

© AndrzejSetman

**TAJEMNICE SZCZĘŚCIA**

**=**

**TAJEMNICE ZWIĄZKÓW**

**ANDRZEJ SETMAN**

**CZY SKARB ZABIEGA O TO, BY BYĆ ODNALEZIONYM?**

**NIGDY!**

**BĄDŹ SKARBEM, KTÓRY ZNA SWOJĄ WARTOŚĆ**

© AndrzejSetman

WWW.SETMAN.PL

andrzej@setman.pl

tel. 691 500 314

WARSZAWA 10.02.2014

2

Andrzej@setman.pl

www.setman.pl

## UWAGA!

**DZIEWCZYNO** – JEŚLI CHCESZ BYĆ TAK SZCZĘŚLIWA W SWOIM ZWIĄZKU JAK TWOJA MATKA - NIE CZYTAJ DALEJ, BO TO NIE JEST TEKST DLA CIEBIE...

**CHŁOPAKU** – JEŚLI CHCESZ BYĆ TAK BARDZO SZCZĘŚLIWY W ŻYCIU JAK TWÓJ OJCIEC - NIE CZYTAJ DALEJ, BO TA INFORMACJA JEST CI ZBĘDNA (TATA PRZEKAZAŁ CI TĘ WIEDZĘ)...

Skoro czytasz dalej, to znaczy, że jesteś człowiekiem, bo zwierzęta nie czytają!

Skoro jesteś człowiekiem, to znaczy, że masz serce, układ trawienny, mózg i całą resztę potrzebnych do życia organów.

Skoro masz mózg, to znaczy, że myślisz - ale także, że masz potrzeby i cele w życiu.

Jedną z najważniejszych wartości człowieka jest **Szczęście.**

Tak zostaliśmy stworzeni, że trwałe szczęście możemy osiągnąć tylko w stałym związku!!! Dotyczy to wszystkich bez wyjątku !!!

© Andrzej Setman

(Nawet zakonnica może czuć się szczęśliwa, bo jest 'zaślubiona Chrystusowi'.)

JEŚLI NADAL CZYTASZ – TO ZNACZY, ŻE UMIESZ CZYTAĆ, a więc masz tę niezwykłą umiejętność, (która nie jest wrodzona u ssaków) składania literek w słowa i zdania.

Poprzez naukę można nauczyć się WSZYSTKIEGO – także bycia szczęśliwym, tak samo jak czytania i pisania.

Przez wiele lat nauczyciele uczyli Cię różnych (bardziej lub mniej przydatnych w życiu) rzeczy i zapewne wiele nauczyli, bo sami znali materiał, który wykładali.

Niestety szkoła nie uczy tego co najważniejsze w życiu „jak być radosnym, szczęśliwym i spełnionym człowiekiem”

Dlaczego?

Z bardzo prostego powodu, bo aby uczyć matematyki – trzeba ją znać, aby uczyć pisanie i czytania – trzeba umieć pisać i czytać.

Ze szczęściem, ze związkiem, z miłością jest podobnie - większość naszych nauczycieli była „analfabetami” szczęścia i miłości.

## ® Andrzej Setman

Kto z twojej rodziny, krewnych, nauczycieli, znajomych był w stanie nauczyć cię szczęścia?

Czy znasz osobiście tak szczęśliwą osobę, która może być dla ciebie wzorem „jak żyć szczęśliwie”?

Jeśli tak – to zwróć się do niej, zapytaj jak ona tego dokonała i poproś niech Cię nauczy tej sztuki!!!

Jeśli nie – to przyjdź na kurs!

Przez dwa dni nie opanujesz wszystkiego, bo jest to niemożliwe, jednak dowiesz się, co możesz zrobić, by poznać sztukę tworzenia udanych związków, oraz:

- na czym polega dobry związek
- co jest potrzebne, by go stworzyć
- co ułatwia nawiązanie znajomości
- co utrudnia jej rozwój
- co uniemożliwia powstanie zdrowego związku
- czemu tak mało ludzi jest zadowolonych ze swojego związku
- czemu twoi rodzice nie byli szczęśliwi, mimo że chcieli
- co z chłopaka czyni mężczyzną

## ® Andrzej Setman

- co z dziewczyny czyni kobietę
- jakie cele w życiu mają ludzie w zależności od płci
- czym się różnią potrzeby mężczyzn od potrzeb kobiet
- na czym polega różnica emocjonalna płci
- jak możesz stwierdzić, że nowo poznana osoba pasuje do Ciebie

### **Kobiety dowiedzą się:**

- jak rozkochać w sobie faceta, który do Ciebie pasuje
- jak sprawić, by marzył tylko o Tobie
- jak pokierować jego myślami tak, by na zawsze chciał zostać z Tobą

### **Mężczyźni nauczą się:**

- co należy zrobić, aby kobieta poczuła, że TY jesteś tym wyjątkowym
- jak rozmawiać, aby zawrócić kobiecie w głowie
- w jaki sposób spowodować, by patrzyła na ciebie błyszczącymi oczami i chciała być z Tobą.

## Potrzeby kobiet

- bycia kochaną
- posiadania 'poczucie bezpieczeństwa'
  - fizycznego
  - emocjonalnego
  - ekonomicznego
- czucia się piękną
- czucia się wyjątkową
- bycia pożądaną
- być przytulaną
- zachwyty
- słyszenia komplementów
- wyłączności seksualnej
- wierności emocjonalnej
- różnorodności doznań
- fantazji
- stabilizacji
- tworzenia planów na przyszłość
- macierzyństwa
- opieki
- akceptacji
- zrozumienia
- wygadania się
- wyżalenia
- kontaktów międzyludzkich
- uległości
- seksualne
- romantyzmu
- wspólnego spędzania czasu (70% wolnego czasu)

## Potrzeby mężczyzn

- bycia podziwianym
- zrozumienia sensu życia
- nadania celu swojemu istnieniu
- posiadania własnego 'królestwa'
- respektowania jego praw
- seksualne
- opiekowania się
- wyłączności
- bycia ważnym
- bycia wyjątkowym
- akceptacji
- dumy
- honoru
- przynależności
- tworzenia przyjaźni
- wolności
- swobody
- decydowania
- posiadania hobby
- posiadania potomstwa
- zostawienia „śladu na drodze”
- wychowywania
- okazywania mu radości
- pozycji społecznej
- pozycji ekonomicznej
- rozwoju
- wspólnego spędzania czasu (30% wolnego czasu)



## Obrazy 'kobiety'

- księżniczka – nieosiągalny ideał
- Barbi – laleczka
- przyjaciel – asekualna
- dziwka – naczynie do seksu
- matka - dobrze wychowa dzieci
- gospodyni - wie jak zadbać o dom
- wizytówka - dobrze prezentuje się w towarzystwie
- inteligentna - partner / kumpel / powiernik
- wyznawczyni - jest tylko jeden wspaniały mężczyzna na tym świecie - jej facet!
- zakonnica - modli się i kocha Boga
- bizneswoman – pracoholik
- Matka Polka – asekualny domowy pracoholik
- kura domowa – obiad na stole i nuda
- żona - chcesz z nią spędzić resztę życia, niezależnie od okoliczności

## Obrazy 'mężczyzny'

- obrońca
- opiekun
- kochanek
- przyjaciel - powiernik
- spowiednik – słuchacz
- gwałciciel
- nieudacznik - maminsynek
- ojciec
- kat
- pracoholik
- utrzymanek
- księżę
- rycerz
- homoseksualista (koleżanka)
- mąż

## Różnice między płciami

### KOBIETA

- **kobięcy mózg jest zaprogramowany na porozumiewanie się poprzez mowę.** Mówienie jest dla kobiet głównym celem. Przeważnie nie szukają one rady i nie potrzebują rozwiązań;
- **kobiety skłonne są do uległości i pokory;**
- **kobięcy umysł interesuje się przede wszystkim ludźmi i ich interakcjami a rozmowa służy do tworzenia więzi.** Kobieta traktuje rozmowę jako nagrodę i sposób tworzenia więzi z innymi. Nie potrzebuje gotowych rozwiązań, dlatego 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. **Mężczyźno** zrozum, że głównym celem kobiecego mówienia jest mówienie. Ona nie oczekuje i nie pragnie twoich rad;
- **kobiety mogą przesadzać w odniesieniu do uczuć 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.

**Mężczyźno** 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 wyciągania wniosków. 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?”;
- **w obliczu tragedii lub nieszczęścia kobiety otwarcie mówią innym o swoich uczuciach.** Kobiecie potrzebna jest rozmowa o przeżywanych przez nią problemach, ale bez znajdowania ich rozwiązań. Rozmowa łagodzi jej stres;

## ® Andrzej Setman

- **kobiety lubią się odprężyć oglądając programy w telewizji**, szczególnie takie, które poruszają je emocjonalnie lub pokazują interakcje między ludźmi. Kobiety chętnie oglądają też reklamy;
- **kobiety śmieją się** głównie z zachowań, sytuacji i słów np. „motoryczek” (na ważkę);
- **kobiety wolą osiągać cel** poprzez szantaż emocjonalny;
- **kobieta oferuje omówienie i przegadanie problemu**. Mężczyzna traktuje to jako krytykę i ocenę;
- **kobieta porusza wiele tematów jednocześnie**, niejednokrotnie wykonując kilka różnych czynności;
- **kobieto, wyraźnie powiedz**, czego oczekujesz od mężczyzny, któremu się zwierzasz;
- **dla kobiet okazywanie uczuć** w obecności innych jest wyrazem zaufania;
- **kobiety pragną**, żeby mężczyzna był obecny także emocjonalnie. Wydaje im się, że wystarczy ich fizyczna obecność;
- **kobiety czują się urażone widocznym brakiem zainteresowania** i interpretują je jako ignorowanie ich osoby. Mężczyzn natomiast oburza, że nie mogą mieć chwili dla siebie, nawet

## ® Andrzej Setman

po tym, jak zaferowali radę, która została odrzucona;

- **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;
- **kobiety częściej kłamią**, żeby innym było przyjemniej. Kobietom kłamstwo służy do zachowania bezpieczeństwa związku. Jednocześnie jest im bardzo trudno kłamać na temat własnych uczuć. Kobieta kłamie, żebyś dobrze się poczuł. Kobiety bardzo dobrze zapamiętują swoje kłamstwa i ich adresatów;
- **kobiety nie tylko posiadają niezwykłą umiejętność wykrywania kłamstwa**, ale na dodatek je zapamiętują i używają odkryte kłamstwa jako amunicji w przyszłych kłótniach;
- **dla kobiety atrakcyjny na poziomie biologicznym jest mężczyzna**, który może

## ®AndrzejSetman

zapewnić jej bezpieczeństwo i pożywienie w trakcie wychowywania potomstwa;

- **kobieta jest jak „oko” mężczyzny**, widzi i przeczuwa więcej, choć nie potrafi tego logicznie uzasadnić. Poznaje, gdzie zdolności mężczyzny mogą rozwinąć się najpełniej;
- **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;
- **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;
- **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,
- **kobietę wzrusza mężczyzna**, który bawi się z dziećmi, zabiera je na basen, gra z nimi w piłkę,

© AndrzejSetman

uczy ich łowienia ryb i odrabia z nimi matematykę. Poczucie, że wybrała dobre go ojca dla swoich dzieci, dodatkowo ją wzmacnia. Podoba się jej mężczyzna z poczuciem humoru, który potrafi obrócić w żart zupełną, w której ilość pieprzu prawie zmieniła jej kolor skóry, bo ona się zamyśliła właśnie na jego temat, zawsze może na nią liczyć.

- **kobieta 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 kobiety;
- **kobiety lubią zbieractwo;**



## MEŹCZYŹNI

- **mężczyźni lubią** bezpośrednie sprzeczki i dyskusje;
- **w mózgu mężczyźni wykształcił się obszar odpowiedzialny za umiejętności wizualno-przestrzenne**, który umożliwia im realizację jedynego celu ich istnienia – trafiania w cel i rozwiązywania problemów. Wolą 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. Mężczyzna rozmawia z innym mężczyzną o problemach osobistych tylko wówczas, gdy uzna, że ten może mu pomóc lub zyskać na wartości;
- **mężczyźni przesadzają** w odniesieniu do danych i faktów;
- **mężczyzna może wyolbrzymić znaczenie swojej pracy, dochodów, możliwości swojego samochodu**. Wyolbrzymianie faktów jest akceptowane jedynie w rozmowach prywatnych;
- **mężczyźni posługują się mową bezpośrednią i traktują dosłownie to, co słyszą**. Zbyt wiele szczegółów doprowadza mężczyzn do szału i

## ® Andrzej Setman

zanudza ich na śmierć. 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 - mężczyźni ukrywają emocje;
- **mężczyźni wyrażają emocje poprzez opowiadanie dowcipów**. Im trudniej mężczyźni mówić o jakimś przeżyciu emocjonalnym, tym głośniej się śmieje, słysząc dowcip na dany temat. Mężczyźni uwielbiają opowiadać dowcipy o tragediach, strasznych zdarzeniach i męskich genitaliach;
- **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.
- **mężczyźni są nastawieni na rezultaty, mierzą za pomocą efektów swój sukces**. Mężczyzna nadal definiuje swoją tożsamość i wartość poprzez

## ® Andrzej Setman

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;

- **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;
- **mężczyźni stosują** starannie zaplanowane, bezpośrednie podejście, by uzyskać to, czego pragną;
- **mężczyzna rozmawia** tylko o jednej rzeczy;
- **mężczyzna, oferując rozwiązanie problemu,** uważa to za wyraz swojej miłości i troski, podczas gdy kobieta może to interpretować jako niechęć do wysłuchania jej;

- **mężczyźno, słuchaj z empatią**, szczególnie kiedy kobieta jest zdenerwowana, a jeśli nie wiesz, czego od ciebie oczekuje, spytaj;
- **mężczyźni rzadko płaczą publicznie**, gdyż mężczyźna 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 mężczyźna może się skoncentrować na jednej rzeczy, zawsze potrafi zapomnieć o własnych kłopotach i być z siebie zadowolony;
- **mężczyźni lubią iść po sklepie zaplanowaną trasą, kupować z pamięci i oglądać każdy towar, który dobrze wygląda**;
- **mężczyźni kłamią**, żeby dobrze wypaść w cudzych oczach. Mężczyźni na ogół kłamią, żeby uniknąć kłótni i bardzo chętnie koloryzują na temat szaleństw, jakich dopuszczali się w młodości. Mężczyźna kłamię, żeby dobrze wypaść. Mężczyźni o nich zapominają. Szkoda czasu na opowiadanie kłamstw prosto w twarz;
- **mężczyźna odczuwa pociąg na poziomie biologicznym**, kiedy dostrzega u kobiety atrybuty świadczące, że dzięki niej uda mu się przekazać własne geny następnemu pokoleniu;

## ® Andrzej Setman

- **mężczyzna jest jak „pomocna ręka”** dzięki swej sile i determinacji, zdolniejszym do urzeczywistniania tego, co podpowiada kobieta;
- **mężczyzna nie żywi urazy, nie traktuje seksu aż tak serio.** Łatwiej przychodzi mu „odsunąć” negatywne emocje i zrelaksować się w łóżku;
- **dbałość 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 konkretnych np. pracy, samochodu,;
- **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;
- **mężczyzna lubi czuć się doceniony poprzez swój status materialny.** Lubi kupić drogi prezent, bukiet róż. Mężczyzno, twojej kobiecie sprawi

® **AndrzejSetman**

radość zarówno wiosenny bez i przyrządzony przez ciebie makaron ,jak wizyta w ekskluzywnej restauracji ;

- **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;
- **mężczyźni lubią polowanie;**
- **mężczyźni lubią współzawodnictwo;**
- **mężczyźni lubią gry zespołowe;**

## 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 mężczyźnię 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 zachwyca 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 skracają stopy i wypychają miednicę do przodu;

- **okrągłe biodra**
- **wąska talia** – u kobiety o doskonałym zdrowiu i największej zdolności do pomyślnego 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%;



## ® Andrzej Setman

- **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 wznórek 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 zwięzająca 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 mężczyzną bardziej interesuje jej charakter, inteligencja, poczucie humoru niż ciało, ale „uroda” nadal zajmuje wysoka pozycję w hierarchii.**

®AndrzejSetman

**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,
- Wrażliwości,
- Ładnego ciała,
- Poczucia humoru,
- 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 spowodowane 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

® **AndrzejSetman**

pierwszych 5 cm i kończy się na punkcie G. Zatem w rzeczywistości mężczyzna z 8 cm wzvodem 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;

- **trydniowy zarost** – jest bardzo pociągający. Trydniowa broda jest silną, wizualną oznaką męskości.

## **Czego kobiety szukają w mężczyznach**

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

## Błędy popełniane przez kobiety:

- **nadgorliwość w zadowoleniu mężczyzny** pozbawia kobietę jego szacunku, gdyż dla większość mężczyzn kobieta, która staje na rękach, 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;
- **jeżeli kobieta jest zawsze do dyspozycji mężczyzny** rzuca wszystko i biegnie w podskokach, żeby zobaczyć się z mężczyzną. Wtedy on wie, że trzyma ją garści, dlatego dawkuje swój czas, który poświęca mężczyźnie. Raz bądź do dyspozycji, innym razem nie, ale bądź miła. Miła na tyle, żeby brać pod uwagę, kiedy on miałby ochotę Cię widzieć, i czasami możesz się dostosować;
- **opowiadanie mężczyznom o swoich kompleksach** - nigdy nie zakładaj, że nie jesteś dość atrakcyjna i musisz to nadrobić nadskakując mężczyźnie;
- **nie potrafią przyjmować komplementów** - nie należy zaprzeczać, jeśli mężczyzna powie nam jakiś komplement..

