mężczyźni wykorzystują mowę do przekazywania faktów i danych. Rozmawia z innym mężczyzną o problemach osobistych tylko wówczas, gdy uzna, że ten może mu pomóc lub zyskać na wartości.

Zrozum, że głównym celem kobiecego mówienia jest mówienie. Nie oczekuje i nie pragnie twoich rad.

Jeśli nie możesz natychmiast właściwie zareagować, łagodnie zapytaj partnerkę, czy mogłaby odłożyć ten temat do jutra, kiedy oboje będziecie spokojniejsi. Zapewnij, że zawsze chętnie jej wysłuchasz.

Przesadzają w odniesieniu do danych i faktów. Mężczyzna może wyolbrzymiać znaczenie swojej pracy, dochodów, możliwości swojego samochodu. Wyolbrzymianie faktów jest akceptowane jedynie w rozmowach prywatnych.

Nie traktuj tego, co mówi dosłownie. Nigdy nie dokuczaj jej, że „uwielbia dramatyzować”, ani nie poprawiaj jej w obecności innych. Patrz na to z dystansem i postaraj się zrozumieć jej prawdziwe uczucia, unikaj pouczania jej, co powinna mówić i myśleć. Pamiętaj, że ona musi się wygadać, żeby lepiej się poczuć.



Kobiety często mówią w zawołany sposób. Robią aluzje do rzeczy, na których im zależy, oczekują od mężczyzn wyciągnięcia wniosków.

Mężczyźni posługują się mową bezpośrednią i traktują dosłownie to, co słyszą. Zbyt wiele szczegółów doprowadza mężczyzn do szału i zanudza ich na śmierć.

W kontaktach z mężczyznami mów bezpośrednio, o co ci chodzi. Przedstawiaj mu harmonogramy i plany działania, wyznaczaj terminy wykonania i udzielaj ścisłych odpowiedzi. Uprzedzaj mężczyznę, kiedy chcesz porozmawiać i ile to potrwa oraz wytłumacz mu, że nie musi przedstawiać rozwiązań, tylko cię wysłuchać. Poza tym nie pytaj co chwilę: „słuchasz mnie?”

Jeśli kobieta mówi, a tobie trudno nadążyć za jej tokiem myślenia, po prostu usiądź spokojnie i słuchaj, nie proponuj jej żadnych rozwiązań. W najgorszym przypadku wyznacz jej limit czasu.

W obliczu tragedii lub nieszczęścia kobiety otwarcie mówią innym o swoich uczuciach, natomiast mężczyźni ukrywają emocje.

Mężczyźni wyrażają emocje poprzez opowiadanie dowcipów. Im trudniej mężczyźni mówić o jakimś przeżyciu emocjonalnym, tym głośniejsię śmieje, słysząc dowcip na dany temat.

Kobiecie potrzebna jest rozmowa o przeżywanych przez nią problemach, ale bez znajdowania ich rozwiązań. Rozmowa łagodzi jej stres.

Mężczyźni są nastawieni na rezultaty, mierzą za pomocą efektów swój sukces. Mężczyzna nadal definiuje swoją tożsamość i wartość poprzez osiągnięcia i umiejętność rozwiązywania problemów. Mężczyzna uważa, że on sam najlepiej potrafi poradzić sobie z własnymi kłopotami i nie widzi potrzeby rozmawiania o nich z innymi. Mężczyźni uważają prośenie o radę za słabość, gdyż ich zdaniem sami powinni rozwiązać własne problemy. Mężczyźni rzadko mówią o tym, co ich dręczy. Uwielbiają proponować rady i rozwiązania innym, ale z niechęcią odnoszą się do nieproszonych rad skierowanych do nich, szczególnie do tych udzielanych przez kobietę.

Kobiety lubią się odprężyć oglądając programy w telewizji, szczególnie takie, które poruszają je emocjonalnie lub pokazują interakcje między ludźmi. Kobiety chętnie oglądają też reklamy.

W wypadku mężczyzn humor spełnia 3 zadania: po pierwsze, pomaga zyskać wysoki status wśród innych mężczyzn, jeśli posiada się bogaty repertuar dobrych dowcipów; po drugie, pomaga zmierzyć się z tragicznymi zdarzeniami lub konsekwencjami; po trzecie – ułatwia przyznanie racji w spornej kwestii.