## ® Andrzej Setman

- **brak pewności siebie** - piękna kobieta może wydawać się mężczyźnie nieładna, jeśli jest zbyt niepewna siebie;
- **brak poczucia własnej wartości** - twój stosunek do samej siebie decyduje o tym, jak widzi cię mężczyzna;
- **porównywanie się z innymi kobietami** - kobieta poniża samą siebie, gdy porównuje się z inną kobietą, dlatego nigdy więc nie należy zdradzać, że czujemy się zagrożone w obecności innej atrakcyjnej kobiety;
- **kiedy kobieta przestaje być sobą** tzn. traci przyjaciół, rezygnuje z kariery zawodowej, i własnych zainteresowań, gdyż poświęca partnerowi cały swój czas wychodzi ze skóry, żeby go zadowolić;
- **tolerancja dla braku szacunku;**
- **przesadny materializm;**
- **narzekań** – negatywne widzenie świata;
- **zrządzenie** - pretensje do partnera;
- **seks z tzw. „obawy że tak trzeba, bo inaczej go stracę”;**
- **matkowanie, nadopiekuńczość** - ciągle matkowanie może zrażać mężczyzn do kobiet.



## ®AndrzejSetman

**Jeżeli chcesz, żeby mężczyzna nie czuł się stłamszony nadopiekuńczością, żeby się nie zraził i nie zaczął się oddalać, to:**

- ✓ 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

## Mężczyźni lubią gdy kobieta:

- ma własny rozum, własne zdanie,
- zachowuje swoją niezależność,
- nie ugania 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,

## Jak facet szybko rozpoznaje typ kobiety:

### 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, łądują w łóżku. Ona czuje się potem niewyraźnie. On dostał cały sklep ze słodyczami;

### Iskra zainteresowania 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;
- wieszka 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 zapał i mówi mu dobranoc;

**Iskra nie gaśnie, tylko wznieca ogień**

## PODSTAWOWE BŁĘDY FACETÓW

- próby pomocy dziewczynom (zadzwoń jak będziesz miała problem).
- bycie na każde zawołanie (ona pisze SMS "nie mamy planów z koleżanką na dzisiejszy wieczór. Odwiedzisz nas?", albo "Musisz być na tej imprezie. Obiecałam Madzi, że będzie miała wspaniały wieczór panieński. Nie schrzań tego".)
- próby rozwiązywania problemów kobiet
- chęć zaimponowania (np. ilością znajomych, ubarwionymi historyjkami);
- dawanie drobnych prezentów bez powodu;
- ugodowość i wieczne ustępstwa (zależy mi na tej znajomości i nie chcę się z tobą kłócić);
- umawianie jak największej ilości spotkań (błędne przekonanie, że im więcej będziemy wiedzieć o sobie, tym bliżej do związku);
- awantury i obrażanie się po tym jak ona odwołała spotkanie...
- przewidywalność zachowań;
- brak fantazji;
- wyznawanie uczuć, zanim ona cokolwiek poczuła :) (Kiedy powiem, że mi na niej zależy, ona rzuci się mi na szyję jak w komedii romantycznej).
- i chyba najgorszy z możliwych - 100% lojalności wobec potencjalnej dziewczyny - czyli ograniczenie kontaktów z innymi dziewczynami, unikanie dwuznacznych historii, tak żeby ona nigdy nie poczuła się zazdrosna.

## 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

© AndrzejSetman

## **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 zainteresowana twoimi sprawami

Lojalność – umiejętność dotrzymania tajemnicy

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

Szczerość – gotowość powiedzenia czegoś nie w smak

Szacunek – umiejętność powstrzymania ciekawości

Ofiara – gotowość zrezygnowania ze swojej przyjemności dla twojego dobra



®AndrzejSetman

## 4 sposoby okazywania miłości

RYBKA	opieka
KANAREK	+ obecność
KOTEK	+ głaskanie
SZCZENIAK	+ ciągły podziw i zabawa

## Co znaczy kochać siebie?

*Kochać siebie to chwalić siebie i werbalnie wyrażać dla siebie uznanie.*

*Kochać siebie to akceptować wszystkie swoje działania.*

*Kochać siebie to mieć zaufanie do swoich możliwości.*

*Kochać siebie to sprawiać sobie przyjemność bez poczucia winy.*

*Kochać siebie to kochać swoje ciało i zachwycać się swoim pięknem.*

*Kochać siebie to ofiarowywać sobie to, czego pragniesz.*

*Kochać siebie to dawać sobie z poczuciem, że na to zasługujesz.*

*Kochać siebie to pozwalać sobie na wygrywanie.*

*Kochać siebie to dopuszczać do siebie innych, zamiast godzić się na samotność.*

*Kochać siebie to kierować się własną intuicją.*

*Kochać siebie to odpowiedzialnie tworzyć swoje własne zasady.*

*Kochać siebie to dostrzegać własną doskonałość.*

*Kochać siebie to przypisywać sobie zasługi za to, co się zrobiło.*

*Kochać siebie to otaczać się pięknem.*

*Kochać siebie to pozwolić sobie na zamożność zamiast życia w biedzie.*

*Kochać siebie to otoczyć się przyjaciółmi.*

*Kochać siebie to nagradzać się i nigdy siebie nie karać.*

© Andrzej Setman

*Kochać siebie to mieć do siebie zaufanie.  
Kochać siebie to karmić się dobrym  
pożywieniem.  
Kochać siebie to myśleć dobrymi myślami.  
Kochać siebie to otaczać się ludźmi, których  
obecność Ci służy.  
Kochać siebie to czerpać radość z aktywności  
seksualnej.  
Kochać siebie to często robić sobie masaż.  
Kochać siebie to uważać się za równą innym.  
Kochać siebie to wybaczać sobie.  
Kochać siebie to pozwalać na czułość.  
Kochać siebie to być dla siebie autorytetem,  
Kochać siebie to nie przyjmować cudzej krytyki.  
Kochać siebie to rozwijać swoje twórcze  
impulsy.  
Kochać siebie to umieć się dobrze bawić.  
Kochać siebie to przemawiać do siebie łagodnie  
i czule.  
Kochać siebie to stać się własnym  
akceptującym rodzicem wewnętrznym.  
Kochać siebie to rozwijać się.  
Kochać siebie to żyć z pasją.  
Kochać siebie to uśmiechać się.*

Źródło: Sondra Ray „Zastępuję na miłość”

## 20 ZASAD SZCZĘŚCIA

1. Witam dzień z miłością. Jestem gotowa przyjąć, to co mi dzień przynosi.
2. Nie odpuszczę, nie ustąpię, nie poddam się, aż osiągnę cel.
3. Jestem największym skarbem świata. Jestem gwiazdą!
4. Jestem największym cudem natury.
5. Jestem świadoma tego, ile jestem warta i ile mogę dać. Daję tyle ile chcę dać.
6. Dziś będę panią swoich emocji. Mogę sama wybrać jak chcę się czuć.
7. Będę śmiała się ze świata i do świata.
8. Mam do siebie dystans i patrzę na siebie z pobłażaniem.
9. Będę patrzeć na każdą sytuację z dystansem.
10. Nic nie biorę do siebie.
11. Dziś podwoję swoją wartość, czyli dziś będę myślała o sobie dwa razy lepiej.
12. Codziennie będę podwajała swoją wartość.

©AndrzejSetman

13. Ważne jest to, co nie jest materialne.
14. Szanuję każde swoje wypowiedziane słowo.
15. Świadomie kieruję swoimi myślami, także słowami, których używam gdy myślę.
16. Nic nie będę zakładała z góry.
17. Robię wszystko najlepiej jak potrafię.
18. Dziś jestem szczęśliwa najlepiej jak umiem.
19. Przeżyję ten dzień, jakby to był ostatni dzień w moim życiu.
20. Kocham siebie samą tak bardzo, jak chcę być kochana!

## **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 zachowań pożądanych i ignorowaniu zachowań 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 uciezkami.

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, sprzątają, 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.

W idealnym związku można powiedzieć partnerowi wszystko.

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

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

Każdy zmienia się sam dla siebie.

Nigdy nie próbuj zmieniać partnera.

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



© AndrzejSetman

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

Rozmowa może dawać informację.

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.

Dawaj tylko tyle ile chcesz dać.

Własne problemy rozwiązujemy sami, a wspólne – razem.

Kompromis ma być wygraną dla obojga.

Miłość nie jest gwarancją szczęścia.

Miłość stwarza nowe problemy.

## HORMONY

Wszystkie emocje jakie czujemy, mają podłoże w określonych substancjach psychoaktywnych wydzielanych w zależności od wrażeń z otoczenia zewnętrznego i od tego co myślimy.

- serotonina  $C_{10}H_{12}N_2O$  – daje poczucie szczęścia. Serotonina jest niezbędna do Poziom tej substancji w mózgu wpływa również na potrzeby seksualne, zachowania impulsywne i apetyt. – biały króliczek o wielkich oczkach

- dopamina  $C_8H_{11}NO_2$  – motywację, poczucie siły wewnętrznej, uczucie "jak młody bóg", brak samokrytyki i poczucie, że możesz wszystko, z jednoczesnymi objawami fizycznymi, takimi jak zmniejszone łaknienie, bezsenność, pocenie dłoni i czoła (zimny pot), szybsze bicie serca, uczucie pojawiającego się gorąca.

Nagły wyrzut serotoniny, a następnie jej zanik, przy jednoczesnych wyrzutach dopaminy, powoduje zmiany w pracy mózgu na sposób identyczny jak wtedy, gdy osoba jest silnie zakochana.

- prolaktyna (PRL) – hormon peptydowy zbudowany ze 198 aminokwasów – Dopamina wraz z prolaktyną odpowiadają za ogólne napięcie woli, kojarzone zwykle z napięciem seksualnym. Neuroprzebieg dopamina utrzymuje się na obniżonym poziomie (za sprawą prolaktyny) jeszcze przez długi czas (do 2 tyg.) po orgazmie, czyli odpowiada za zaspokojenie seksualne.

Do wzrostu wydzielania prolaktyny dochodzi w fazie REM snu, po posiłkach, stosunku seksualnym,

wysiłku, stymulacji brodawek (w tym w wyniku karmienia piersią), w czasie ciąży, w wyniku reakcji na stres.

- oksytocyna  $C_{43}H_{66}N_{12}O_{12}S_2$  - więź emocjonalną, skurcze macicy podczas orgazmu. w zależności od samopoczucia, napędza uległość, ufność, zazdrość, szczodrość, protekcjonizm czy współpracę – zabawa z dzieckiem, przytulanie

- fenyloetyloamina  $C_8H_{11}N$  – stan zakochania - Związek ten wywołuje szybsze bicie serca. Do tego tracimy oddech, ściska nas w dołku. Mamy gonitwę myśli. Nie czujemy głodu, bólu, zmęczenia. - Kiedy ma wyczekiwać, kiedy ma się cieszyć, a kiedy czekać smutna.

- hormony strachu, walki i ucieczki

tyrozyna  $C_9H_{11}NO_3$

adrenalina  $C_9H_{13}NO_3$

noradrenalina  $C_8H_{11}NO_3$

Zmniejszenie ilości tyrozyny w organizmie powoduje niedobór noradrenalina i dopaminy, co może wywoływać depresję

- estradiol  $C_{18}H_{24}O_2$  - zwiększenie libido i rozwój narządów płciowych (duża ilość powoduje brązowienie warg sromowych)

- testosteron  $C_{19}H_{28}O_2$  - zwiększenie libido i rozwój narządów płciowych

## Prawa psychiki

Prawo panowania – w takim stopniu myślisz pozytywnie i czujesz się dobrze, w jakim panujesz nad sytuacją.

Prawo planowania – nie planując, dostajesz porażkę.

Prawo przypadku – nie działając dostajesz odpadki - życie jest jak śmietnik.

Prawo wiary – to, w co wierzysz staje się rzeczywistością (przekonania są jak filtr przepuszczający tylko to, w co wierzymy)

Prawo oczekiwania – dostajesz to, czego oczekujesz, a nie to, czego chcesz! Jakie były oczekiwania rodziców, szefów, nauczycieli.  
„wierzę, że dziś przydarzy mi się coś wspaniałego”

Prawo przyciągania – przyciągasz ludzi i zdarzenia pasujące do Twoich przekonań

Prawo entropii – promieniujesz na zewnątrz swoim nastawieniem. Uśmiechaj się.

Prawo zgodności – „tak wewnątrz jak i na zewnątrz” Twój świat jest zwierciadłem świata wewnętrznego; Twoje zdrowie, związek, finanse

Prawo koniecznej różnorodności - najbardziej elastyczny element, zawsze ma przewagę w systemie

Prawo jedności elementów - myśli wpływają na uczucia, a uczucia na decyzje, decyzje na zachowanie...

Prawo przyczyny i skutku (zasada siania i zbierania) – każdy skutek ma swoją przyczynę. Myśli to przyczyny, a warunki to skutki!

Prawo dostępności – ludzie cenią złoto i diamenty

Prawo perspektywy – ciekawe co z tego wyniknie

Prawo niepewności – ryzyko utraty zwiększa wartość

Prawo dobrego samopoczucia – chcemy czuć się dobrze i dążymy do takich sytuacji

Prawo równowagi – umiejętność podejmowania trafnych decyzji daje poczucie równowagi

Prawo kojarzenia – kotwiczenie przyjemnych emocji ze swoją osobą

Prawo zakazu – to co zakazane staje się atrakcyjne

## Jak postępować z facetem

1. Uświadomiłam sobie, że spoczęłam na laurach kiedy facet dał mi siebie na tacy, a byłam przekonana że to on przestał się o mnie starać.
2. Zrozumiałam, że czasem pozwalam na to by dziecko mną kierowało. (Mam ochotę spać z facetem nago, to będę i on także. Tak sypiają dorośli, kochający się ludzie i to jest piękne.)
3. Przestać cackać się z facetem.
4. Pokazać mu pazurki kiedy trzeba - a czasem trzeba!
5. Nigdy go nie krytykować.
6. Mówić mu komplementy.
7. Doceniać go.
8. Sprawić by czuł się potrzebny.
9. Sprawić by czuł się akceptowany takim jaki jest.
10. Cieszyć się na jego widok, uśmiechać się.
11. "Handel wymienny" za to czego chcę (seksu, tulenia..)
12. Dawać mu swobodę - wolność, aby miał okazję zatęsknić. Nawet ucieszyć się z jego wyjazdu, bo będę miała dzięki temu czas na wyjście do miasta (wieczór panieński, dyskoteka, grill ze znajomymi...)
13. Nie przyklejać się do niego jak rzep lub plaster, bo będzie chciał się go pozbyć.
14. Dać mu do zrozumienia, że jestem SKARBEM.
15. Robić to co wtedy, gdy było między nami dobrze - nie czekać na specjalny moment.
16. Im głupsza odpowiedź, tym lepiej "nie chce

- mi się wracać" - "to wróc jak ci się zachce"
17. Zająć się swoimi sprawami: czytaniem, malowaniem, sędziowaniem, pływaniem itd. (odmówić wyjazdu z nim, bo mam już zaplanowane np. ploteczki).
  18. Jak napływają natrętne myśli, to zaangażować obie półkule mózgowe (szukać jakiegoś koloru, przedmiotu w otoczeniu, przekładać coś z ręki do ręki)
  19. Przyglądać się swoim poglądom - 5 pytań - i zamieniać je na zdrowe.
  20. Chwalić męskie cechy faceta.
  21. Dotykać/łapać go za fiuta, gdy mam na to ochotę.
  22. Prowokować go erotycznie - jak nie ma ochoty, to handelek...
  23. Pisać mu sprośne smsy lub kawały o seksie.
  24. Pisać o tym co było fajnego - przypominać mu nasz sex.
  25. Mówić mu np. że „tak mnie zerznął że jeszcze mam uśmiech na ustach i chyba cytrynę zjem żeby się go pozbyć”.
  26. Mówić mu o tym jakim jest fantastycznym kochankiem.
  27. Drzeć ryja (w moim przypadku to tylko nie rezygnować z tego)!!!
  28. Okazywać mu jak uwielbiam sex z nim.
  29. Nie kontrolować dokąd idzie, z kim i o której wróci.
  30. Przytrzeć mu nosa, gdy nieodpowiednio się zachowa, a nie robić z siebie ofiary.
  31. Robić to co przynosi dobry efekt (np. tracić liście - nigdy foch)
  32. Więcej humoru, dystansu, przymrużenia

oka, mniej powagi i spinania się.

33. Nic nie oczekiwać.

34. Cieszyć się tym co jest

35. Prosić (czy mógłbyś?)

36. Zagrać z nim w warcaby i czasem dać mu wygrać (nie konkurować z nim).

37. Dać mu zatęsknić - wyjść bez niego, zniknąć z domu gdy on ma wrócić.

38. Jak chce jechać gdzieś sam: z bogiem, przynajmniej za mną zatęsknisz.

39. Dać mu odczuć że cieszę się z tego że jest, z tego co mi daje, z czasu spędzanego razem.

40. Mówić mu: dobrze że jesteś; tak chcę się przytulić żeby aż pod skórę ci wejść; kochanie...

41. Oddać cios byle nie za mocno (bo jest słabszy psychicznie niż ja).

42 Nie rezygnować ze swoich aktywności dlatego że on coś zaproponował!

43. Dziękować w niezwykły sposób.

44. Merdać ogonem na powitanie 😊

(Wysokie obcasy)



## Kiedy z dziewczyna staje się kobietą

- Kobieta nie wstydzi się swojego ciała, akceptuje je, a zarazem traktuje je jak swój atut,
- Kobieta jest świadoma dlaczego tak wygląda, a nie inaczej, dlaczego tak została stworzona.
- Kobieta akceptuje swoją seksualność i wszystko co się z nią wiąże
- Kobieta pragnie seksu.
- Kobieta pragnie macierzyństwa
- Kobieta potrafi poznawać swoje pragnienia i jest w niej gotowość, do tego by te pragnienia realizować
- Kobieta jest świadoma swej wartości
- Kobieta wie czego chce (bo wbrew powszechnemu gadaniu, kobiety często wiedzą czego chcą, a po prostu boją się mówić o pewnych rzeczach)
- Kobieta zna swoje atuty, jak i niedoskonałości (które z tej kobiecości wynikają)
- Kobieta pragnie widzieć w oczach faceta zachwyty i pożądanie
- Kobieta pozwala facetowi, by przy niej czuł się jak mężczyzna i czerpie z tego radość
- Kobieta po prostu chce być kobietą i cieszy się z tego, że jest kobietą
- Kobieta potrafi czerpać przyjemność z wielu przywilejów, które są jej przypisane,
- Kobieta dba o swoją godność i nie pozwoli facetowi na najdrobniejszy przejaw lekceważenia.
- Kobieta stawia siebie na pierwszym miejscu, a swoje dzieci na drugim.