	<p>Mężczyzna, którego mózg nastawiony jest na rozwiązywanie problemów, pragnie jak najszybciej dotrzeć do sedna sprawy. Skacząc po kanałach telewizyjnych, zastanawiają się nad rozwiązaniami, jak również zapominają o własnych kłopotach, oglądając cudze.</p>
<p>Kobiety śmieją się głównie z zachowań, sytuacji i słów np. „motoryczek”.</p>	<p>Mężczyźni uwielbiają opowiadać dowcipy o tragediach, strasznych zdarzeniach i męskich genitaliach.</p>
<p>Kobiety wolą osiągać cel poprzez szantaż emocjonalny.</p>	<p>Mężczyźni stosują starannie zaplanowane, bezpośrednie podejście, by uzyskać to, czego pragną.</p>
<p>Kobieta oferuje omówienie i przegadanie problemu. Mężczyzna traktuje to jako krytykę i ocenę.</p>	<p>Mężczyzna, oferując rozwiązanie problemu, uważa to za wyraz swojej miłości i troski, podczas gdy kobieta może to interpretować jako niechęć do wysłuchania jej.</p>
<p>Kobieto, wyraźnie powiedz, czego oczekujesz od mężczyzny, któremu się zwierzasz.</p>	<p>Mężczyzno, słuchaj z empatią, szczególnie kiedy kobieta jest zdenerwowana, a jeśli nie wiesz, czego od ciebie oczekuje, spytaj.</p>
<p>Dla kobiet okazywanie uczuć w obecności innych jest wyrazem zaufania.</p>	<p>Mężczyźni rzadko płaczą publicznie, gdyż mężczyzna okazujący emocje, szczególnie w obecności innych mężczyzn, wystawiłby się na ryzyko. Sposób rozładowania stresu: surfowanie po Internecie, zajmowanie się samochodem, podlewanie ogrodu, ćwiczenie w siłowni czy uprawianie seksu. Dopóki mężczyzna może się skoncentrować na jednej rzeczy, zawsze potrafi zapomnieć o własnych kłopotach i być z siebie zadowolony.</p>
<p>Kobiety pragną, żeby mężczyzna był obecny także emocjonalnie</p>	<p>Wydaje im się, że wystarczy ich fizyczna obecność.</p>
<p>Czują się urażone widocznym brakiem zainteresowania i interpretują je jako ignorowanie ich osoby.</p>	<p>Mężczyzn natomiast oburza, że nie mogą mieć chwili dla siebie, nawet po tym, jak zaoferowali radę, która została odrzucona.</p>
<p>Porusza wiele tematów jednocześnie, niejednokrotnie wykonując kilka różnych czynności.</p>	<p>Rozmawia tylko o jednej rzeczy.</p>



Dokonując zakupów w supermarketach, kobiety wolą chodzić zyzakiem.

Kobieto, dawaj mężczyźnie jasne wytyczne – markę, smak oraz wielkość i poproś o znalezienie produktu o najlepszej cenie, a następnie pogratuluj, kiedy mu się to uda. Poproś też o radę, jak najlepiej ułożyć zakupy w wózku, żeby wszystko się zmieściło.

Zawsze pytaj go, co chce do jedzenia i kup mu jakiś smakołyk.

Natomiast mężczyźni lubią iść trasą, kupować z pamięci i oglądać każdy towar, który dobrze wygląda.

---

Zbieractwo.	Polowanie.
Kobiety częściej kłamią, żeby innym było przyjemniej.	Mężczyźni kłamią, żeby dobrze wypaść w cudzych oczach.
Kobietom kłamstwo służy do zachowania bezpieczeństwa związku. Jednocześnie jest im bardzo trudno kłamać na temat własnych uczuć.	Mężczyźni na ogół kłamią, żeby uniknąć kłótni i bardzo chętnie koloryzują na temat szaleństw, jakich dopuszczali się w młodości.
Kobieta kłamie, żebyś dobrze się poczuł.	Mężczyzna kłamie, żeby dobrze wypaść.
Kobiety bardzo dobrze zapamiętują swoje kłamstwa i ich adresatów.	Mężczyźni o nich zapominają. Szkoda czasu na opowiadanie kłamstw prosto w twarz.
Kobiety nie tylko posiadają niezwykłą umiejętność wykrywania kłamstwa, ale na dodatek je zapamiętują i używają jako amunicji w przyszłych kłótniach.	NIE KŁAM – to zbyt trudne.
Dla kobiety atrakcyjny na poziomie biologicznym jest mężczyzna, który może zapewnić jej bezpieczeństwo i pożywienie w trakcie wychowywania potomstwa.	Mężczyzna odczuwa pociąg na poziomie biologicznym, kiedy dostrzeże u kobiety atrybuty świadczące, że dzięki niej uda mu się przekazać własne geny następnemu pokoleniu.
Kobieta jest jak „oko” mężczyzny, widzi i przeczuwa więcej, choć nie potrafi tego logicznie uzasadnić. Poznaje, gdzie zdolności mężczyzny mogą rozwinąć się najpełniej.	Mężczyzna jest jak „pomocna ręka” dzięki swej sile i determinacji, zdolniejszym do urzeczywistnienia tego, co podpowiada kobieta.