## UWODZENIE MĘŻCZYZNY WZROKOWCA

### 1. Pozwól mu się zdobyć.

Niech mężczyzna natrudzi się przy Tobie. Nie podawaj mu siebie na tacy. Kiedy mężczyzna postara się, choćby trochę zdobywając Ciebie, wtedy bardziej będzie szanował Wasz związek i tak łatwo z Ciebie nie zrezygnuje.

### 2. Bądź niedostępna i trudna do zdobycia.

Nie bądź na każde jego zawołanie. Odmawiaj mu czasem, kiedy prosi Cię o spotkanie. Czasami możesz się spóźnić na umówioną randkę. Rób tak, by miał wrażenie, że warto się o Ciebie starać, że jest w Tobie coś wyjątkowego. Mężczyzna potrzebuje udowodnić swoją wartość. Gdy jest Ciebie absolutnie pewien, nie ma takiej możliwości. Wtedy nie jest w stanie ani poznać własnej wartości, ani właściwie oszacować Twojej! Gdy stajesz się trudna do zdobycia, wzbudzasz w nim emocje, a to emocje w istocie uwodzą mężczyzn.

### 3. Idealem kobiety jest kobieta uśmiechnięta.

### 4. Bądź pewna siebie i swej atrakcyjności.

Nie zakazuj mu np. patrzeć na inne kobiety. Im bardziej coś jest zakazane, tym większą budzi fascynację i pożądanie. Im bardziej coś staje się pospolite, tym większą uwagę wzrokowiec może skupić na swojej partnerce- gdy ta nie jest zazdrosna, żartuje. Masz możliwość, by postrzegał Cię jako

równie atrakcyjną jak inne albo kobietę taką, która będzie z nimi pod tym względem przegrywać. Każdy mężczyzna pragnie być z kobietą, która jest pewna swej atrakcyjności.

## **5. Zachowuj się nietypowo i spontanicznie-zaskakuj.**

Mężczyzna kocha za konkretne obrazy i wspomnienia, wszystko to, co mężczyzna wspomina, a jest dla niego przyjemnym doznaniem, powoduje, że mózg w tym momencie wytwarza dopaminę, a uczucie szczęścia, jakie temu towarzyszy, bezpośrednio łączy z osobą, z którą związane są konkretne wspomnienia i obrazy. Mogą one w tym samym czasie i uwodzić mężczyznę, na przykład wywołując emocje, które nazywamy „zaskoczeniem” czy „zachwytem”, i jednocześnie budować jego miłość do Ciebie. Jednak stworzone obrazy mogą go uwodzić także po upływie jakiegoś czasu. Gdy Ciebie przy nim nie ma, on, wspominając te właśnie obrazy, zaczyna odczuwać tęsknotę - czyli bardzo silne emocje.

## **6. Używaj słów, które oddziałują na jego wyobraźnię.**

Te słowa to takie, które on może za jej pomocą zobaczyć: kolorowy, wielki, mały, śliczny, koronkowy, czerwony, o pięknych kształtach — wszystkie one, mając wpływ na zmysł wzroku, tworzą obrazy w umyśle wzrokowca.

## **7. Uwodź obrazami i emocjami.**

Nie mądrość i powaga kobiety uwodzą mężczyznę, a jej spontaniczność i bardzo często dziewczęce zachowanie. Mężczyzna wzrokowiec potrzebuje silnych emocji, ponieważ jego prawa, aktywna półkula mózgowa jest za nie odpowiedzialna. Zyskujesz szczególnie szacunek i uznanie mężczyzny, gdy go uwodzisz (oddziałujesz na jego zmysł wzroku i emocje). Kiedy to robisz, zdobywasz i jego miłość, i „stan zakochania” jednocześnie, ponieważ oba związane są z tą samą, prawą półkulą mózgową. Kiedy mężczyzna jest w Tobie zakochany, jest szczęśliwy i spełniony. Ty również na tym zyskujesz, bo będąc zakochanym, oddaje Ci to w postaci miłości i uwielbienia. Natomiast kiedy starasz się wzbudzić w nim jedynie miłość, zwłaszcza wpływając na zmysły, które są bardziej aktywne u Ciebie, wtedy mężczyzna nie jest w stanie właściwie tego docenić. Bardzo często wówczas nie jest świadomy uczucia w stosunku do Ciebie. A wtedy nie potrafi się odzwajemnić!

### **8. Bądź odważna.**

Odważna kobieta jest wysoko ceniona wśród mężczyzn (odwaga= zaskoczenie).

### **9. Bądź raz poważna a raz niepoważna.**

Kobieta powinna być niepoważna w sprawach, które nie wymagają powagi i zachowywać ją wtedy, gdy jest to konieczne.

### **10. Intryguj.**

Kiedy intrygujesz mężczyznę, jesteś tajemnicza, niedostępna, wzbudzasz w nim emocje, a to z zadziwiającą skutecznością uwodzi każdego wzrokowca. Nie staraj się go zagadać, pomimo że jesteś gadułą. Zadawaj mu dużo pytań, szczególnie tych, które dotyczą jego pasji i zainteresowań, ale o sobie mów mało i z umiarem, udzielaj czasami zdawkowych odpowiedzi, zwłaszcza gdy pytania dotyczą Ciebie. Warto, byś nie zawsze miała czas się z nim spotkać. Powinnaś czasami mu odmówić, gdy prosi Cię o spotkanie. Także gdy jesteście już razem, warto, byś czasami to Ty zdecydowała, że chcesz wracać do domu. Nie staraj się przeciągać Waszych spotkań w nieskończoność tylko dlatego, że czujesz się wyśmienicie w jego towarzystwie.

### **11. Poświęć się pasji.**

Szacunek dla własnych preferencji i domaganie się szacunku od mężczyzny są dla niego atrakcyjne.

### **12. Co jakiś czas odseparuj go.**

Mężczyzna czuje, że kocha, gdy Ciebie nie ma, aby on poczuł miłość do Ciebie, musi zatęsknić. Dopiero separacja (choćby godzinna) może sprawić, że przywoła on miłe obrazy, a tym samym zatęskni za Tobą i zorientuje się, że jesteś tą jedyną. Możesz go uprzedzić, że czeka go niespodzianka, tak by myślał o tym, a jednocześnie o Tobie. Musisz zadbać o to, by częstotliwość kontaktów między Wami odpowiednio zgrać z obrazami, jakie wysyłasz jego wyobraźni. Im częściej się widujecie, tym więcej powinnaś tworzyć obrazów w jego umyśle. Pamiętaj, że obrazy nie

muszą być tylko „Twoim ładnym strojem”. Mężczyzna zazwyczaj ma na tyle wybujałą wyobraźnię, że możesz tworzyć przy pomocy sms-ów, karteczek, listów, maili, skojarzeń zapachowych, wspomnień itd. Pamiętaj — by on poczuł miłość do Ciebie, musisz go odseparować, a najlepiej w tym czasie podesłać do jego wyobraźni odpowiednie obrazy, tak by w tym momencie myślał o Tobie. Świadomość tego uchroni Cię przed problemami w związku i da możliwość utrzymania jego miłości, za co on także będzie Ci wdzięczny.

### **13. Używaj pochlebstw z umiarem.**

Pochlebstwa, słowa uznania, miłości, szacunku, uwielbienia mogą wywoływać niezbędne emocje, ale pod warunkiem że zaskakują mężczyznę. Najbardziej „zabójczym” czynnikiem w uwodzeniu jest „pewność”. Kiedy za sprawą słów (i zachowania) mężczyzna staje się Ciebie pewny, przestajesz go uwodzić. Dlatego też na początkowym etapie uwodzenia używaj słów z WIELKIM UMIAREM. Pamiętaj, że mężczyzna wzrokowiec ma aktywniejszą prawą półkulę mózgową (tę odpowiedzialną za obrazy i emocje), a im większym jest wzrokowcem, tym więcej emocji potrzeba, by go uwieść. Gdy jest Ciebie pewien, gdy się nudzi przy Tobie — przestajesz wzbudzać w nim emocje i jednocześnie być dla niego atrakcyjna.

### **14. Używaj mimiki i głosu.**

Niech Twoja twarz zawsze na coś wskazuje. Kiedy mówisz, staraj się podkreślać słowa odpowiednią

mimiką. Jeśli masz duże oczy, możesz je bardziej rozszerzyć, zwiększając wagę wymawianych słów. Jeśli Twoim atutem są ładne, długie rzęsy, to możesz dodatkowo zmysłowo nimi zatrzepotać. Masz ładne usta? Opowiadając coś, zwięź je, jakbyś chciała go pocałować. Dotknij swoich policzków, kiedy coś mówisz — o czymś, co Cię przeraziło. Nie opowiadaj jak wykładowca na uczelni, bo po kilku minutach zaśnie. Unieś głos albo mów przez chwilę szeptem. Do wyrażenia jeszcze raz tych samych stanów emocjonalnych dodaj dłonie. okaż mu język, bo jest to gest typowo dziewczęcy. Rób to szczególnie wtedy, gdy sobie z Ciebie żartuje.

### **15. Bądź zmienna.**

Szalona, smutna, zabawna, poważna, dowcipna, przystępna, niedostępna... Wszystko w jednym i każde z osobna. Zmusisz mężczyznę, by nieustannie o Tobie myślał, próbując Cię rozgryźć. Twoja zmienność stworzy dziesiątki obrazów w jego umyśle, a o to właśnie Ci chodzi. Oczywiście bądź zmienną, dostosowując się do odpowiedniej sytuacji.

### **16. Stań się kontrastem siebie.**

Zmień fryzurę, kolor włosów, sposób ubierania się: kiedyś był biznesowy — teraz ubieraj się na luzie, w koszulki i dresy. Kobieta z natury jest piękna — Twoim zadaniem jest to piękno w sobie odkryć. To, co zmusi mężczyznę (bądź mężczyzn), by myśleli o Tobie, to zmiany zachodzące w Twoim wyglądzie. Wypróbuj także różne kolory i kontrasty. Staraj się być kobieca poprzez ubiór, makijaż, sposób

poruszania się, fryzurę, kolory- sukienki, spódnice, kolor różowy, kwiaty, wisiorki, korale. Staraj się zawsze zakładać dodatki, które będą zdobić Twe ciało, a jednocześnie będą się dobrze komponować ze strojem, który masz na sobie. Kolory- najwyżej trzy, dół ciemny. Zdecydowany, wyprostowany chód, wymachiwanie ręką, stukanie obcasami, jaskrawe kolory, luźniejszy strój.

### **17. Stań się jego fotomodelką.**

Jeśli mężczyzna chce robić Ci zdjęcia, oznacza to, że mu się podobasz. Nie ma lepszego i prostszego sposobu na stworzenie obrazów w umyśle mężczyzny, jak dostarczyć mu obrazów w postaci zdjęć- w ruchu.

### **18. Nie zdradzaj mężczyźnie swoich kompleksów.**

Tym bardziej jeśli chcesz, by pozostał w Tobie zakochanym bądź też by się w Tobie zakochał! Kiedy mężczyzna Cię kocha, postrzega Cię jako ideał. Pozwól sobie tym ideałem pozostać!

### **19. Domagaj się szacunku.**

Kobieta, która mówi mężczyźnie, czego pragnie, nie tylko uczy go szacunku dla własnych preferencji i potrzeb, ale i budzi męskie pożądanie-już od pierwszych dni Waszej znajomości. Gdy daje Ci wybór odnośnie miejsca Waszego spotkania – wybierz. Kiedy pyta Cię, gdzie chciałabyś spędzić weekend czy wspólne wakacje – wybierz. Kiedy pyta, do jakiej restauracji chciałabyś pójść – powiedz mu,



do jakiej itd. Jeśli masz pomysły, gdzie chciałabyś z nim wspólnie spędzić czas, powiedz mu o tym bądź poproś, by zajął się organizacją, a gdy to zrobi, docen jego starania. Tylko wówczas, kiedy szanujesz siebie i swoje wybory, mężczyzna może uszanować Ciebie i wybory, jakie dokonujesz. Tylko wtedy, kiedy Ty szanujesz siebie i swój czas, on może uszanować Ciebie i to, co jest dla Ciebie święte. Traktując siebie jako „żywy skarb”, pozwalasz i mężczyznom — poszukiwaczom skarbów- dostrzec go w sobie. Bądź trudna do zdobycia — jak to skarb — ale nie bądź zupełnie niedostępna. Udzielaj mężczyznom wskazówek, słów zachęty, że są już blisko skarbu i nagrody.

## **20. Dotykaj go.**

Gdy to Ty przytulasz mężczyznę, a nie tylko czekasz, aż on to zrobi, to zaspokajasz jego potrzebę bycia dotykanym. Daj swojemu mężczyźnie najpierw przytulenie „fizyczne”, a później domagaj się, by Ciebie przytulał w taki sposób, jakiego potrzebujesz. Za każdym razem, gdy się przytulasz, niezależnie od tego, w jaki sposób, możesz położyć delikatnie głowę na jego ramieniu bądź oprzeć ją o jego plecy. Teraz, gdy spełniłaś już jego potrzeby odnośnie fizycznego przytulania, powiedz mu otwarcie, jakiego przytulania Ty potrzebujesz i jak często chcesz, by to robił. Zawsze miej zajęte dłonie, gdy go całujesz-nim.

## **21. Uśmiechaj się na jego widok.**

Gdy go widzisz po jakimś czasie rozłąki na powitanie uśmiechnij się, pocałuj go, rzuć się mu na szyję, przytul się do niego. Im dłużej się nie widzieliście, tym większy powinnaś mu okazać entuzjazm. Najprawdopodobniej będziesz jedyną osobą, która tak się cieszy, gdy go widzi, a to będzie bardzo miły obraz, który on utrwali. Oczywiście radość, jaką mu okazujesz, gdy go widzisz, staraj się dozować- uśmiechnij się do niego i pokaż mu w ten sposób, że za nim tęskniłaś i że się cieszysz, że go widzisz- to mu mówi, że jest dla Ciebie kimś ważnym.

## **22. Tańcz.**

Obraz tańczącej kobiety w większości przypadków jest niezwykle atrakcyjny dla mężczyzny. Jeśli nie masz takiej okazji, to stwórz ją- poruszaj biodrami, bez zahamowań. Tańcz i pozwól mu na siebie patrzeć. Kiedy się nacieszy widokiem, a w swym umyśle „zrobi setki zdjęć”, wtedy możesz dodatkowo zaprosić go do tańca.

## **23. Chodź poruszając biodrami.**

Chodząc w taki sposób, sprawisz, że Twoje biodra będą „falować”, a to będzie zwracać uwagę mężczyzn.

## **24. Zastosuj spontaniczność planowaną:**

- ***Przykład I: „Fontanna”***

Wyobraź sobie, że idziecie na spacer. Planujesz go w ten sposób, by na Waszej drodze napotkać czynną fontannę. Kiedy na horyzoncie ta się pojawia, prosisz go, by zrobił Ci przy niej zdjęcie. Niespodziewanie

jednak zdejmujesz buty i wchodzisz do fontanny.  
Chłapiasz

go wodą, zachowujesz się niczym mała dziewczynka nad brzegiem morza. Jesteś radosna i uśmiechnięta. Chcesz utrwalić w jego umyśle właśnie taki obraz: radosnej kobiety bawiącej się w wodzie.

- ***Przykład II: „W kroplach deszczu”***

Jest lato, wychodzicie na spacer. Nagle zaczyna padać przyjemny, ciepły deszcz. Jednak za Twoją namową nie kryjecie się przed nim. Pozwalasz, by deszcz zmoczył Was oboje. Unosisz dłonie, delektując się każdą kroplą. Na koniec zdejmujesz buty i „zaliczasz” wszystkie napotkane kałuże. Cieszysz się, chcesz, by zapamiętał właśnie taki obraz: Ciebie radosnej, bawiącej się w kroplach padającego deszczu.

- ***Przykład III: „Kwiat we włosach”***

Wyobraź sobie siebie z nim na spacerze, podczas którego przechodzicie obok kwiaciarni. Nagle zatrzymujesz się i wąchasz kwiaty — dajesz mu jasno do zrozumienia, by jeden Ci kupił. Wpinasz go sobie we włosy. Promieniujesz szczęściem — chcesz właśnie taki obraz utrwalić w jego umyśle: uśmiechniętej kobiety, z kwiatem we włosach.

## ETAPY ZWIĄZKU

**ETAPI:** Ani Ty, ani on nie wiecie, czy pragniecie związać trwalszy związek. Na tym etapie nawet gdybyś była w nim zakochana po uszy, nie możesz mu tego zdradzić, bo poprzez to uniemożliwisz mu zdobywanie Ciebie. Wtedy też jesteś także powściągliwa, gdy chodzi o okazywanie mu czułości, choćbyś tego bardzo pragnęła i nie mogła się doczekać, gdy będzie Cię tulić w swoich ramionach. Powstrzymaj się! Teraz powstrzymujesz się maksymalnie przed mówieniem mężczyźnie komplementów. Jedyne komplementy, jakie możesz wtedy wypowiadać, to te dotyczące organizacji przez niego Waszego czasu, jego pozytywnego traktowania Ciebie na przykład wtedy, gdy dostajesz od niego kwiaty. Wszystkie inne komplementy musisz przemilczeć. Na tym etapie starasz się tworzyć w jego umyśle dziesiątki atrakcyjnych obrazów. Odwołujesz się do nich przy pomocy skojarzeń i wspomnień, tak by w efekcie wzbudzić w nim silny stan zakochania w Tobie.

**ETAP II:** To etap długotrwały — kiedy już wiesz, że go skutecznie uwiodłaś, a on pragnie spędzać z Tobą jak najwięcej czasu. Natomiast gdy Ciebie nie ma w pobliżu, jesteś świadoma, że za sprawą obrazów, jakie stworzyłaś w jego wyobraźni, za Tobą tęskni. Możesz być teraz do

woli czuć i nie musisz się w tym ograniczać. Jednak gdy chodzi o docenianie mężczyzny, to wciąż przede wszystkim doceniasz to, co robi dla Ciebie. Nie robisz tego na wyrost — tylko wówczas, gdy chcesz zwrócić jego uwagę, że zachowuje się w stosunku do Ciebie odpowiednio. Wiadomości, jakie mu wysyłasz, słowa, jakie do niego wypowiadasz, to przede wszystkim takie, jak: „Jesteś taki wspaniały, że mi pomagasz”. Na tym poziomie uwodzenia wciąż budujesz w jego wyobraźni jak najwięcej atrakcyjnych obrazów. Twoja czułość dostarcza mu teraz wsparcia emocjonalnego, a obrazy, jakie tworzysz w jego wyobraźni, skutecznie na niego działają. Ten etap uwodzenia to nie jest jeszcze moment, kiedy w pełni

go wspierasz emocjonalnie. Właśnie w tym momencie mężczyzna zapagnie mieć Cię na wyłączność i będzie chciał spędzać z Tobą znacznie więcej czasu niż dotychczas. Do tej pory Twój czas jest dla niego ograniczony, a przez to wsparcie emocjonalne, jakie uzyskuje,

nie jest dla niego wystarczające. Nie skupiaj się na wsparciu emocjonalnym, a więcej na budowaniu w jego wyobraźni obrazów i emocji z tym związanych. Na tym etapie uwodzenia

Twój czas jest dla niego wciąż ograniczony. Nie zawsze możesz się z nim spotkać; nie zawsze masz dla niego chwilę. Na tym poziomie emocjonalne wsparcie, które od Ciebie otrzymuje

mężczyzna, powinno być równoważne wsparciu i pomocy, jaką on ofiarowuje Tobie. To jest także nauczanie go, że gdy daje Ci je, Ty w zamian wspomagasz go dobrym słowem i czułością, czy inaczej mówiąc – emocjonalnie.

**ETAP III:** To etap, kiedy mężczyzna zadeklarował się w pełni w stosunku do Ciebie (ślub). Ten etap następuje także wtedy, gdy łączy Was wspólny majątek czy założyliście rodzinę. Jesteś świadoma, że Wasz wspólny los zależy przede wszystkim od Twojego emocjonalnego wsparcia mężczyzny, dlatego też teraz nie ograniczasz tego, ponieważ wiesz, że cokolwiek on robi, robi to także i dla Ciebie. Bez obaw możesz go wspomagać słowami typu: „Kocham cię”, „Jesteś moim bohaterem”, „Jesteś wspaniałym mężczyzną, mężem, ojcem” itd. Teraz dominuje wsparcie emocjonalne, ale także i tutaj nie zapominasz o jego najbardziej aktywnym zmyśle: wzroku. Wciąż starasz się budować w jego wyobraźni obrazy, które zapewnią Ci jego uwielbienie, tęsknotę, uległość, posłuch, szacunek i wsparcie z tym związane.

## OPIS MĘŻCZYZNY

**1. Nie doceni kobiety gdy:** Kobieta, która jest kochająca, wierna, szanująca, wspierająca, bez wyjątkowych obrazów samej siebie w wyobraźni wzrokowca, pozostanie niedostrzegalna i bardzo często niedowartościowana, pomimo swojego ogromnego zaangażowania. Mężczyzna wzrokowiec nie jest w stanie docenić kobiety w sposób, na jaki ona zasługuje, gdy w jego wyobraźni jest nieobecna.

**2. Symbole miłości,** jakie mężczyźni zwykli okazywać, nie są tymi samymi, jakich kobiety oczekują. Musisz mu powiedzieć, co sprawia Ci przyjemność. Powinnaś także nauczyć się dostrzegać symbole, które świadczą o jego miłości. Mężczyzna, który Cię kocha, będzie skłonny Ci pomagać – to dla niego będzie właśnie taki symbol. Wiedz, że typowym męskim symbolem miłości jest chęć niesienia pomocy. Twoim zadaniem jest to, by mu tę pomoc umożliwić. Nie wzbraniać się przed nią, starając się wszystko wykonywać samodzielnie. Pozwól mężczyźnie sobie pomagać, a sprawisz mu tym ogromną przyjemność. Nie dziw się też, że tak rzadko mówi Ci „Kocham cię”. Najprawdopodobniej jeszcze nie pojął, jakie ma to dla Ciebie znaczenie.

**3. Gdy mężczyzna coś robi,** Ty powinnaś wysłać mu jakiś pozytywny sygnał. Jeśli nic nie zrobisz, to też jest to sygnałem i oznacza tyle co: „Nie sprawia mi to przyjemności”

**4. Mężczyzna, który kocha kobietę**, będzie tworzył wizje wspólnego bycia razem. Nie musi mówić Ci „Kocham cię”, byś zrozumiała, że darzy Cię tym uczuciem. Wystarczy, że słowa, jakich używa, budują obrazy Waszej przyszłości. Kiedy mówi: „Wspaniale będzie, jeśli w tym roku będziemy mogli razem pojechać na wakacje” bądź bardziej dobitnie:

„O niczym innym nie marzę, jak być ojcem Twoich dzieci”. Kiedy usłyszysz tego typu słowa, a w nich konkretne obrazy, nie musisz doszukiwać się dodatkowych symboli miłości. Możesz być pewna, że mężczyzna, który tak mówi, darzy Cię tym uczuciem. Nic bardziej nie zdradzi mężczyzny jak obrazy, które tworzy w swojej wyobraźni.

**6. Mężczyzna jest słaby psychicznie** i jak mało odporny na stresy. Są właściwie trzy główne przyczyny odejścia mężczyzny od kobiety: to brak wsparcia emocjonalnego, brak obrazów oraz budowanie tych negatywnych. Przede wszystkim nie buduj obrazów negatywnych jego samego. Nigdy nie mów: „Nie rozumiem, jak mogłam za ciebie wyjść!”, „Jak mogłam związać się z takim nedorajdą?”, „Jesteś do niczego!” itd. Jeśli masz do czynienia z mężczyzną, którego zachowanie jest nieodpowiedzialne, to powiedz raczej tak: „Nie rozumiem, dlaczego tak się zachowujesz, przecież zawsze byłeś taki odpowiedzialny”.

**7. Mężczyźni często udają twardzieli**, ludzi znających się na wszystkim. Dlatego też zamiast serwowania kolejnych słów krytyki wesprzyj czasem swojego mężczyznę. Stań się jego menedżerem,



księdzem i spowiednikiem w jednej osobie. Podziwiał go wtedy, kiedy tylko możesz — wówczas też zupełnie inaczej będzie znosił krytykę i przywiązywał większą wagę do walki z własnymi wadami.

**8. Mężczyźni nie mają cierpliwości** i dotyczy to przede wszystkim wzrokowców. Unikają prac monotonnych. Dlatego też wszystko to, co jest monotonne i nie sprawia mu przyjemności, działa tak, że szybko traci do tego cierpliwość.

**9. Mężczyźni bardzo często angażują się** w zajęcia, które potrafią wyciszyć ich emocje po ciężkim dniu. Mycie auta, majsterkowanie, kolekcjonowanie czy wędkarstwo potrafią uwolnić z nadmiaru negatywnych emocji, jakie się kumulują w mężczyźnie.

**10. Mężczyzna, gdy się obraża**, to jednak na krótko — zupełnie inaczej niż kobieta. Mężczyzna, mając słabą psychikę, po pierwsze nie wytrzymuje za długo, gdyż jest to dla niego zbyt bolesne; po drugie znacznie szybciej zapomina niż kobieta, bo pamiętanie o tego typu zdarzeniach przeciążałoby nadmiernie jego umysł. Jeśli już do niej dochodzi, to nie możesz

dopuścić do błędu, jaki często popełniają kobiety, a który pozbawia Was tego, co jest najcenniejsze: ogromnej siły oddziaływania na mężczyznę — Potęgę Waszego Placzu. Uwierz mi, żadnemu zakochanemu mężczyźnie Twój nastrój nie jest obojętny,

szczególnie jeśli chodzi o płacz. Oto błąd, jakiego nie możesz popełniać: nie możesz płakać tuż po kłótni.

W przeciwnym razie mężczyzna Twój płacz zacznie kojarzyć z odrzuceniem i ogólną niechęcią do Ciebie, nawet do tego stopnia, że zacznie na niego reagować agresją. Nigdy nie łącz kłótni z płaczem.

## **11. Męskie potrzeby:**

### *A) Potrzeba bycia potrzebnym*

Mężczyzna pragnie czuć, że go potrzebujesz. Im bardziej tak jest, tym on jest szczęśliwszy, że może Ci pomóc. Kiedy za wszelką cenę starasz się być samodzielną, to pozbawiasz go tego uczucia — uczucia bycia potrzebnym. W drugą stronę, kiedy pragniesz ukarać mężczyznę, wystarczy, że będziesz niezależna, a jego brak poczucia bycia Ci pomocnym będzie bardzo dotkliwy. Męskie pragnienie bycia potrzebnym możesz zaspokajać na różne sposoby, od mówienia „Potrzebuję cię”, po używanie odpowiednich zwrotów, gdy o coś go prosisz. Kiedy mówisz do niego: „Wynieś śmieci!”, to wydajesz mu tylko polecenie. Kiedy jednak powiesz:

„Czy mógłbyś wynieść śmieci?”, pozostawiasz mu wybór — może to zrobić, ale nie musi. Kiedy wyniesie śmieci, a nie będzie do tego zobowiązany, spełnisz dzięki temu jego pragnienie bycia potrzebnym.

### *B) Potrzeba akceptacji*

Trudno jest mężczyźnie zrozumieć, że go kochasz, jeśli ciągle stawiasz mu jakieś warunki

do spełnienia. Mężczyzna, gdy przestaje się czuć akceptowany takim, jaki jest, przestaje też dostrzegać Twoją miłość. Jeśli wyrażasz swoje niezadowolenie szczególnie krytyką, on nie czuje Twojej aprobaty. Dotyczy ona także nie tylko Ciebie osobiście, ale i Twojej rodziny i znajomych. Jeśli mężczyzna nie będzie akceptowany przez Twoje najbliższe otoczenie, może to pokazać swoim agresywnym zachowaniem, którego bardzo często kobiety nie pojmują.

### *C) Potrzeba bycia docenionym*

Kiedy kobieta docenia mężczyznę na różne sposoby – od wypowiedzianych słów, poprzez gesty, aż do uśmiechu zadowolenia – to zaspokaja tym jeden z warunków, pod którymi on czuje się kochany: bycie szanowanym. Dlatego też doceniaj go na każdym kroku. Postaraj się przynajmniej trzy razy dziennie powiedzieć coś pozytywnego (słowa uznania) swojemu partnerowi.

**12. Rola w związku**-Mężczyzna ma za zadanie chronić swoją partnerkę (i potomstwo) nawet z narażeniem własnego życia oraz przewodzić. Mężczyzna, gdy prawidłowe role w związku są zachowane, nie ma powodów, by być agresywnym w stosunku do kobiety.

Dlatego też zrezygnuj z jakiegokolwiek formy agresji, także obrażania się („cichych dni”), które to mężczyzna również pojmuje jako formę agresji. Wierz mi – łagodnością i zmianą nastrojów: od radości po smutek, możesz bardzo pozytywnie na

niego wpływać. Agresja nie jest przeznaczona dla kobiet!

### Agresja-jej rodzaje:

Rodzaj agresji	Cel agresji i objawy	Sposób postępowania
Instrumentalna	Najczęściej występuje u jedynaków. Celem uzyskiwania pewnego rodzaju korzyści – zamiast pytania, prośby czy polecenia, zastraszenie „przeciwnika” tak, by ten bez sprzeciwu spełniał rozkazy, często szukając u agresora aprobaty	Nie dać się zastraszyć, nie być pobłażliwą, wytłumaczyć mężczyźnie, jak krzywdzące jest jego postępowanie.
Frustracyjna	Najczęściej występuje u najmłodszych z rodzeństwa. Celem rozładowanie wewnętrznego napięcia, często stresująco działają obowiązki, brak wiary we własne siły	Nie pozbawiając go wiary we własne siły, nie krytykować, wspierać emocjonalnie i używać sugestii wzmacniających.
Naśladowcza	Najczęściej występuje u najstarszych z rodzeństwa jako sposób postępowania, będzie zazwyczaj mieć miejsce u osób agresywnych i pojawiać się w odpowiedzi na agresję, nadwrażliwość na krytykę.	Odpowiednia sugestia, pokazanie mężczyźnie, że agresja rani kobietę, powiedzenie mu co się czuje. Rezygnacja z jej używania przez kobietę w odpowiedzi na agresję mężczyzny. Dla mężczyzny bardzo dotkliwą karą jest smutek, jaki wzbudził u kobiety, oraz poczucie winy, jakie się z tym wiąże.

Wymuszająca szacunek	Występuje w przypadku braku poczucia miłości u osób, które nie są ani najstarsze, ani najmłodsze z rodzeństwa.	Zrozumienie jego potrzeb, które są inne od potrzeb kobiety. Gdy poczuje się kochany w sposób, jakiego potrzebuje, często przestanie być agresywny.
----------------------	--	--

**13. Nie lubi zwrotu „Nie denerwuj się”,** podświadomość nie rozpoznaje słowa „nie”, lepiej zapytać mężczyznę, dlaczego jest zdenerwowany, jak się czuje — tak by miał szansę opowiedzieć o napięciu, jakie w nim tkwi, zanim zacznie szukać pretekstu, by to napięcie

rozładować na osobach ze swego najbliższego otoczenia. Następnie warto jest wesprzeć go emocjonalnie, wypowiadając zdanie typu: „Wierzę w ciebie i bardzo doceniam to, co robisz dla nas”. To, czego nie można robić, to reagować agresją na agresję.

**14. Nie zapyta o drogę** bo chce wierzyć że da sobie radę, że jest pomocny.

**15. Lubi prezenty praktyczne** lub prezenty-obrazy kobiety- np. album z jej zdjęciami.

**16. Nie pamięta o rocznicach** bo ma słabą pamięć. Im mężczyzna jest słabszy psychicznie, tym gorszą ma pamięć. Druga sprawa to praktyczność. Mężczyzna świat postrzega przez

pryzmat tego, co jest praktyczne, a co nie. Symbole, którymi są daty uroczystości, w jego oczach są mało

ważne. By mu pomóc w pamiętaniu warto przyczepić kartkę w widocznym miejscu np. na lodówce z wypisanymi datami.

**17. Boją się atrakcyjnych kobiet** bo boją się odrzucenia, a poza tym kobieta atrakcyjna reprezentuje rodzaj siły. Jeśli mężczyzna nie czuje się na siłach, będzie się Ciebie bał

jako atrakcyjnej kobiety.

**18. Każdy mężczyzna (wzrokowiec) potrzebuje tej najważniejszej dla niego rzeczy — emocjonalnego wsparcia.** A wpływać na jego emocje możesz poprzez aktywne zmysły. Kiedy do niego mówisz, wpływasz na jego zmysł słuchu, i możesz oddziaływać w sposób pozytywny. Kiedy się uśmiechasz, wyglupiasz, a nawet tańczysz, działasz na jego zmysł wzroku i tym samym pozytywnie na jego emocje. Kiedy coś mu smakuje — coś, co mu podajesz, działasz na jego zmysł smaku i możesz wtedy wpływać dodatnio na jego odczucia. Gdy coś wacha, działasz na jego zmysł powonienia, co daje Ci również możliwość stymulacji jego emocji. Kiedy go dotykasz, masz wpływ na jego zmysł dotyku, i tak jak wyżej, możesz oddziaływać na jego emocje.

## ŻYCIE WE DWOJE

### 1. Pozwól mu być przywódca stada:

Przywódca należy się szacunek, ma autorytet, nie atakuje się go; jego zadaniem jest opieka nad stadem, przychodzenie z pomocą, ochrona. Często się zdarza, że kobieta wprowadza zamęt w umyśle mężczyzny. Jednego dnia atakuje go, próbując nieświadomie zająć jego miejsce, a drugiego szuka tej opieki, jaka jej przysługuje jako członkowi stada. Kobieta, postępując w ten sposób, narusza tradycyjne relacje członek– przywódca, co w efekcie prowadzi do tego, że mężczyzna nie jest w stanie odnaleźć swojej roli. Prawdopodobnie poczuje się wtedy bezużyteczny- może to prowadzić do nałogów, agresji i przemocy. Pozwól mężczyźnie przewodzić stadu i korzystaj w pełni z praw, jakie przysługują Ci jako członkowi. Męski instynkt przywódcy jest równie silny jak kobiecy instynkt macierzyński. Jeśli zrezygnujesz z agresji i przestaniesz atakować przywódcę, to i tak nadal, opierając się na jego instynkcie przywódcy, możesz mieć ogromny wpływ na postępowanie mężczyzny. Wystarczy, że będziesz sterować odpowiednio swoim nastrojem i mówić bezpośrednio o swoich potrzebach, by ten jadał Ci z ręki. Gdy kobieta staje się agresywna mogą mieć miejsce dwa przypadki. W pierwszym mężczyzna powoli wycofuje się z przywództwa. Coraz mniej ma do powiedzenia i coraz częściej poddaje się jej woli, mniejszą opieką otacza swoją partnerkę. Odpowiedzialność, jaka teraz ciąży na kobiecie jako

przywódcy, staje się coraz bardziej przytłaczająca. Pozbawiona wsparcia, stopniowo „wyłącza” wszystkie zmysły, by sprostać większej liczbie obowiązków. Im bardziej odcina się ona od uczuć, tym bardziej staje się agresywna. W końcu mężczyzna odchodzi od kobiety. W drugim mężczyzna jest dużo słabszy psychicznie, niż to było w poprzednim przypadku. Kiedy kobieta staje się agresywna, wycofuje się z przywództwa i ucieka w nałogi, a ostatecznie stosuje także przemoc wobec niej. Staje się obojętny wobec uczuciowych potrzeb kobiety, a to jest często powodem jej jeszcze większej agresji. Im bardziej staje się agresywna, tym partner mniej ją wspiera, a tym samym częściej ucieka w stronę nałogów, przemocy i emocjonalnej izolacji, która choć w małym stopniu pozwala mu się uwolnić z nadmiaru negatywnych odczuć, jakie się w nim gromadzą. W końcu to kobieta odchodzi od mężczyzny, nie rozumiejąc, że w przyszłym związku, będąc agresywną, nieświadomie będzie konkurować z mężczyzną o przywództwo i prawdopodobnie powtórzy się jeden z opisanych scenariuszy, w zależności od siły psychicznej mężczyzny.