---





Dla kobiety seks jest równie ważny jak dla mężczyzny, choć postrzegany inaczej. Może być subtelny albo dziki. Dostrzega w nim pełnię swojej kobiecości i atrakcyjności dla mężczyzny. Ważne jest dla niej poczucie bliskości, dlatego nie postrzega seksu jako dobry sposób na rozwiązywanie problemów.

Mężczyzna nie żywi urazy, nie traktuje seksu aż tak serio. Łatwiej przychodzi mu „odsunąć” negatywne emocje i zrelaksować się w łóżku ☺

Dbłość i troska mężczyzny o nią i dzieci, okazywane jej zainteresowanie i szacunek to najlepszy afrodyzjak dla kobiety ☺ Wzbudzenie w niej pozytywnych uczuć to utrzymywanie jej w nieustannym stanie zakochania ☺

Mężczyzna często okazywanie mu troski i zainteresowania odbiera jako przesadną czułość. Rozmowa dotyczyć winna raczej pracy, samochodu, konkretów.

Łatwo przychodzi jej przyznanie się, że czegoś nie potrafi i skorzystanie z pomocy mężczyzny. Natomiast na krytykę reaguje jako na atak na własną osobę, „strzela focha”, obraża się, dąsa i wycofuje.

Mężczyzna rzadko potrafi się przyznać, że czegoś nie potrafi albo nie wie. Za to krytykę przyjmuje w sposób konstruktywny. Chyba że ta krytyka jest nieustanna...

Dla mężczyzny przyznanie się, że zabił, to przyznanie, że zawiódł. Dlatego wielu z nich dałoby się raczej spalić na stosie, niż przyznać się do tego kobiecie.

Kobieta lubi niespodzianki, zaskakujące sytuacje, podziwia inwencję i starania mężczyzny. Przywiązuje wagę do ważnych dat, rocznic, celebracji. Kobieto, przypominaj swojemu mężczyźnie o swoich urodzinach, mów otwarcie, że uwielbiasz dostawać kwiaty, nawet te zerwane i ofiarowane jej na łące ☺

Mężczyzna lubi czuć się doceniony poprzez swój status materialny. Lubi kupić drogi prezent, bukiet róż. Mężczyzno, twojej kobiecie sprawi radość zarówno wiosenny bez i przyrządzony przez siebie makaron, jak wizyta w ekskluzywnej restauracji ☺

Kobietę wzrusza mężczyzna, który bawi się z dziećmi, zabiera je na basen, gra z nimi w piłkę, uczy ich łowienia ryb i odrabia z nimi matematykę. Poczucie, że wybrała dobrego ojca dla swoich dzieci, dodatkowo ją wzmacnia. Podoba się jej mężczyzna z poczuciem humoru, który potrafi obrócić w żart zupę, w której ilość pieprzu prawie zmieniła jej kolor ☺, bo ona się zamyśliła właśnie na jego temat, zawsze może na nią liczyć ☺

Ona podziwia umysł i inteligencję mężczyzny. Jego wiedzę i odwagę stawiania czoła trudnościom i wyzwaniom. I wcale to nie oznacza, że mężczyzna powinien znać odpowiedź na wszystko i naprawić każdą rzecz ☺ Mężczyzna z zainteresowaniami i pasją urzeka kobietę. Mężczyzno, twoja kobieta będzie ci wdzięczna, jeśli nie uczynisz jej jedynie opiekunką domowego ogniska, ona chce się rozwijać, poznawać świat i ludzi, realizować zawodowo i cieszyć się wolnością. Ma setki pomysłów i może realizować je niemalże jednocześnie ☺



## Męskie podniety – według siły oddziaływania

**Muskularna budowa ciała** – najbardziej atrakcyjne dla mężczyzn są kobiety o muskularnej budowie ciała. Silne sprawne ciało jest oznaką zdrowia i sygnalizuje, że kobieta będzie mogła urodzić mężczyźni potomstwo, uciec przed niebezpieczeństwem i w razie potrzeby obronić dzieci.

**Zmysłowe usta** – mężczyźni lubią kiedy ich partnerki używają szminki do ust i malują rzęsy, gdyż mają wówczas wrażenie, że wysyłają im one sygnały świadczące o zainteresowaniu i podnieceniu seksualnym. Jasnoczerwona szminka jest jednym z najbardziej seksualnych sygnałów, którymi dysponują kobiety, i niezbędnym akcesorium tych, które starają się być symbolem seksu.

**Duże piersi** – z badań wynika, że mężczyźni uwielbiają piersi niemal wszystkich kształtów i rozmiarów. Nie ma znaczenia, czy są wielkości cytryny, czy arbuza – większość mężczyzn żywo się nimi interesuje i zachwycą znajdującym się między nimi rowkiem.

**Długie nogi** – widok kobiety o nogach sięgających do samej szyi zawsze wywiera na mężczyznach niezatarte wrażenie. Im dłuższe nogi oraz im więcej z nich mężczyzna może zobaczyć, tym bardziej ich posiadaczka wydaje mu się zmysłowa, gdyż przyciąga to jego uwagę do miejsca, gdzie prawa i lewa noga się spotykają. Długie nogi są zawsze kojarzone z silną seksualnością. Większość kobiet podświadomie rozumie korzyści płynące z posiadania wyjątkowo długich nóg. Już nastolatki uczą się jak można sobie pomóc i noszą buty na wysokich obcasach oraz krótkie spódniczki. Mężczyźni lubią u kobiet wysokie obcasy. Wysokie obcasy podnoszą atrakcyjność seksualną, gdyż wydłużają nogi, powodują wygięcie pleców i silniejsze wypięcie pośladków, wizualnie skrcają stopy i wypychają miednicę do przodu.

**Okrągłe biodra/wąska talia** – u kobiety o doskonałym zdrowiu i największej zdolności do pomyselnego wydania dziecka na świat stosunek obwodu talii do bioder wynosi 70%. Właśnie taka proporcja od wieków najbardziej przyciągała uwagę mężczyzn. Zaczynają oni tracić zainteresowanie, kiedy ten stosunek przekroczy 80% i w wypadku większości mężczyzn im bardziej wymiary odbiegają od idealnej proporcji w górę lub w dół, tym mniej im się kobieta podoba. Największą atrakcyjność seksualną mają dla mężczyzn kobiety, u których ta proporcja wynosi 67 – 80%.

**Wypukłe pośladki** – mężczyznom najbardziej podobają się zaokrąglone pośladki w kształcie brzoskwini.

**Ładne oczy** – niemal we wszystkich krajach duże oczy są uznawane za ładne. Oczy sprawiające wrażenie dużych w stosunku do dolnej części twarzy budzą w mężczyznach uczucia opiekuńcze.

**Długie włosy** – dawniej uważano, że długie włosy dodają kobiecie zmysłowego powabu, natomiast krótkie świadczą o rzeczowym podejściu do życia. Wynika z tego, że jeśli kobieta chce zrobić wrażenie na mężczyźnie, powinna nosić długie włosy, natomiast w sprawach zawodowych będzie traktowana poważnie z krótkimi lub upiętymi włosami.

**Mały nos** – kojarzy się z dzieckiem i wzbudza w mężczyznach opiekuńcze, rodzicielskie uczucia.



**Płaski brzuch** – kobiety mają bardziej zaokrąglone brzuchy niż mężczyźni, a płaski, gładki brzuch stanowi wyraźny sygnał, że kobieta nie jest w ciąży i w związku z tym mężczyźni mogą się o nią starać.

**Plecy wygięte w łuk, wypukły wzgórek łonowy** – krągłości i łukowate wygięcia świadczą o kobiecości i płodności, podczas gdy kanciaste kształty kojarzą się z męskością. Dlatego mężczyźni na całym świecie uwielbiają zaokrąglone w odpowiednich miejscach kobiety. Górna część kobiecych pleców jest węższa niż męskich, dolna szersza, a dolny odcinek kręgosłupa bardziej wygięty. Silne wygięcie pleców sprawia, że pośladki bardziej wystają, a piersi wysuwają się do przodu.

**Długa szyja** – dłuższa, szczuplejsza i zwężająca się kobieca szyja stała się ważnym sygnałem świadczącym o różnicy płci. Mężczyźni chętnie ją całują i lubią ozdabiać biżuterią. Jest to również część ciała, którą chętnie pieszczą sobie nawzajem kochankowie.

**Pornografia** interesuje głównie mężczyzn. Kobiety powinny zrozumieć, że mężczyźni surfują po Internecie w poszukiwaniu kształtów i krągłości, które pobudzają ich mózg na poziomie biologicznym.

Podczas pierwszego spotkania z kobietą, mężczyzna koncentruje się na aspektach wizualnych i jej ogólny wygląd jest ważniejszy, niż to, czy ma idealną figurę. Jej ubiór, makijaż, zadbanie i prezentacja są ważniejsze niż to, że ma lekką nadwagę lub mały biust.

U stałej partnerki mężczyznę bardziej interesuje jej charakter, inteligencja, poczucie humoru niż ciało, ale „uroda” nadal zajmuje wysoka pozycję w hierarchii.