## **2. Twórz pozytywne obrazy zamiast negatywnych:**

Obydwa rodzaje tworzy się poprzez zachowanie bądź też słownie. I tak na przykład chorobliwą zazdrością przekazujesz mężczyźnie obraz kobiety mało wartościowej, która jest gorsza od innych. Lepiej zamiast powiedzieć: „Już ci się nie podobam?”, lepiej użyj słów: „Powiedz mi, co ci się we mnie najbardziej



podoba?”. Zamiast mówić: „Wiem, że chcesz mnie zostawić”, lepiej powiedz: „Wiem, że jesteś mi wierny, bo gdzie ty byś tak wspaniałą, dziewczynę (narzeczoną, żonę, kochankę) znalazł, prawda?”. Dzięki temu nie tylko zbudujesz w ten sposób pozytywny obraz w jego umyśle, ale dodatkowo on będzie miał okazję zapewnić Cię o swojej miłości. Twórz tylko te pozytywne obrazy i zamieniaj negatywne na właśnie takie.

### **3. Nie obrażaj się na długo.**

Naturą mężczyzny jest zapominanie i wybaczenie. Mężczyzna szybko zapomina, tak by problemy nie przeciążały jego umysłu. Kobieta jest silniejsza psychicznie. U niej zatem długotrwałe obrażanie się nie obciąża psychiki w takim samym stopniu co u niego.

Kiedy już z nim mieszkasz i serwujesz (za karę) „ciche dni”, to po pierwsze, raniśz go, choć on nigdy o tym Ci nie powie – mężczyźnie trudno jest wyrażać swoje uczucia. Po drugie zaś, on nie jest w stanie tego zrozumieć. Zupełnie inaczej jest, kiedy obrażasz się i nie mieszkacie razem. Wtedy mężczyzna może być równie silny jak i Ty w swoim uporze. Dlatego też, jeśli chcesz, by Twoja przyjaźń z mężczyzną się rozwijała, nie obrażaj się na długo. Nie zmuszaj go też, by to on ciągle Cię przeproszał. To bowiem godzi w męską godność, a mężczyzna z czasem może odbierać to jako rodzaj poniżenia i braku szacunku. Przepraszajcie się nawzajem. Wina nie istnieje. Wszelkie konflikty wynikają z niezrozumienia, innych priorytetów i złej komunikacji.

#### **4. Dbaj o siebie:**

Chodź do fryzjera, kosmetyczki. Ćwicz, by zachować formę. Staraj się zachować swoją kobiecość w każdym calu, także w wyglądzie.

#### **5. Mężczyzna inaczej rozumie miłość:**

Szacunek i pożądanie to są dwa najważniejsze słowa (zamienione w czyn) z punktu widzenia mężczyzny. Kiedy go szanujesz, on jest pewien, że i kochasz. Swoją szacunek możesz wyrazić mężczyźnie w sposobie, w jaki się do niego zwracasz. Szacunkiem nie jest podnoszenie głosu, krytyka w obecności innych osób- nawet w formie żartu, stosowanie agresji. Wódz w pierwszej kolejności oczekuje szacunku i pożądania (że jest jego godny jako samiec), natomiast wsparcie, oddanie, bezpieczeństwo — to są raczej rzeczy, jakie mężczyzna jest zobowiązany dać kobiecie, a nie odwrotnie. Kiedy przestajesz pragnąć mężczyzny i dajesz mu to odczuć, on przestaje czuć się kochany.

#### **6. Jak mówić mu, że go kochasz:**

Same słowa „Kocham cię” nie sprawiają mężczyźnie takiej przyjemności jak kobiecie. Są one symbolami, których on nie rozumie. Koniecznie musisz do nich dodać to, za co go kochasz, uwielbiasz, lubisz czy szanujesz. W ten sposób nie tylko sprawisz mu przyjemność, ale spełnisz jego jedną z podstawowych potrzeb — bycia docenionym. Zatem nie mów tylko „Kocham cię”, ale dodaj do tych słów to, za co go cenisz i kochasz.

Oto kilka przykładów:

- Kocham cię za sposób, w jaki mnie przytulasz.
- Kocham cię za to, jak mnie dotykasz.
- Kocham cię za sposób, w jaki na mnie patrzysz.
- Kocham cię za to, że jesteś dla mnie taki dobry.
- Kocham cię za to, że tak bardzo mi pomagasz.

Jeśli boisz się używać słów: „Kocham cię”, możesz je zastąpić zwrotami typu: „Uwielbiam”, „Szanuję” bądź „Lubię”. Są jednak słowa, które wypowiedziane do mężczyzny będą znaczyły równie wiele, co dla kobiet, „Kocham cię”. Te słowa to: „Jesteś moim bohaterem!”. Możesz to powiedzieć zupełnie z zaskoczenia, czym zapewne sprawisz mu wielką przyjemność. A gdy dodatkowo wytłumaczysz mu, dlaczego tak uważasz, skutkuje to tym, że do tych właśnie rzeczy będzie przywiązywał dużą wagę, by wciąż być tym bohaterem, za jakiego go uważasz. Gdy jest zmęczony, przygnębiony, chory, senny, podniecony, podekscytowany, przerażony czy zaskoczony — wtedy, gdy zabrzmiały te słowa, nie tylko przyjmie je bez sprzeciwu, ale też

trafią one szybciej do jego podświadomości.

*Przykład: Jesteś moim bohaterem, bo dbasz o nas (o mnie). Bo każdego dnia wstajesz rano i ciężko dla nas pracujesz, i zawsze pytasz: Czego jeszcze nam potrzeba? Bo przytulasz mnie, ilekroć tego pragnę. Bo rozbawiasz mnie, kiedy jestem smutna. Bo pocieszasz, gdy tylko tego potrzebuję. Bo jesteś dla*

© Andrzej Setman

*mnie wszystkim: najważniejszą osobą na tym świecie. Bo jesteś wspaniałym mężczyzną: troskliwym, szarmanckim, romantycznym, pogodnym, pracowitym, uczciwym, wiernym, kochającym nad życie nasze dzieci.*

## **7. Dotyk dla mężczyzny to bycie potrzebnym:**

Ilekoć go dotykasz, od przytulenia po zwykły, codzienny dotyk- z własnej inicjatywy, on czuje się potrzebny. Spełniasz więc dzięki temu jedną z jego podstawowych potrzeb. Mężczyzna nie odczuwa tej samej przyjemności z dotyku, co kobieta, ponieważ jego skóra jest grubsza i znacznie mniej wrażliwa niż jej skóra. Nie spełniasz jego potrzeby, kiedy dotykasz go, gdy to on Cię przytula. Koniecznie to Ty do niego musisz podejść i go dotknąć – tylko wtedy on czuje się przydatny. Pamiętaj, że dotyk powinnaś stosować na co dzień, a nie w momentach, gdy mężczyzna wybuchą gniewem. Wtedy jest akurat tego nie rób i zapewne mężczyzna Ci na to nie zezwoli. Zresztą sama z pewnością nie chcesz, by mężczyzna Twój dotyk kojarzył ze złością. Dotykaj go na co dzień, ale gdyby zdarzyło mu się być zdenerwowanym, a nawet agresywnym, unikaj wtedy wszelkiego kontaktu fizycznego i najlepiej zaczekaj na moment, kiedy to on zapragnie Cię dotknąć. Wtedy będzie znaczyć, że przestał być zły i oczekuje

Twojej czułości.

## **8. Mężczyzna jest bałaganiarzem:**

To jest dla niego praktyczne. Mężczyzna ma zwyczaj magazynowania wszystkiego, co może w każdej chwili okazać się potrzebne — wynika to z praktycznego sposobu myślenia.

## **9. Cele mężczyzny:**

Mężczyzna, by mógł prawidłowo się rozwijać, potrzebuje celów. Dlatego tak ważne jest, by kobieta umiała zaspokajać jedną z potrzeb męskiej psychiki - bycie pomocnym-daje mężczyźnie poczucie sensu życia. Kobieta utwierdza mężczyznę o celowości jego działania, kiedy daje mu do zrozumienia, że to on jest odpowiedzialny za utrzymanie rodziny. Innym celem to na przykład praca — tym bardziej jeśli jest ona rozwojowa, a mężczyzna widzi w niej sens. Jeśli natomiast nie daje mu ona żadnej satysfakcji, to zazwyczaj stara się on znaleźć inne rzeczy, które dadzą mu to poczucie np . hobby, uprawiany sport. Mężczyzna bez konkretnych celów traci sens życia. By mógł się prawidłowo „rozwijać”, kobieta powinna wykazać się zrozumieniem jego potrzeb.

Jednak kiedy mężczyzna przesadza, powinnaś mu zwrócić uwagę, ale ciągle zważaj na to, że on potrzebuje jakiejś inspiracji w życiu. Pamiętaj o tym, jeśli przyjdzie Ci narzekać na to, że poświęca się pracy i w ogóle Cię ignoruje. Bądź wtedy tolerancyjna i bez oskarżania powiedz mu, że bardzo byś pragnęła, by poświęcał Ci więcej czasu i zapytaj, czy nie da się czegoś z tym zrobić. Mężczyzna wzrokowiec, posiadając słabą psychikę, potrzebuje

zajęcia, które pomoże mu zapominać o trudnych momentach, jeśli takowe nadejdą. To nie zawsze jest praca. Posiadanie celu, jakiegoś zajęcia czy hobby można rozumieć także jako rodzaj terapii antystresowej.

## **10. Zasada nie konkurowania z mężczyzną**

Ze względu na naturę związków, gdzie zazwyczaj mężczyzna wzrokowiec pozostaje osobą wspierającą, a kobieta wspieraną, on z całą zawziętością unika kobiet, które z nim konkurują na jakimkolwiek polu. Kobiety bardzo często rozumują swoją atrakcyjność w ten sposób, że stają się godne męskiego podziwu czy nawet miłości tylko wówczas, gdy potrafią dorównać mężczyźnie. Tymczasem jest to absolutnie sprzeczne z naturą mężczyzny, który w związku z kobietą unika wszelkiej konkurencji. Mężczyzna przywódca poszukuje kobiety, którą może wspierać i być za to docenionym, a nie kobiety, z którą będzie zmuszony nieustannie konkurować, by udowodnić jej swoją wartość. Rozpoznaj więc co jest męskie a co kobiece. Tak na przykład jeśli wszystko, co związane z remontem, uznajesz za męskie, i traktujesz tak każdą pracę naprawczą – wtedy pozwól mu być w tym ekspertem, choćby nim nie był! Dzięki temu będziesz mogła liczyć na jego pomoc w sprawach, które uznajesz za męskie. Jednak jeśli zechcesz mu pokazać, że na remoncie mieszkania znasz się równie dobrze co na cerowaniu skarpetek, wtedy mężczyzna, kierując się zasadą nie konkurowania, usunie się w cień i pozwoli Ci przejąć inicjatywę w sprawach, które teraz on uzna za kobiece. Tak więc remont dla

mężczyzny okaże się przez to zajęciem typowo „babskim”, i od tego czasu w domu nie tknie niczego, choćby miało się walić i palić! Ta sama zasada dotyczy również zarobków. Jeśli zarabiasz więcej niż mężczyzna, to niech przez przypadek nie przyjdzie Ci do głowy chwalić się tym (albo jeszcze gorzej – krytykować), bo jeśli przez to nie poszuka sobie innej partnerki, to z pewnością będzie otaczał Cię mniejszą opieką i mniejszym wsparciem niż Ty, jako kobieta, od niego byś oczekiwała. Żyjąc z mężczyzną, pamiętaj, by z nim nie konkurować. Jeśli jest w czymś ekspertem lub za takiego się uważa, pozwól mu nim być. Dzięki temu zapewnisz sobie jego troskę i ochronę, jako kobieta wymagająca tego, szczególnie w sprawach, które są jego silną stroną, czy inaczej, w rzeczach typowo męskich.

## KRYZYS W ZWIĄZKU

### 1. Spraw by czuł się potrzebny:

Pokaż, że go potrzebujesz. Daj mu szansę, by się Tobą zaopiekował. Jeśli trzeba, rozplacz się i daj mu tę możliwość, by mógł Cię wesprzeć. Jeśli Twój płacz już dawno przestał na niego działać, to podejdź do niego i sama się przytul, tak by dać mu to wrażenie, że jest Ci potrzebny. Stań się niezaradna, szczególnie w tych sprawach, które uznajesz za męskie – kiedy taka jesteś, on czuje się pomocny. Staraj się mu to okazywać tak często, jak tylko potrafisz. Wyciągnij do niego dłoń i przesun ją wzdłuż jego ramienia, gdy jest w Twoim zasięgu. Kiedy stoi zwrócony do Ciebie tyłem, podejdź do niego i przytul się do jego pleców. Kiedy zasypia, wsuń swoją dłoń w jego. Kiedy zasnął, zacznij głaskać go po policzku i kontynuuj, gdy się obudzi.

### 2. Podziwiaj go:

To, jacy jesteśmy, zależne jest od tego, co o sobie myślimy. Twoje słowa typu: „Stać cię na wiele, wierzę w ciebie” mogą sprawić, że urosną mu skrzydła.

### 3. Stosuj pozytywne afirmacje:

Tego typu afirmacje są też oznaką szacunku, a kiedy go szanujesz, on czuje się kochany. Wtedy może odwzajemnić Twoje uczucie.

*Afirmacje podziwu i wdzięczności dotyczące przeszłości- najważniejsze!*



## © Andrzej Setman

- Zawsze byłeś dla mnie wspaniałym mężczyzną i tak już pozostanie.
- Byłeś i jesteś wspaniałym ojcem.
- Gdybym ciebie wtedy nie zdobyła, to nie chciałabym nikogo innego.
- Gdybym miała jeszcze raz wybierać, to nie miałabym żadnych wątpliwości – wybrałabym cię.
- Nic się nie zmieniłeś, nadal jesteś tym przystojnym (opiekuńczym) mężczyzną, którego pokochałam.
- Pragnę cię dzisiaj tak mocno jak kiedyś.
- Co wieczór, gdy zasypiam, marzę, że weźmiesz mnie i będziesz się ze mną kochał tak namiętnie jak kiedyś.
- Dziękuję, że pojawiłeś się w moim życiu.

### *Afirmacje podziwu i wdzięczności*

- Jesteś głową rodziny i za to cię szanuję.
- Jesteś wspaniały w łóżku i nie tylko.
- Uwielbiam patrzeć, jak zajmujesz się dziećmi. Robisz to jak najlepszy ojciec.
- Uwielbiam patrzeć, jak bawisz się z dziećmi. Napawasz mnie wtedy wielką dumą.
- Nie ma lepszego ojca niż ty.
- Jesteś wspaniałym mężczyzną, najlepszym ojcem.
- Dziękuję ci za sposób, w jaki na mnie patrzysz. Wtedy wiem, że ci się podobam i że mnie pragniesz.
- Stać cię na więcej, niż myślisz. Stać cię, bo w ciebie wierzę!
- Dasz sobie radę. Jesteś zdolny. Jeśli inni potrafią, to ty też potrafisz.

## © Andrzej Setman

- Dziękuję, że wyniosłeś śmieci (przyniosłeś, zrobiłeś zakupy), jesteś mi bardzo pomocny.
- Kochanie, możesz mi pomóc? (Mężczyźni lubią być pomocni.)
- Dziękuję ci za pomoc. Bardzo się cieszę, że mi pomogłeś.
- Jesteś bardzo inteligentny / bardzo zdolny.
- Czuje się przy tobie bezpiecznie. (Spacerując wieczorem.)
- Wiem, że zawsze mogę na ciebie liczyć.
- Wiem, że byś mnie obronił. (Mówisz tak podczas spaceru.)
- Lubię się dla ciebie stroić. (Mówi to mężczyźnie, że jest wart tego, a to jest rodzaj uznania.)
- Lubię się czuć jak bezbronna dziewczynka, bo ty jesteś taki silny.
- Pragnę cię.
- Ależ jesteś silny. (Mówisz, dotykając jego mięśni.)
- Proszę, weź mnie na rękę. (A gdy cię odstawi, mówisz: Jesteś najsilniejszym mężczyzną na świecie. Wtedy też tulisz się do niego z całych sił.)
- Wierzę w ciebie. Ufam ci. Mam do ciebie zaufanie.
- Nigdy w ciebie nie wątpiłam.
- Zawsze wierzyłam, że dasz sobie radę.
- Doskonale gotujesz.
- Pyszny zrobiłeś obiad/kolację/deser/ciasto.
- Śmiało mógłbyś pracować jako szef kuchni.
- Jesteś taki odpowiedzialny.
- Gdy będziemy mieli dzieci, to bez obaw będę mogła je z tobą zostawić, bo wiem, że zawsze będę najedzone.

## © Andrzej Setman

- Lubię jeździć z tobą samochodem. Prowadzisz jak zawodowy kierowca.
- Doskonale wysprzątałeś/wysprzątałyście mieszkanie/dom/pokój/ kuchnię. Widać, że się starałeś/staraliście. (Gdy sprzątał razem z dziećmi.)
- Twój syn jest równie zdolny jak ty.
- Twój syn ma talent do... po tobie.
- Co (ja bym) byśmy zrobiły bez ciebie?
- Cieszę się, że jesteś przy mnie. (Zasypiając przy nim.)
- Zastługujesz na awans. Jesteś najlepszym pracownikiem.
- Poradzisz sobie na nowym stanowisku. Wierzę w ciebie.
- Pojechałabym za tobą na koniec świata albo jeszcze dalej.
- Gdy myślę o tobie, wiem, że nie mogłam lepiej wybrać.