Wygląd w dużej mierze zależy od ciebie samej i możesz go zmienić, tak żeby ci odpowiadał. Co najważniejsze możesz stać się znacznie atrakcyjniejszą dzięki zdobyciu nowych umiejętności i poszerzeniu swojej wiedzy o świecie. Każdemu podoba się osoba, która potrafi rozmawiać na wiele interesujących tematów. **ALE NIE WYMĄDRZA SIĘ!**

Najważniejszym składnikiem atrakcyjności jest wewnętrzny blask rodzący się z pewności siebie – na płaszczyźnie seksualnej, emocjonalnej i zawodowej.

## Czego mężczyźni szukają w kobietach

- Osobowości
- Poczucia humoru
- Wrażliwości
- Ładnego ciała
- Inteligencji



## Co kobiety pociąga w mężczyznach

**Muskularna sylwetka** – w kształcie litery V. Silne, atletycznie zbudowane ciało jest oznaką zdrowia. Kształt litery V jest dla kobiety atrakcyjny, ponieważ stanowi przeciwieństwo jej sylwetki – odwróconej litery V.

**Szerokie ramiona i klatka piersiowa, oraz muskularne ręce** – szerokie ramiona są typowo męską cechą. Męska klatka piersiowa rozwinęła się tak silnie, by pomieścić duże płuca, niezbędne dla właściwego rozprowadzania tlenu w organizmie i efektywnego oddychania podczas biegu. Mają dłuższe przedramiona, co ułatwiało im celowanie i rzucanie, a tym samym zdobywanie pożywienia. Owłosione pachy zawsze były silną oznaką męskości.

**Małe twarde pośladki** – mała zwarta pupa jest ulubionym elementem męskiej budowy na całym świecie. Twarde, muskularne pośladki są potrzebne do wykonywania silnego pchnięcia podczas współżycia płciowego.

**Bujna czupryna** – była uważana za oznakę surowej męskiej siły i władzy, i stąd bierze się jej atrakcyjność. Natomiast męskie łysienie powodowane jest przez nadmierną produkcję hormonów męskich i jest dziedziczne. Łysi mężczyźni są zazwyczaj bardziej zadziorni i agresywni, toteż łysina stała się sygnałem świadczącym o supermęskości. Korzyścią płynącą z łysiny jest zwiększona atrakcyjność seksualna i wrażenie posiadania władzy.

**Zmysłowe usta, życzliwe oczy** – kobieta, mówiąc o zmysłowych ustach lub życzliwych oczach mężczyzny, określa je jako troskliwe, wrażliwe, opiekuńcze czy kochające. Słów tych jednak nie traktuje dosłownie jako charakterystyki cech fizycznych. Używa ich, by opisać, jak postrzega męskie nastawienie.

**Silny nos i podbródek** – wykształciły się u mężczyzny jako ochrona przed ciosami podczas walki i pozostały ważną oznaką męskości.

**Wąskie biodra i muskularne nogi** – męskie nogi są atrakcyjne dla kobiet tylko w tym sensie, że stanowią symbol męskiej siły i wytrzymałości.

**Płaski brzuch** – obecnie wystający brzuch jest oznaką nadmiernego pobłażania sobie i niedbania o zdrowie. Przesadnie zaznaczone mięśnie brzucha nigdy nie były szczególnie pożądaną cechą męskiej anatomii.

**Duży penis** – mężczyzna posiada największe prącie ze wszystkich naczelnych. Przeciętna długość penisa w stanie wzwodu wynosi 14 cm, a przeciętna długość kobiecej pochwy 9 cm, przy czym największa wrażliwość występuje na pierwszych 5 cm i kończy się na punkcie G. Zatem w rzeczywistości mężczyzna z 8 cm wzwodem może być znacznie lepszym kochankiem niż taki którego prącie wydłuża się do 18 cm, gdyż ten pierwszy może trafić we właściwe miejsca. Kobiety, które zachwycają się długim penisem, reagują raczej na kojarzoną z nim męską siłę niż to, co może on osiągnąć. Kobiety pozostające w szczęśliwym związku rzadko myślą o wielkości penisa.



Trzydniowy zarost – jest bardzo pociągający. Trzydniowa broda jest silną, wizualną oznaką męskości.

## Czego kobiety szukają w mężczyznach

Osobowości  
Poczucia humoru  
Wrażliwości  
Inteligencji  
Ładnego ciała

Kobiety pragną, by mężczyzna był troskliwy, inteligentny, z poczuciem humoru, lojalny i wyrozumiały, podczas gdy mężczyźni dokonują oceny wizualnej.

Jeśli mężczyzna ma dodatkowo ładne ciało, kobieta postrzega to, jako miły dodatek.

W przeciwieństwie do mężczyzn nie uznaje troski o wygląd za wyraz siły uczuć.