### *Afirmacje uwielbienia*

- Gdy zamykam oczy, widzę twoje nagie, muskularne ciało.
- Mimo upływu lat wciąż pozostajesz tym przystojnym mężczyzną, w którym się zakochałam.
- Możesz dla mnie założyć ten garnitur? Bardzo mi się w nim podobaś.
- Przystojnie wyglądasz w tym krawacie.
- Czuję podniecenie, gdy widzę cię w tym garniturze.

## WYCHOWYWANIE MĘŻCZYZNY

**1. Nie oskarżaj, a wzbudź w nim poczucie winy.** Nie ma nic bardziej bolesnego dla człowieka niż poczucie winy. Jednak by to uczynić, nie możesz być agresywna, nie możesz też się obrazić. Obie te rzeczy pozbawią go tego okropnego uczucia. Być może nawet sam zechce Cię sprowokować do kłótni, tak by nie czuć się winnym. Twoja agresja go usprawiedliwi – w efekcie stracisz i niczego nie zyskasz. By dokonać pozytywnej zmiany w zachowaniu mężczyzny, musisz zrobić powyższe i, co najważniejsze: nie możesz unikać kontaktu fizycznego. Kiedy jesteś obrażona, zazwyczaj nie życzyś sobie, by on Cię dotykał. Często wtedy mówisz: „Nie dotykaj mnie, zostaw mnie w spokoju”. Kiedy coś „przeskrobał”, coś, co Cię zasmuciło, możesz do niego podejść i dać mu do zrozumienia, że jest Ci z tego powodu przykro. To jest pierwszy etap, który pozwoli Ci wzbudzić w nim poczucie winy. Następnym błędem, jaki kobiety popełniają, jest obawa przed mówieniem mężczyźnie tego, co Was gryzie. Kiedy jest Ci źle, mężczyzna chce wiedzieć, jak może poprawić Twoje samopoczucie. Wtedy nie powinnaś obawiać się wyznać mu, że Twoje złe samopoczucie wynika z jego zachowania. Za wszelką cenę unikaj oskarżania. Nie obwiniaj go o nic, a zwyczajnie powiedz, dlaczego jest Ci przykro. Możesz w tym momencie przytulić się do niego albo dotknąć jego dłoni, by zrozumiał, że nie żywisz do niego żadnej złości, a zwyczajnie jest Ci przykro. To jest bardzo ważne, by wzbudzić w nim poczucie winy,

a nie oskarżać, bowiem każda forma agresji usprawiedliwi go i żadna pozytywna przemiana w jego zachowaniu się nie dokona.

**2. Powiedz mu, co Cię trapi.** W tym momencie musisz mu powiedzieć, co Cię boli. Nie trzymaj tego w sobie, oczekując, że nagle stanie się jasnowidzem i zacznie czytać w Twoich myślach. Tak się nie stanie! Wyznaj, jak bardzo jest Ci źle i dlaczego.

**3. Pozwól mu sobie pomóc.** Następny etap to działanie. Jeśli teraz zechcesz np. sprzątać i zaczniesz to robić, ciągle będąc smutna, to w większości przypadków on zechce Ci pomóc, bo zwyczajnie ciężko mu będzie widzieć Cię w takim nastroju i będzie czuł się winny. Dużym błędem by było, gdybyś teraz odmówiła czy odtrąciła jego pomoc — przecież właśnie np. sprzątania chcesz go nauczyć.

**4. Wzmocnienie pozytywne.** Ostatni etap to wzmocnienie pozytywne — swoisty rodzaj nagrody. Jeśli uważasz, że coś jest tak oczywiste, że bardziej być nie może, to jesteś w błędzie. Mężczyzna wymaga pozytywnego wzmocnienia, pochwały, nagrody za to, że sprostał Twoim oczekiwaniom. Kiedy zauważysz, że on się stara i zmienia na lepsze, wtedy wzmocnisz jego motywację do dalszych zmian i starań. Teraz, kiedy razem już sprzątacie, zacznij się rozchmurzać. Nie bądź ciągle przygnębiona, bo i z czym on sobie skojarzy sprzątanie — z torturami? W miarę jak razem sprzątacie, musisz zacząć się rozpogadzać. Uśmiechać się tak, by w końcu zacząć żartować. Na koniec podziękuj mu za to, że Ci pomógł. Nie traktuj tego jako obowiązku, bo i on będzie traktował to jako

obowiązek. Niech sprzątanie skojarzy z czymś przyjemnym, z Twoim uśmiechem, radością, pochwałą... Wtedy tego typu domowe czynności będzie wykonywał chętnie, bez przymusu, bo przecież właśnie o to Ci chodzi — prawda? Wzmocnienie pozytywne stosuj zawsze, kiedy on zrobi coś, co Twoim zdaniem będzie zasługiwało na szczerą pochwałą. Jeśli zechcesz go skrytykować (tak, do tego też masz prawo), to postaraj się to zrobić w taki sposób, by krytyka była otoczona pochwałami, czyli: pochwała — krytyka — pochwała.

## 5. Pozwól mu poczuć się mężczyzną:

Mężczyzna przy kobiecie czuje się męski:

- Gdy kobieta sprawia wrażenie, że go potrzebuje i daje mu to odczuć na różne sposoby.
- Gdy prosi go o wykonanie czegoś i okazuje mu za to wdzięczność.
- Gdy pożąda mężczyzny i uwodzi go swym zachowaniem, słownie, mimiką, strojem czy sposobem poruszania się.
- Gdy mówi o swoich potrzebach, nie atakując ego mężczyzny.
- Gdy wspiera męskie ego.

Mężczyzna przy kobiecie czuje się niczym dziecko:

- Kiedy kobieta wydaje mu polecenia.
- Kiedy używa zwrotów typu: „Miałeś”, „Masz”, „Musisz”, „Powinieneś” itd.
- Kiedy zrządzi i upomina mężczyznę słowami typu: „Znowu nie posprzątałeś po sobie”.

**®AndrzejSetman**

- Kiedy nie okazuje mężczyźnie wdzięczności, a do rzeczy, które on wykonuje, podchodzi jak do jego obowiązków.
- Kiedy nie wspiera i atakuje męskie ego.

## SZTUKA KOMUNIKACJI Z MĘŻCZYZNĄ

### **1. Najbardziej prawidłowa, jaką możesz prowadzić z mężczyzną, to taka, która...**

- Odwołuje się do jego instynktu przywódcy (opiekuńczego). Po drugie
- nawiązuje do jego psychologicznych potrzeb: bycia docenionym, bycia potrzebnym, bycia akceptowanym
- Nie narusza zasad hierarchii w związku.
- Przemawia do męskiego ego.

By skutecznie komunikować się z mężczyzną, musisz zostać egoistką. W komunikacji masz nie tylko prawo, ale i obowiązek dany Ci przez naturę, by mówić o swoich potrzebach, a nie o zachowaniu mężczyzny. Pamiętaj: nie oskarżaj, ale mów przede wszystkim o swoich uczuciach i pragnieniach, a będziecie się rozumieć znacznie lepiej.

**2. Przyznaj mu rację.** Jeśli sprawa nie dotyczy Ciebie, przyznaj mu rację, dzięki czemu zyskasz posłuch, a mężczyzna będzie coraz bardziej skłonny ulegać Twoim intencjom i namowom, i z pewnością będzie to miało korzystny wpływ na Was oboje.

**3. By go przekonać do swojego, użyj słowa „ale”.** „Masz rację, ten hotel nie świadczy usług wysokiej jakości, ale czyż nie byłoby miło, gdybyśmy w ogóle o tym nie myśleli?” Pamiętaj: zwrot „Masz rację” jest tym, co mężczyzna w pierwszej kolejności chciałby usłyszeć. Tutaj przestaje mieć dla niego znaczenie, że tuż po słowie „ale” przekonujesz go, by



zrobił coś zupełnie wbrew temu, co sam mówi. W tym przypadku nie chodzi o uległość wobec niego, ale o kobiecą przebiegłość w uzyskiwaniu od niego tego, czego pragniesz dla siebie.

**4. Jak się kłócić.** Kłótnia źle wpływa na męską psychikę. Zasady kłótni:

- Unikaj kłótni w towarzystwie osób trzecich, takich, jak na przykład Wasze dzieci, ponieważ może być ona „zabójcza” w skutkach dla Waszego związku.
- Nie staraj się wygrać kłótni, a jedynie przekazać swoje argumenty. Pamiętaj, że jako kobieta stoisz na wygranej pozycji.
- Postaraj się, by spór nie trwał dłużej niż 7 minut, pomimo że Ty masz argumenty na wiele godzin słownego konfliktu. Po upływie tego czasu mężczyźni zazwyczaj kończą się na nie sensowne odpowiedzi i istnieje ryzyko, że zaczną używać obraźliwych epitetów, a ostatecznie może użyć przemocy przeciwko Tobie.
- Pamiętaj, że kłócąc się z mężczyzną, posiadasz nad nim werbalną przewagę, dlatego też to Ty powinnaś sprawować kontrolę nad Waszym sporem i w odpowiednim momencie go zakończyć.
- Dopuść także świadomość tego, że Ty też popełniasz błędy, mimo że mężczyzna może przez długi okres ich nie wypominać. Niech nie będzie dla Ciebie zaskoczeniem, gdy zaczną wymieniać Twoje wady i uchybienia.
- Nawet gdy unosisz głos, staraj się przemawiać językiem uczuć, a nie emocji. To bowiem głównie język uczuć jest w stanie zrozumieć mężczyzna.

- Jeśli jednak chcesz przemówić językiem emocji (atakować mężczyznę), zawsze poprzedź wypowiedź językiem uczuć, na przykład: „Tak bardzo jest mi źle (język uczuć), gdy wracasz do domu i nie spytasz, czy potrzebuję Twojej pomocy!” (język emocji). „Czuję się nie szanowana (język uczuć), gdy podczas wspólnego śniadania czytasz przy stole gazetę, nawet na mnie nie patrząc” (język emocji).
- Postaraj się zakończyć kłótnię pozytywnym akcentem, na przykład przytuleniem, czy nawet seksem.
- Stosuj się do zasady: „Kto wszczyna kłótnię, ten przeprasza”.
- Po jej zakończeniu nie serwuj „cichych dni” i milczenia trwającego dłużej niż 7 minut, ponieważ nie pozwalasz mężczyźnie uwolnić się od nadmiaru negatywnych emocji powstałych podczas kłótni, a przez to wpłynie to negatywnie na jego zachowanie w przyszłości.
- Ostatecznie pamiętaj także, by nie płakać po konflikcie, gdy to Ty go rozpoczynasz, a zwłaszcza zanim nie pogodzisz się z mężczyzną.

## **5. Naucz się zamieniać negatywne emocje na te pozytywne**

Negatywne emocje z punktu widzenia mężczyzny to agresja w najróżniejszej formie, a także długotrwałe obrażanie się. Pozytywne to smutek, płacz, ale i radość. Ilekroć chcesz wybuchnąć złością, nawymyślać mu, zrównać go z ziemią i pogrzebać – przystopuj,

usiądź i pomyśl tylko, jak bardzo jest Ci przykro. Zamiast się złościć, denerwować, unosić głos — usiądź i daj mu to do zrozumienia. Jeśli chcesz, to możesz zapłakać — tym powalisz go na kolana. Pod żadnym pozorem nie obrażaj się! Uwierz, mężczyzna nigdy nie zrozumie, dlaczego się obrażasz, a traktuje to jako formę agresji skierowaną w jego stronę.

**6. Zachęcaj go do wyrażania swoich uczuć,** także tych negatywnych (gdy odbierasz je jako oskarżenie) — tak byście oboje mieli możliwość korygowania Waszych zachowań. Sama powinnaś przekonać go, by powiedział Ci, co możesz w sobie zmienić lub też co takiego możesz zrobić, by ulepszyć Wasz związek. Tylko wtedy może być trwały i satysfakcjonujący.

**7. Bądź ostrożna w oskarżeniach.** Mężczyzna krytykę przyjmuje tylko emocjonalnie, a Ty także logicznie. Potrafisz sobie wytłumaczyć, zrozumieć i w końcu przebaczyć. Mężczyzna, by krytyka nie wyrządzała większej szkody jego psychice, może tylko zapominać. Ale jak często można nie pamiętać, jeśli ta pochodzi od najbliższej osoby, a do tego jest nagminnie powtarzana?

**8. Co zrobić by mężczyzna Cię słuchał.** Mężczyzna, kiedy do niego mówisz, słabo koncentruje się na słowach, a więcej na obrazach, jakie tworzą słowa wypowiedane przez Ciebie. Jest mu trudno skupić się na monologach, jakie zwykła wygłaszać kobieta. Najczęściej, kiedy Ty mówisz do mężczyzny, on zawiesza uwagę na jakimś obrazie, który zbudowałaś zupełnie mimowolnie w jego

umyśle, i wyobrażając go sobie, przestaje koncentrować się na tym, co dalej do niego mówisz. Twoją wypowiedź wtedy słyszy „jak przez watę” i za bardzo nie jest w stanie powtórzyć tego, co do niego mówiłaś. Dlatego też z mężczyzną należy wchodzić w dialogi, a unikać zbyt długich monologów. Kiedy Ty zadajesz pytania i odpowiadasz mu na jego, jest mu o wiele łatwiej skupić swoją uwagę.

### **9. Mężczyzna potrzebuje słów podziwu.**

Mężczyzna trzyma się przede wszystkim dla słów podziwu, a nie uwielbienia. Dlatego też, rozmawiając z nim, wypowiadaj przede wszystkim słowa podziwu typu: Jesteś taki szarmancki/Podziwiam cię/Podoba mi się Twoje podejście do kobiet/Świetnie sobie radzisz w życiu/Jesteś mądrym i rozsądnym facetem/Perfekcyjnie zorganizowałeś nasz pobyt w górach/Doskonale gotujesz.

Oczywiście i przy tego typu słowach zaleca się umiar (dotyczy to początkowej fazy uwodzenia). A gdy chcesz mówić mężczyźnie słowa uwielbienia typu: „Kocham”, „Uwielbiam”, „Lubię” itp., to pamiętaj o odpowiednich proporcjach do słów podziwu. Przykładowo, na cztery takie słowa możesz powiedzieć jedno uwielbienie, ale nie odwracaj tych proporcji, zwłaszcza na etapie uwodzenia, bo mężczyzna najprawdopodobniej zrozumie je opacznie i obróci się to przeciwko Tobie. Natomiast w trwałym związku z mężczyzną nie musisz się ograniczać do słów podziwu czy uwielbienia, pamiętaj jednak, że tych pierwszych mężczyzna potrzebuje w zdecydowanej przewadze nad drugim.

**10. Mężczyzna zapomina ale nie wybacza.**

Mając tego świadomość, uważaj na emocje, które towarzyszą Ci, gdy mówisz do mężczyzny. Zrozum, że z natury jest on ukierunkowany na potrzeby kobiety. Bardzo często kobieta nie jest świadoma, że mężczyzna w swoim postępowaniu nie kieruje się złymi intencjami, a odmiennym sposobem myślenia, który nie jest gorszy od sposobu myślenia kobiety, a po prostu inny.

**11. Mów czego potrzebujesz.**

Mężczyzna w związku jest zorientowany na potrzeby kobiety. Dlatego też zamiast zrzędzić i narzekać, mów mu bezpośrednio, czego od niego oczekujesz. Proś go także bez obaw, jeśli potrzebujesz jego pomocy. Sposobem na rozpoznanie tego, czy mówiąc, naruszasz jego ego, jest jego zachowanie. Kiedy informujesz go jedynie o swoich potrzebach, nie atakując jego ego, zazwyczaj zareaguje on ze zrozumieniem, a czasami wręcz z poczuciem winy. Natomiast kiedy jego ego będzie zagrożone, bo często zupełnie nieświadomie się do tego przyczynisz, wtedy w jego zachowaniu możesz dostrzec irytację, złość, a czasami nawet agresję. Naucz się przeproszać, szczególnie kiedy oskarżałaś, a w ogóle nie mówiłaś o swoich potrzebach. Pamiętaj, że kilka minut od Twego ataku na jego ego jest kluczowe. Po tym czasie mężczyzna wyobraża sobie różnego rodzaju negatywne scenariusze, które dotyczą Waszego związku, a przynoszą mu emocjonalną ulgę. Mężczyzna nie czyta między wierszami. Kobiety często oczekują od przedstawiciela tej płci, że bezbłędnie będzie czytał z wyrazu ich twarzy,

odgadując ich nastroje i działając wtedy w sposób, jakiego kobieta właśnie oczekuje od mężczyzny. A kiedy tak się nie dzieje, ona obraża się, że ten nie odczytuje od razu jej nastrojów i potrzeb — słowem, że nie czyta w jej myślach.

**12. Mów od razu co Ci się nie podoba.** Mężczyzna chciałby wiedzieć, czym zawinił, i to najlepiej od razu. Dobrze by było, gdybyś słowa krytyki poprzedziła jakąś pochwałą, a po krytyce także powiedziała coś miłego. Oczywiście, że ona boli, ale jeśli chcesz być przyjacielem mężczyzny, to nie możesz się tego obawiać — tego właśnie wymaga taka zażyłość.

Oto przykład prostej krytyki: „Bardzo ładnie wysprzątałeś kuchnię” (pochwała). „Zlew jest trochę brudny (krytyka), ale wiem, że następnym razem będzie lepiej” (pocieszenie w formie pochwały).

**13. Jak prosić o pomoc.** Kiedy mężczyzna czuje się przywódcą stada, jest bardziej odpowiedzialny za losy rodziny. Dlatego też, ilekroć zwracasz się do niego o pomoc, to postaraj się dać mu chociaż namiastkę możliwości podjęcia decyzji — żeby nie brzmiało to jak polecenie, a prośba. Zdania, które zaczynają się od zwrotów: „Kochanie, czy mógłbyś...”,

„Kochanie, czy zechciałbyś...”, „Skarbie, czy bylibyś tak uprzejmy...”, „Kochanie, czy zrobisz coś dla mnie...”, „Czy mi pomożesz?” itp. zapewniają mężczyznę o jego roli przywódcy w stadzie. Dzięki wyrażaniu poleceń w formie prośby zyskujesz

podwójnie. Ilekroć dajesz mężczyźnie wybór m i prosisz go o coś, spełniasz tym samym jego potrzebę bycia pomocnym.

Dzięki temu odnajduje on jeden ze swoich celów: spełnianie się właśnie w tej roli.

**14. Wyczuwanie przygnębienia.** Całkiem możliwe, że podświadomie odbierasz zły nastrój partnera jako własny, choć on Ci tego nie okazuje i nie wiedząc o tym, naskakujesz na niego, by poczuć się odrobinę lepiej. Zanim go zaatakujesz, zastanów się i zobacz, czy przypadkiem jego fizjonomia (twarz i mowa ciała) i zachowanie nie zdradza Ci jego przygnębienia. Jeśli tak by było, zamiast „napaści”, podejdź do niego i się przytul. Nie tylko poczujesz się lepiej, ale i zyskasz miano osoby wspierającej, ponieważ pomożesz mu w momencie, kiedy będzie tego najbardziej potrzebował. Gdyby jednak unikał kontaktu, nie dotykaj go, a zamiast tego spytaj, co się stało — gdy mężczyzna unika kontaktu, zazwyczaj jest poirytowany i często pragnie o tym powiedzieć. W sytuacjach, kiedy wyczuwasz złość mężczyzny, a sama przez to czujesz się przygnębiona, zanim zechcesz się do niego przytulić, spytaj, czy jest zły, poirytowany i ewentualnie co jest tego powodem.

## MĘSKIE EMOCJE

**1. U mężczyzny emocje** stają się aktywne głównie wtedy, gdy na coś patrzy. Jeśli natomiast ktoś do niego mówi, to emocjonuje się tym, gdy jest w stanie danym słowom przypisać jakiś obraz, który może zinterpretować, lub też kiedy kojarzy jakieś słowa już z konkretnym obrazem, jaki wcześniej stworzył w swoim Męski mózg posiada tendencję do kumulowania negatywnych emocji w umyśle. Tym, co najskuteczniej i najpewniej pozwala mu pozbyć się negatywnych emocji, jest czas i związane z tym zapominanie.

**2. Spośród wielu zachowań kobiety**, najbardziej odczuwalne dla męskiej psychiki są krytyka i zrzęczenie. Każda krytyka, jaką wypowiedasz w kierunku mężczyzny, jest jak kropla wody dolana do jego pojemnika z emocjami. I pomimo że przez dłuższy czas odnosisz

wrażenie, że nic złego nie dzieje się w jego zachowaniu, to w końcu przychodzi taki moment, gdy pojemnik z emocjami zaczyna się „przelewać”. A wtedy w zachowaniu mężczyzny przejawia się to przynajmniej w jeden wymieniony niżej sposób:

- Mężczyzna stanie się agresywny i będzie taki, aż poziom negatywnych emocji nie opadnie.
- Mężczyzna ulegnie nałogom (na przykład takim, jak alkohol, narkotyki, praca, seks, hazard), które na krótki okres mogą rozładować negatywne emocje.



- Mężczyzna zamknie się w sobie, oddali od kobiety: fizycznie bądź emocjonalnie do czasu, aż jego negatywne odczucia opadną.
- Ostatecznie mężczyzna negatywne emocje skieruje nie na zewnątrz, a „do środka” – na swoją osobę, co z czasem przejawia się pogorszeniem jego stanu zdrowia.

Obniżanie poziomu negatywnych emocji/dbanie o relaks mężczyzny może się odbywać przez :

- Częste docenianie mężczyzny, jego starań, chwalenie go, okazywanie wdzięczności, radości, uśmiechu.
- Czuły dotyk, szczególnie w miejscach, które są szczególnie wrażliwe u mężczyzny: głowy, brzucha, pleców
- Uśmiechanie się do mężczyzny, dając mu do zrozumienia, że cieszysz się na jego widok
- Staranie się zaistnieć w jego wyobraźni, tworząc obrazy siebie samej
- Prośzenie go o pomoc i okazywanie mu wdzięczność, dzięki czemu spełniasz jego potrzebę bycia pomocnym i docenionym.
- Wspieranie go słowami typu: „Zasługujesz na to”, „Wierzę w ciebie”, „Osiągniesz to, o czym marzysz” itd.
- Budowanie w jego wyobraźni obrazy Waszej rodziny czy wspólnej przyszłości, mówiąc na przykład: „Będziemy jeździć na zimę w przepiękne Alpy i spędzać tam miło czas z naszymi dziećmi”.
- Tworzenie obrazów jego sukcesu, mówiąc: „A kiedy będziesz już prezesem tej firmy, na co bardzo zasługujesz, to czy weźmiesz mnie w wakacje na Lazurowe Wybrzeże?” itd.
- Przemawianie do mężczyzny językiem uczuć, nie emocji np.

„Boli mnie (bo ja), gdy spóźniasz się (bo ty) na nasze umówione spotkanie”.

**3. Jeśli chcesz zaakcentować, że mężczyzna zrobił coś źle lub czymś zawinił, to zawsze**

poprzedź język emocji językiem uczuć. W przeciwnym razie ryzykujesz tym, że w ogóle nie zrozumie tego, co pragniesz mu przekazać. Przykładowo możesz powiedzieć:

Tak bardzo mnie to zabolalo (język uczuć), gdy zachowałeś się jak (epitet) (język emocji).

**4. Mężczyźni nie mają tak dobrej pamięci jak kobiety, i nie tylko zapominają, ale często nie chcą pamiętać.** Zatem gdy występuje jakiś problem, powiedz mu o tym językiem uczuć w danej chwili — nie obawiaj się. Jeśli będziesz wracać do przeszłości, mężczyzna automatycznie będzie pamiętał wszystkie Twoje zachowania, które uznaje za uchybienia względem niego. Nie będziecie zatem mogli budować bardziej pozytywnych relacji między Wami, będąc skupionymi na tym, co było złe, a już minęło.

**5. Kłótnia nie jest sposobem komunikacji,** a najbardziej odpowiednim językiem dla kobiety jest język uczuć. To on przemawia do mężczyzny, a nie język emocji. Kiedy posługujesz się językiem emocji, nawet gdy to mężczyzna go jako pierwszy, jedyne, co może się stać, to eskalacja konfliktu. Pamiętaj też, że mężczyźni w większości przypadków nie umieją przemawiać językiem uczuć, co nie oznacza, że nie są na ten język wrażliwi, gdy mówi nim kobieta.

## UWODZENIE NA ODLEGŁOŚĆ

**1. Rozmowa telefoniczna**, by była „pociągająca” dla mężczyzny, musi zawierać obrazy, w których to będzie występować wspólnie z mężczyzną.

**2. Zabierz go we „wspólną podróż”**- imaginowane wycieczki, w których to opiszesz mu, co będziecie robić razem, gdy już się zobaczycie. To może być opis wspólnego spaceru po parku, wspólnej kąpieli w basenie, czy spędzonego razem czasu na bezludnej wyspie.

**3. Wspominaj.**

**4. Wzmacniaj pozytywnie-** przy pomocy zapachu, zdjęć, dotyku.

**5. Wysyłaj mu atrakcyjne zdjęcia** siebie samej, bowiem jest to obraz w najczystszej postaci. Rób to szczególnie wtedy, kiedy o nie prosi. To bardzo ważny sygnał dla Ciebie. Pisząc mu listy, musisz wiedzieć, że im bardziej mężczyzna jest w Tobie zakochany, tym więcej będzie chciał o Tobie wiedzieć.

**6. Używaj aktywnych słów:** To wszystkie takie, które mężczyzna może sobie wyobrazić. I tak, przykładowo, słowo „mokry” mężczyzna jest w stanie wyobrazić sobie jako coś mokrego, ale w wyobraźni nie poczuje tego jako rzeczy mokrej. Inne „aktywne” słowa to wszystkie te, które ukazują jakiś ruch. I tak, przykładowo, wyrazy: „przytulając” i „ocierają się”.

**7. Nagraj film z sobą w roli głównej.**

## SEKS I EROTYZM

### 1. Mężczyznę pociąga erotyzm a nie seks.

2. „Pierwszy raz”- Przeciąganie tego „pierwszego razu” ma pewną niezaprzeczalną zaletę. Tak długo, jak nie podejmiesz tego kroku, on będzie w swoim umyśle tworzył tego typu obrazy, zupełnie automatycznie i bez Twego udziału – wystarczy, że tę decyzję odłożysz na później, znacznie później – później niż później.

### 3. Kochaj się wszędzie, ale nie w łóżku.

4. **Bądź w łóżku spontaniczna.** Decyduj o tym, co robicie, przynajmniej w połowie przypadków. Nie obawiaj się, że coś może mu się nie spodobać – nawet jeśli by tak było, to spytaj go o to na sam koniec.

5. **W chwili, kiedy on dochodzi i osiąga orgazm,** szepnij mu na ucho te dwa słowa: „Kocham cię” i powtarzaj je za każdym razem, gdy szczytuje. Gdy zakodujesz w jego umyśle, że w trakcie największego podniecenia słyszy te dwa magiczne wyrazy, sprawisz tym tyle, że w jakiegokolwiek innej sytuacji, kiedy wymówisz mu na ucho szeptem i tym samym tonem, co w chwili, gdy on szczytuje, słowa „Kocham cię” – obudzisz w nim podniecenie i przywołasz obrazy i uczucia z tych momentów, kiedy osiągał orgazm.

6. **Prezentuj się w nowej bieliźnie-** Za każdym razem, gdy kobieta prezentuje się mężczyźnie w

nowej bieliźnie, mężczyzna rejestruje nowe obrazy – takie to ma znaczenie.

**7. Potrzeby męskiego ciała-** Mężczyzna posiada znacznie mniej punktów erogennych na swym ciele niż kobieta. U kobiety jest to praktycznie całe ciało. U mężczyzny są nimi: głowa, brzuch i częściowo plecy, pośladki, wewnątrz ud i genitalia. Często zdarza się, że kobieta ofiarowuje mężczyźnie ten sam rodzaj pieśczoć, którego sama potrzebuje. U niego centrum wszechświata są genitalia. Wszelkiego rodzaju pieśczoć, jakie kobieta ofiarowuje mężczyźnie, powinny zmierzać w kierunku genitaliów i ogólnie być średnio kilkakrotnie krótsze niż długość pieśczoć, jakich potrzebuje kobieta. Mężczyzna często jest w stanie się podnieć dopiero wtedy, kiedy kobieta rozpocznie pieśczoć jego penisa.

**8. Uwodź zapachem.**

## TRUDNI MĘŻCZYŹNI

### PIOTRUŚ PAN:

Odnosi on życiowe sukcesy, jest niezwykle kreatywny, zamożny, spontaniczny, posiadający

ponadprzeciętne poczucie humoru, określane przez kobiety mianem „inteligentnego”, ale pozostający mężczyzną dzieckiem. Nie umie on sobie radzić z uczuciami, dlatego też zazwyczaj ich nie okazuje, bądź robi to w minimalnym stopniu. Od dzieciństwa (które zazwyczaj było okresem trudnym i bolesnym) nie radząc sobie z negatywnymi uczuciami, uciekał w świat fantazji, tak że stał się on jego „drugim domem”. Mężczyzna Piotruś Pan ma duże problemy z koncentracją na jednej idei. Nadmiar pomysłów, jakie rodzą się w jego umyśle, wpływa na niego bardzo intensywnie, pobudza go. Ma skłonność do szybkiego porzucania powziętych przedsięwzięć, angażując się w coraz to nowe idee, które wydają mu się o niebo lepsze niż poprzednie. W pracy zawodowej wykorzystuje swoją kreatywność, która jest ponadprzeciętna, co pozwala mu żyć na dość wysokim poziomie. Pozbawiony racjonalnego myślenia, nie umie inaczej stawić czoła problemom.

Idealną partnerką dla tego typu mężczyzny będzie kobieta z nadaktywną lewą półkulą mózgową (kobieta uczuciowa – wrażliwa), która jednocześnie już rozwinęła bądź aktualnie rozwija prawą półkulę. Mężczyzna Piotruś Pan bardzo słabo radzi sobie z uczuciami, dlatego też kobieta, która pragnie go na

nie otworzyć, musi być stabilna emocjonalnie. Gdy obie półkule u takiego mężczyzny są odpowiednio stymulowane – zarówno prawa dzięki obrazom, jak i lewa dzięki odpowiednim uczuciom, mężczyzna może otworzyć się na racjonalne sugestie, jakie skieruje do niego kobieta.

## **PAN PIOTR**

Mężczyzna Pan Piotr, mimo że ma bardzo rozwiniętą prawą, kreatywną półkulę mózgową, to umie koncentrować się zdecydowanie skuteczniej niż Piotruś Pan. Przeto jego zawodowe sukcesy zazwyczaj znacznie przewyższają sukcesy Piotrusia Pana, który często niesiony na „fali pomysłów” nie potrafi skoncentrować się skutecznie na żadnym z nich. Racjonalne myślenie to nie tylko koncentracja na danym celu. To także umiejętność odrzucania pomysłów, które w danej chwili nie nadają się do realizacji. Pan Piotr w wyniku „ewolucji” swojego mózgu nie zamknął się w takim stopniu na uczucia, jak mężczyzna Piotruś Pan. Dlatego też większość kobiet, które mają styczność z Panem Piotrem może zaznać jego dużej wrażliwości, w wyniku czego ich zmysły zostają znacznie pobudzone, co często wpływa skutecznie na stan zakochania. Pan Piotr śmiało okazuje swoją wrażliwość i czułość, często oczekując znacznej wzajemności. Piotruś Pan w dużym stopniu jest na tego typu zachowania zamknięty, co nie oznacza, że ich nie potrzebuje i że nie jest w stanie się na nie otworzyć.

Mężczyzna Pan Piotr jest także znacznie silniejszy psychicznie od Piotrusia Pana, co pozwala mu

dotatkowo osiągać większe sukcesy. Często jest też wolny od nałogów, zamknięty w sobie. Umiejętne wpływanie na męskie emocje to klucz do sukcesu w uwodzeniu tego typu mężczyzny. Ponieważ zarówno Pan Piotr, jak i Piotruś Pan mają nadaktywną prawą półkulę mózgową odpowiedzialną za emocje, wobec tego wszelkie zachowania kobiety, które wzbudzają w nim bardzo silne emocje, będą go uwodzić z zadziwiającą skutecznością.

## **SŁUCHOWIEC**

Słuchowiec to mężczyzna z aktywniejszą lewą półkulą mózgową, tą racjonalną i logiczną, która jest dominuje u większości kobiet. Typowymi zawodami wykonywanymi przez niego będą profesje typu: księgowy, matematyk, informatyk i muzyk, inżynier, naukowiec, chemik, fizyk, historyk, prawnik. Mężczyzna słuchowiec będzie miał inne potrzeby niż mężczyzna wzrokowiec. Wzrok i przekaz wizualny nie będzie miał już dla niego takiego znaczenia, jak w przypadku tego ostatniego. Pod tym względem potrzeby mężczyzny słuchowca będą podobne do potrzeb kobiety słuchowca. Mężczyzna taki będzie kierował się słuchem, tym co kobieta do niego mówi będzie to istotniejsze od tego jak wygląda. Komplementy dla tego typu mężczyzny będą niczym „miód na jego uszy” — zdecydowanie bardziej niż w przypadku mężczyzny wzrokowca. Mężczyzna taki będzie bardziej czuły i większej czułości będzie oczekiwał od kobiety. Zmysł dotyku będzie miał dla niego duże znaczenie — podobnie jak zmysł



powonienia. Słuchowiec w większości przypadków będzie typem członka stada, a nie przywódcy. Mężczyzna taki będzie oczekiwał kierowania nim – rzadziej sam będzie odczuwał taką potrzebę. Idealem kobiety dla mężczyzny słuchowca będzie taka, którą cechuje powaga, roztropność, przewidywalność i to wszystko, co można przypisać lewej półkuli mózgowej – tej logicznej. Spontaniczność dla tego typu mężczyzny może być wadą, a nie zaletą. Rzeczy nieprzewidywalne mogą być dla niego niezwykle uciążliwe. Jednak najważniejszą cechą idealnej partnerki dla mężczyzny słuchowca jest jej zaradność. Mężczyzna słuchowiec zazwyczaj będzie silniejszy psychicznie, bardziej odporny na stresy i różnego rodzaju nałogi niż wzrokowiec. Związek z tego typu mężczyzną może wyglądać jak typowe partnerstwo. Podstawową wadą mężczyzny słuchowca jest zdecydowanie mniejsza kreatywność. Mężczyzna słuchowiec potrafi być roztropny aż do bólu. Na próżno szukać u niego spontaniczności, romantyczności i poczucia humoru, jaki można zauważyć u mężczyzny wzrokowca. Mężczyzna słuchowiec doskonale pamięta daty, mówi o nich, potrafi podać dzień narodzin większości członków swojej rodziny. W rozmowie bardzo często wplata różnego rodzaju liczby: wylicza, przelicza, sumuje itd. Słuchowiec, u którego racjonalne myślenie jest wysoko rozwinięte, a emocje są odsunięte na dalszy plan, staje się osobnikiem niezwykle trudnym do uwiedzenia dla przeciętnej kobiety. Ani tworzenie obrazów, ani emocje wywoływane w umyśle tego typu mężczyzny zazwyczaj nie są zbyt skuteczne. Mężczyznę słuchowca kobieta może fascynować

swoją osobowością, zainteresowaniami, poczuciem humoru, postawą. Natomiast tym, co może uwodzić słuchowca, jest oddziaływanie na jego zmysły: dotyku, smaku, powonienia i słuchu w taki sposób, by wzbudzić w nim emocje, które następnie mogłyby go uwieść.