Ona mierzy jego miłość tym, jak jest przez niego traktowana.

Jeśli partner nie potrafi się ubrać lub zaczyna rosnąć mu brzuch, rzadko staje się to powodem do kłótni, nawet jeśli jej się to nie podoba.

Wygląd kobiety jest dla mężczyzny ważny i może mieć istotny wpływ na jakość związku.

Kobiety oceniają siłę łączącej ich więzi po tym, jak są przez nich traktowane.



## Jak uszczęśliwić mężczyznę?

Miłe dziewczyny powinny wiedzieć, że nadgorliwość w zadowoleniu mężczyzny pozbawia je jego szacunku. Dla większości mężczyzn kobieta, która staje na rżęsach, niekoniecznie jest kimś, kto ich intryguje. Zdolność intrygowania mężczyzn zależy od tego, czy kobieta oczekuje od niego szacunku; od tego, czy znajduje z nim wspólny język; od tego, czy on wie, że ona nie boi się być bez niego.

Miła dziewczyna popełnia błąd, będąc zawsze do dyspozycji. Żołza potrafi dawkować czas, który poświęca mężczyźnie. Raz jest do dyspozycji, innym razem nie. Ale jest miła. Miła na tyle, żeby brać pod uwagę, kiedy on miałby ochotę ją widzieć, i czasami się dostosować. A co z kobietą, która rzuca wszystko i biegnie w podskokach, żeby zobaczyć się z mężczyzną? On wie, że trzyma ją w garści.

Sposób, w jaki spędzamy z facetem czas, jest znamieny. Miła dziewczyna po tygodniu znajomości z facetem siedzi w fotelu, umierając z nudów, podczas gdy on robi coś, co go interesuje. Ona jest nieszczęśliwa, ale ani piśnie. Żołza odwrotnie, nie tylko piśnie, ale będzie psioczyć na całego. I to nie jest zła rzecz, bo dzięki temu on zrozumie, że nie może jej włożyć na głowę. Ale ostrożnie, intrygowanie mężczyzny nie ma nic wspólnego z agresją słowną. Liczy się nasze zachowanie i to, na ile jesteśmy skłonne mu ustępować.

Żołza nie jest typem kobiety, która siedzi w domu i wypruwa z siebie żyły, trenując umiejętność zadowalania mężczyzny. Ona wie, że powinna skupić się tylko na tym, aby czuł się dobrze w jej towarzystwie. To absolutnie wystarczy, dopóki jej partner nie zasłuży na szczególne względy.

Na początku miej oczy szeroko otwarte i pamiętaj o jednym: jeśli on palcem nie kiwnie, żeby ci zaimponować na etapie załotów, pokazuje, że nie ma nic do zaoferowania w przyszłości. Takie zachowanie nie ma nic wspólnego z tym, ile jesteś warta. Mówi tylko o tym, co on ma do zaoferowania. Podwaliny związku buduje się od pierwszego dnia. On od samego początku świadomie próbuje ustalić parametry i to, na ile może sobie pozwolić.

Mężczyzna zawsze będzie chciał tego, czego nie ma. Kiedy poznaje kobietę, która wydaje się non-szalancka, zdobycie jej względów staje się dla niego wyzwaniem.

Dużym błędem, jaki może popełnić kobieta, to opowiadanie o swoich kompleksach. Nie należy zaprzeczać, jeśli mężczyzna powie nam jakiś komplement. Twój stosunek do samej siebie decyduje o tym, jak widzi cię mężczyzna. To działa w dwie strony. Piękna kobieta może wydawać się mężczyźnie nieładna, jeśli jest zbyt niepewna siebie. Starał się o ciebie, to znaczy, że mu się podobasz. Subtelna powściągliwość i poczucie własnej wartości przekonują go, że jesteś wspaniała. Nigdy nie zakładaj, że nie jesteś dość atrakcyjna i musisz to nadrobić nadszkakując mężczyźnie. Gust jest rzeczą subiektywną. Na pierwszej randce liczy się wygląd, pierwsze wrażenie. Potem, kiedy on się zakocha, wszystko zależy od naszej postawy. Chodzi o to, czy potrafimy stawiać na swoim. A wszystko, najogólniej, sprowadza się do tego, za kogo siebie uważamy.



Kobieta poniża samą siebie, gdy porównuje się z inną kobietą, Nigdy więc nie należy zdradzać, że czujemy się zagrożone, gdy do pokoju wchodzi jakaś atrakcyjna babka. Jeśli udasz, że jej nie zauważyłaś, doceni twoją pewność siebie i będzie zaintrygowany tobą.

Mieć w sobie to coś, to znaczy mieć coś wyjątkowego, czego nie da się ubrać w słowa. To jest ten nieuchwytny dar urzekania, który sprowadza się do tego, że kobieta czuje się wygodnie we własnej skórze i nie da sobie odebrać dobrego samopoczucia. Tu nie chodzi o wygląd. Olśniewająco piękne kobiety bywają porzucane. Nie chodzi o inteligencję. Chodzi o tajemniczość i umiejętność tworzenia napięcia. Kiedy tracisz pazurki, w związku przestaje iskrzyć.

Zośza, będąc w związku z mężczyzną, nigdy nie przestaje być sobą. Nie traci swoich przyjaciół. Nie rezygnuje z kariery zawodowej ani własnych zainteresowań. Nie poświęca partnerowi całego swego czasu i nie wychodzi ze skóry, żeby go zadowolić. I w przeciwieństwie do miłej dziewczyny nie jest zbyt tolerancyjna wobec braku szacunku. Nie traci pazurków i ma ogromny szacunek dla samej siebie; trwa w przeświadczeniu, że poczucie własnej wartości powinno rządzić jej decyzjami. Ponieważ ona nie okazuje, że nie może bez niego żyć, on zaczyna jej coraz bardziej potrzebować. To jak dwa bieguny magnesu.

Zośza nie jest kobietą, która mówi szorstkim głosem. Nie jest kobietą zgryźliwą ani niegrzeczną. Jest uprzejma, ale konkretna. Porozumiewa się z mężczyzną w sposób bezpośredni, podobnie jak mężczyźni porozumiewają się między sobą. Dzięki temu mężczyźni łatwiej jest z nią obcować niż z kobietą, która szczebiocze albo jest zbyt wylewna. Zośza wie, co lubi i łatwiej przychodzi jej wyrażanie tego w sposób otwarty. W rezultacie zazwyczaj dostaje to, czego chce.

Oto 10 cech, które ją charakteryzują:

- Zachowuje swoją niezależność.
- Nie uganiania się za nim.
- Jest tajemnicza.
- Zostawia go z poczuciem niedosytu.
- Jest przy nim zawsze opanowana.
- W pełni dysponuje swoim czasem.
- Zachowuje poczucie humoru.
- Ceni się wysoko.
- Ma inne pasje poza nim.
- Traktuje swoje ciało jak precyzyjnie wyregulowaną maszynę.

Miła dziewczyna powinna wiedzieć, że choćby nie wiem jak się starała być wzorową panią domu, on i tak za zamkniętymi drzwiami będzie pragnął dziwki. Ciągłe matkowanie w końcu go do ciebie zrazi. Są cztery rzeczy, których nie wolno robić, jeśli nie chcemy, żeby mężczyzna czuł się stłamszony naszą nadopiekuńczością, żeby się do nas zraził i zaczął się od nas oddalać.

- Nie sprawiaj wrażenia, że go kontrolujesz i nie każ mu się opowiadać.
- Nie oczekuj od niego (jeśli o to wcześniej nie poprosisz), aby spędzał z tobą cały swój wolny czas.
- Nie proś, żeby rozliczał się z czasu, który spędza bez ciebie.
- Nie zagłaskuj go, pozbawiając motywacji do wyjścia ci naprzeciw.



Nigdy nie dawaj mu odczuć, że go osaczasz. Kobiety bezwiednie mówią wiele rzeczy, które brzmią bardzo po matczynemu: „odpocznij trochę”, „nie wracaj zbyt późno”, „zadzwoń, jak tylko dojedziesz”. On, słysząc coś takiego, czuje się wykastrowany. Żądanie od mężczyzny, żeby się tłumaczył i opowiadał ze wszystkiego, co robi, jest matkowaniem. Nie dwaj mu odczuć, że musi prosić o pozwolenie, żeby robić zwykłe rzeczy, które ma ochotę robić.

Mężczyźni lubią robić rzeczy trudne. Dlatego kiedy facet musi wychodzić ze skóry, żeby się z tobą zobaczyć, sprawia mu to dużo większą przyjemność. Jeśli zawsze dajemy mu odczuć, że ma mnóstwo swobody i może robić to, co lubi, zawsze będzie czuł to iskrzenie. Będziesz dla niego kochanką, a nie matką. Będzie postrzegał cię jak przywilej, a nie obowiązek i będzie wychodził na przeciw twoim potrzebom. Większość mężczyzn kręca żołą, bo prawdziwą przyjemnością – tym, co wywołuje w nich dreszcz emocji, jest zmiękczenie silnej kobiety.

Mężczyzna pragnie kobiety, która ma własny rozum. Własne zdanie. Sposób, w jaki zaznaczasz swoją osobowość, mówi mu, czy masz poczucie własnej wartości. Mówi, że potrafisz być równorzędną partnerką w układzie. Kiedy on ma cię w nosie, ty również miej go w nosie. On szanuje kobiety, które potrafią oddawać ciosy i stawiać na swoim. Nie musisz zawsze się z nim zgadzać.

Mężczyzna zakochuje się w kobiecie, kiedy czuje, że spotkał swoją drugą połowę. To nie jest tak, że mężczyzna marzy o kobiecie, która będzie żółowata na okrągło albo będzie narzekała na wszystkie swoje życiowe niepowodzenia. On chce kobiety, która nie boi się z nim nie zgadzać i która wyraża własne zdanie. Sam fakt, że żołą potrafi pokazać, na co ja stać i od czasu do czasu przywołać partnera do porządku, jest dla niego sygnałem, że ona nie musi z nim być za wszelką cenę. Ona mocno stoi na własnych nogach, więc zamiast się czuć, jakby stracił wolność, ma poczucie, że zdobył silną kobietę. Związek jest wtedy siłą wspierającą, a nie ciężącym zobowiązaniem. Dlatego również jest tak ważne, żeby nie ograniczać mężczyźnie swobody. Dostrzega wtedy twoje poczucie dumy, a nie desperację i pozostajesz dla niego niekończącym się wyzwaniem.

Na ogół są dwie rzeczy, którymi kobieta zachęca mężczyznę do tego, żeby zakochał się w niej do szaleństwa po tym, jak wpadnie mu w oko. Po pierwsze, pobudza jego wyobraźnię seksualną. Po drugie powstrzymuje się przed zbyt szybkim skonsumowaniem związku. Tu dochodzi do teorii sklepu ze słodyczami. Dawaj po jednym cukierku na raz.

Mężczyźni nie przyznają się przed kobietami, że niemal automatycznie dzielą je na dwie kategorie: wyłącznie rozrywkowe i warte zachodu. Nie chodzi o to, czy żołą jest rozwiązła, czy bardziej konserwatywna – rzecz w tym, że ona wymaga, aby facet traktował ją jako wartą zachodu. I najczęściej oznacza to ujawnianie swojej seksualności stopniowo i z umiarem.

Mężczyzna, oceniając żołą jako trochę nieprzystępną, wie, że wielu innych mężczyzn nie ma u niej szans. Właściwie nie jest nawet pewien, czy on sam jest godzien jej zainteresowania. Dziewczyna popychadło na ogół jest oceniana w kategoriach seksualnych jako łatwizna, bo zwykle idzie z mężczyzną do łóżka z niewłaściwych powodów – i o wiele za wcześnie. Jeśli decyduje się na seks z mężczyzną, bo myśli, że tak trzeba, aby go zdobyć, on to wyczuwa i zaczyna tracić dla niej szacunek.





Oto kilka przykładów ukazujących, w jaki sposób facet szybko rozpoznaje typ kobiety przy względnie małej ilości informacji:

#### KOBIETA WYŁĄCZNIE ROZRYWKOWA

Mówi dużo o seksie już na pierwszej randce lub podczas pierwszej rozmowy telefonicznej.

Ubiera się w bardzo krótką sukienkę, odsłaniającą nogi, dekolt i plecy. Jej seksualność jest wyzywająca. Naśladuje powszechnie narzucany styl.

Bez przerwy się do niego klei i prawi mu komplementy.

Na trzecią randkę ubiera się w czarne koronkowe body, nie pozostawiając jego wyobraźni pola do popisu.

Po drugiej randce zaprasza go do domu, lądują w łóżku. Ona czuje się potem niewyraźnie. On dostał cały sklep ze słodyczami.

Iskra gaśnie

#### KOBIETA WARTA ZACHODU

Flirtuje bardziej subtelnie, a do wyrażania swojej zmysłowości używa języka ciała.

Pokazuje jeden atrybut swojej urody. Albo ma na sobie coś lekko przeźroczystego. Jej zmysłowość wydaje się częścią jej samej. Nie sprawia wrażenia wymuszonej.

Podtrzymuje jego zainteresowanie, mówiąc mu komplementy, kiedy on ma nadzieję na seks. Dzięki temu on czuje, że nie wypada z gry.

Wiesza koronkowe body na drzwiach w swojej łazience tak, żeby on je zobaczył. Potem on wypala oczami dziurę w jej ubraniu, wyobrażając ją sobie w bodach.

Całują się namiętnie przed drzwiami. Ona z ochotą by go zaprosiła, ale powstrzymuje własny zapach i mówi mu dobranoc.

Iskra nie gaśnie, tylko wznieca ogień

Czas próby służy temu, żeby mężczyźnie weszło w krew staranie się o to, aby kobieta czuła się traktowana tak, jak chce być traktowana.