Dwa typy słuchowców:

### **Słuchowiec typu A- uczuciowy**

To mężczyzna, którego psychika bazuje na uczuciach. Jest znacznie mniej racjonalny, a bardziej uczuciowy. Kierując się uczuciami, może postępować w sposób bardzo irracjonalny. U tego typu słuchowca lewa półkula mózgowa rozwijała się w dzieciństwie. W tym okresie był otwarty na uczucia, ponieważ nic nie przeszkadzało mu w ich odbiorze: jako dziecko otrzymał wiele czułości, co wpływało na rozwój właśnie tej części mózgu. Możliwe jest także, że ten typ słuchowca wychowywany był jedynie przez matkę, a zatem przejął od kobiety racjonalno-uczuciowy sposób myślenia. Jego aktywne zmysły to: dotyk, smak, powonienie i słuch. Zazwyczaj osiąga mniejsze sukcesy zawodowe niż słuchowiec typu B, gdyż kieruje się bardziej uczuciami niż racjonalnym sposobem myślenia. Mężczyzna słuchowiec typu A z reguły okazuje kobiecie wiele czułości i pragnie, by okazywała mu ją też partnerka. Lubi dzieci i zwierzęta, jest cierpliwy i opanowany. Lubi też mówić i umie słuchać.

### **Słuchowiec typu B (racjonalny)**

Ten typ słuchowca jest najprawdopodobniej najtrudniejszym do zrozumienia ze wszystkich typów mężczyzn. W początkowej fazie znajomości jego opanowanie i racjonalny sposób myślenia fascynuje wiele kobiet, jednak z czasem zauważa ona, że jego u uczuciowy chłód staje się barierą nie do przejścia. Mężczyzna ten jest niemalże całkowicie odcięty od emocji i uczuć. Może osiągać dość znaczne sukcesy w branżach analitycznych, na przykład jako inżynier, informatyk czy naukowiec. Jednak jego życie uczuciowe z kobietą często jest w opłakanym stanie. Słuchowiec typu B to mężczyzna niezwykle uporządkowany, miłujący „ład, porządek i przewidywalność”, zaskoczenie, spontaniczność czy romantyczność – są to rzeczy, których unika. Ten typ słuchowca nie podejmuje decyzji pod wpływem emocji. Jego działanie jest bardzo skalkulowane, zorientowane na osiągnięcie korzyści i celów.

Idealną partnerką dla tego typu mężczyzny jest kobieta z aktywną prawą półkulą mózgową, która odcięła się od uczuć i emocji, a skupiła bardziej na praktycznym sposobie myślenia. Twardo stąpa po ziemi, a jednocześnie jest w stanie i pragnie przewodzić w związku.

## GRY

### 1. Gra w przetrwanie związku

Po niej dowiesz się, czy będzie rozwijał się w najlepsze, czy niebawem legnie w gruzach. Do tej gry będziesz potrzebowała czegoś, co będzie Ci o niej przypominać: np bransoletkę, którą stale będziesz miała na ręku, a którą będziesz zdejmowała tylko wtedy, gdy będziesz kładła się spać. Do gry przystępujesz z sumą 100 punktów. Czas jej trwania to minimum tydzień. Jeśli stracisz wszystkie punkty, przegrywasz i związek kończy się rozpadem.

Punkty możesz zyskać na kilka sposobów:

- Kiedy się uśmiechniesz do mężczyzny za każdym razem, gdy go widzisz — nawet kiedy na chwilę wyszłaś do toalety — przyznaj sobie 1 punkt.
- Kiedy wyrazisz mu swoją aprobatę, gdy coś zrobił — ustnie, pisemnie czy za pomocą gestu, na przykład składając ręce w zachwycie (nad jego talentami), przyznaj sobie 1 punkt.
- Za każdym razem, gdy zbudujesz zdanie, które zaczyna się od słów: Kocham cię za to, że... Lubię, gdy... Jesteś wspaniałym mężczyzną, bo... Lubię z tobą robić... Za każde tego typu zdanie, czy to napisane czy wypowiedziane — przyznaj sobie 1 punkt.
- Zyskasz 1 punkt, ilekroć przyjdiesz do niego z prośbą bądź po poradę, a po jej spełnieniu okażesz mu swoją wdzięczność. Nawet kiedy jest to wkręcenie żarówki. Gdy to zrobi,

pokaż, że to dla Ciebie dużo znaczy, i przyznaj sobie 1 punkt. Przykładowo, kiedy Twój ojciec chce zainwestować pieniądze, a Ty spytasz mężczyznę o poradę, a następnie przekażesz ją (przy nim) ojcu – zdobędziesz następny punkt.

- Za każdym razem, kiedy po kłótni to Ty pierwsza szukasz pojednania, punkt dla Ciebie.
- Zawsze wtedy, gdy wracasz z pracy i zastajesz mężczyznę w domu – witasz go serdecznym uśmiechem, pocałunkiem i przytuleniem – przyznaj sobie 1 punkt.
- Gdy pochwalisz go w obecności osób trzecich (rodziców, dzieci, znajomych i innych) dodaj sobie 5 punktów.
- Za każdym razem, gdy ktoś skrytykuje Twojego mężczyznę, a Ty staniesz w jego obronie, będzie to kolejnych 5 punktów na Twoim koncie.
- Wtedy, gdy masz ochotę się obrazić czy unieść głos – opanujesz się i wyrazisz swoje emocje smutkiem bądź płaczem – przyznaj sobie 10 punktów.
- Za każdym razem, gdy zamiast go atakować, mówiąc mu, czego nie zrobił bądź źle zrobił, powiesz mu o swoich potrzebach, o swoich oczekiwaniach względem niego – dodaj sobie 10 punktów.

Bądź uczciwa i odejmij sobie punkty, ilekroć:

- Krytykujesz mężczyznę. Oczywiście masz do tego prawo, jednak pamiętaj, że uczciwie musisz odjąć sobie 1 punkt.
- Za każdym razem, kiedy prosisz go o radę, a później robisz coś zupełnie innego – to minus 1 punkt dla Ciebie

- Zawsze wtedy, gdy wyrażasz mu swoją dezaprobatę gestem, na przykład wzruszając ramionami bądź „przewracając” oczami – odejmij 1 punkt.
- Kiedy wracasz do domu i witasz go tak, jakbyś była na niego obrażona – to 1 punkt mniej.
- Za każdym razem, gdy jesteś na niego obrażona dłużej niż siedem minut – odejmij sobie 3 punkty.
- Gdy skrytykujesz go w obecności osób trzecich (rodziców, dzieci, znajomych i innych) uszczupli to Twoje konto o 5 punktów.
- Jeśli nie staniesz w obronie, gdy ktoś krytykuje Twojego mężczyznę, odejmij sobie 5 punktów.
- Za każdym razem, kiedy stajesz się agresywna, krzyczysz, używasz obraźliwych słów typu: „durniu”, „głupku” itp., musisz zredukować swoje konto o 10 punktów.
- Zawsze wtedy, gdy zamiast powiedzieć, co dana rzecz znaczy dla Ciebie, Ty koncentrujesz się nie na sobie, a na nim: wypominasz mu, czego według Ciebie nie robi bądź co robi źle – odejmij sobie 10 punktów.

**Punktacja:** Jeśli po upływie tygodnia na swoim koncie zgromadzisz 30 dodatkowych punktów, możesz spokojnie uznać, że Twój związek jest na właściwym kursie. Jeśli poniżej – uznaj go za zagrożony.

## 2. Gra w uwalnianie z negatywnych emocji

Do tej gry, podobnie jak do poprzedniej, przygotuj sobie jakiś element biżuterii, która noszona będzie Ci o niej przypominać. Tylko wtedy, gdy będziesz pamiętać, możesz odnieść trwały sukces, panując nad męskimi emocjami.

1. Dotknij jego głowy, twarzy bądź czoła.
  - Gdy on siedzi, a Ty stoisz — przyznaj sobie 2 punkty za każdą sekundę, gdy go dotykasz.
  - Gdy oboje siedzicie bądź stoicie — dodaj 1 punkt również za takim sam czas, przez który go dotykasz.
2. Za każdym razem, gdy przytulisz się do jego pleców, a dłonie położysz na jego brzuchu, przyznaj sobie 1 punkt za każdą sekundę takiego przytulenia.
3. Zawsze wtedy, gdy zrobisz mu masaż karku, na przykład gdy siedzi przy komputerze, przyniesie Ci to 2 punkty za każdą sekundę.
4. Za każdym razem, gdy będziesz go masować wtedy, gdy leży, przyznaj sobie 3 punkty za każdą sekundę.
5. Gdy podczas wspólnej kąpieli lub prysznica umyjesz mu głowę i plecy, Twoje konto powiększy się o 15 punktów. (Następnie zaproponuj, by zrobił to samo w Twoim przypadku, niech będzie to przyjemne i dla Ciebie).
6. Za każdym razem, gdy zasypiając bądź budząc się w środku nocy, przytulisz się do jego pleców i

położysz rękę na jego brzuchu, przyznaj sobie 15 punktów.

7. Za każdym razem, gdy intencjonalnie go dotkniesz, na przykład wkładając swoją dłoń w jego bądź muskając dłonią jego ramię, gdy się mijacie, przyznaj sobie 1 punkt.

8. Zawsze wtedy, gdy go podziwiasz, wypowiadając słowa: „Podziwiam cię za...” „Podziwiam cię, gdy...” – dodaj 1 punkt.

9. Gdy dasz mu do zrozumienia, że jest potrzebny i doceniasz go za to, mówiąc słowa temu podobne: „Jesteś mi/nam potrzebny...” „Potrzebuję cię...” „Tak się cieszę, że cię mam/mamy...” „Nie wyobrażam sobie życia bez ciebie...” „Dziękuję, że tak bardzo się dla mnie / dla nas starasz” – przyznaj sobie 1 punkt.

10. Za każdym razem, gdy powiesz: „Lubię, Kocham, uwielbiam, gdy...” i podasz konkretny argument, 5 punktów dla Ciebie.

11. Gdy powiesz: „Jesteś wspaniałym mężczyzną, ponieważ...” i znajdziesz powód, wówczas dodaj 5 punktów.

12. Za każdym razem, gdy dostrzeżesz szczególną okazję, by wypowiedzieć słowa: „Jesteś moim bohaterem”, przyznaj sobie 10 punktów.

13. Zawsze wtedy, gdy mężczyzna użyje języka emocji w stosunku do Ciebie, a Ty opowiesz mu o swoich uczuciach (użyjesz języka uczuć zamiast języka emocji), o tym, jak bardzo Cię to rani (jego



słowa i ewentualnie zachowanie) – 15 punktów jest Twoich.

Bądź uczciwa i odejmij sobie punkty za każdym razem, gdy...

1. Skrytykujesz mężczyznę – 5 punktów.
2. Będziesz na niego obrażona dłużej niż 7 minut – 1 punkt za każdą minutę takiego zachowania.
3. Przemówisz do niego językiem emocji (uniesiesz głos), zupełnie pomijając język uczuć – 10 punktów.
4. W rozmowie wracasz do przeszłości i wypominasz mu „złe rzeczy”, które były, przykładowo mówiąc: „A pamiętasz, jak 10 lat temu, gdy urodziłam ci syna, to nawet kwiatka z tej okazji mi nie dałeś?” – minus 10 punktów.
5. Skrytykujesz mężczyznę, wyśmiejesz, uczynisz sobie z niego „niewinny” żart w obecności osób trzecich takich, jak dzieci, rodzice, znajomi, pracownicy, sąsiedzi itd. – uznaj to za koniec gry w danym tygodniu i utratę kontroli nad męskimi emocjami.
6. W obecności osób trzecich będziesz kłócić się z mężczyzną, nawet gdyby powodem kłótni było jego zachowanie<sub>3</sub> (jego agresja),

## ***Punktacja***

Jeśli uzbierasz w przeciągu tygodnia minimum 50 punktów, możesz założyć, że będziesz miała kontrolę nad męskimi emocjami i skutecznie będziesz go uwalniać z nadmiaru tych negatywnych. Jednak gdy zyskasz poniżej 50 punktów w ciągu tygodnia, możesz założyć, że zachowanie mężczyzny nie będzie takie, jakiego byś od niego oczekiwała.

## **ABY ROZWIĄZAĆ PROBLEM TRZEBA:**

- WIEDZIEĆ, ŻE PROBLEM JEST
- ZNAĆ SKALĘ PROBLEMU
- WIEDZIEĆ, CO SIE CHCE OSIAGNAĆ
- WIEDZIEĆ JAK GO ROZWIĄZAĆ
- POSIADAĆ ODPOWIEDNIE 'NARZĘDZIA'
- NIE MIEĆ ZAHAMOWAŃ PRZED UŻYCIEM NARZĘDZI
- UMIEĆ UŻYWAĆ TYCH NARZĘDZI
- NIE UDAWAĆ, ŻE PROBLEM SAM ZNIKNIE
- ZNALEŻĆ ALTERNATYWĘ
- NABRAĆ DYSTANSU
- ROZWIĄZYWAĆ

*ZWIAZEK ZALEŻY OD KOBIETY, BO ONA MA ROZUM*

*ROZWIĄZYWANIE PROBLEMÓW OD FACETA, BO ON MA INTELIGENCJĘ*

## 22 błędy niszczące relacje z kobietami

99% facetów niszczy swoje relacje z kobietami poprzez to co robią, jak myślą i co mówią!

Zdobywanie kobiet to nie jest magia, szczęście, fart, a umiejętności wpływania na emocje kobiety w taki sposób, żeby to właśnie Ciebie pragnęła.

Jeśli kobiety mówią Ci że jesteś fajny, ale tylko jako kolega oznacza to, że nie wywołujesz w niej WŁAŚCIWYCH EMOCJI.

Bardzo często te błędy wynikają z wyobrażenia sobie, że jest bardzo mało kobiet i trzeba konkurować z innymi facetami, zabiegać o ich względy. To nastawienie powoduje zdesperowane zachowania mężczyzn objawiające się:

- lękiem,
- poczuciem ryzyka straty kobiety,
- zdenerwowaniem przy kobiecie
- nadmiernym zabieganiem,
- deklarowaniem kobiecie uczuć na samym początku znajomości,
- prawieniem komplementów na temat jej urody,
- zabieganiem o nią,
- schlebaniem jej,
- robieniem jej prezentów
- itd.

*1. Pierwszym i najważniejszym BŁĘDEM facetów jest zbyt wczesne okazywanie kobiecie NADMIERNEGO zainteresowania nią i jej urodą.*

Mężczyźni nagminnie adorują, komplementują, chwalą, schlebają i podlizują się kobietom myśląc, że to sprawi iż kobieta „odwdzięczy” się uczuciem, bo tak wyczytał się w poezji i bajkach.

*Pyłem księżycowym być na twoich stopach  
wiatrem przy twej wstążce,  
mlekiem w twoim kubku,  
papierosem u ustach,  
ścieżką pośród chabrów,  
ławką, gdzie spoczywasz,  
książką którą czytasz.*

*Przeszyć cię jak nitką,  
otoczyć jest przestwór  
być porami roku dla  
twych drogich oczy  
i ogniem w kominku  
i dachem, co chroni  
przed deszczem.*

*Konstanty Ildefons Gałczyński*

Śliczne, ale nie budzi u kobiety tych emocji, które tworzą zainteresowanie związkiem!

RADA:

Potraktuj ją jak człowieka!

Poznaj wpiery jej cechy i walory, które warte są chwaleńia!

## *2. Większość facetów, przywiązuje zbyt wielką wagę do rozmowy z kobietami.*

Kobieta wiele dostrzega intuicyjnie i stwierdza, że facet ma niską wartość w stosunku do niej.

Jeśli dziewczyna pokaże za dużo zainteresowania, to facet często o tym myśli o tym przez kolejne dni lub tygodnie.

Większość atrakcyjnych kobiet jest na początku oschła dla faceta, bo podejrzewa, że on zaraz zacznie wyobrażać sobie, że są już razem i zacznie za nią biegać i ją prześladować.

Jeśli kobieta zobaczy, że rozmowa z Tobą jest na luzie, jest Ci obojętny rezultat i po prostu dobrze się bawisz, to będzie o niebo miłsza.

Wrażenie że mężczyzna świata nie widzi poza kobietą, jest dla niej dość odpychające dla niej (jeśli ona nie jest w nim jeszcze bezgranicznie zakochana).

Mimo, że kobiety często mówią, że lubią adorację, komplementy i staranie się o nią, to chciałyby żeby o nią tak zabiegał jej wymarzony książę z bajki, a nie koleś, który jej się nie podoba.

Stawianie kobiety na piedestale, może podbudować jej samopoczucie, ale jednocześnie wygasi jej pociąg seksualny do Ciebie („chemię”).

Kiedy czujesz się nieswojo w towarzystwie kobiety, to pokazujesz jej „nie zasługuję na Ciebie, ale proszę daj mi szansę”.

Kobiety lekceważą, nie szanują i nie czują chemii do mężczyzn, którzy je błagają, podlizują się, proszą o uwagę czy okazują NADMIERNY i nie uzasadniony podziw.

RADA:

Przestań nowo poznaną kobietę traktować w swojej głowie jako niebiańską istotę.

*3. Myślenie, że z żadną inną kobietą nie poczujesz tak NIESAMOWITEGO uczucia jak to, które czujesz do niej.*

Myślenie: „Ona jest moją drugą połówką i na pewno czuje to samo” jest bardzo częstym błędem propagowanym w filmach, mediach, książkach.

Gdy wracasz po spotkaniu do domu i zaczynasz o niej myśleć, to nie znaczy, że ona też myśli o tobie!

Facet zatańczy z dziewczyną 1 lub 2 kawałki w klubie i prawie skacze z radości, myśląc że ona jest już jego dziewczyną - dla niej on był mikro-epizodem w jej życiu, kolejnym kolesiem z którym ona spędziła chwilę na parkiecie w klubie.

Kobiety mogą rozmawiać z wieloma facetami i to nie oznacza, że są nimi zauroczone.

RADA:

To, że rozmawiasz z nią i ona wydaje się zainteresowana nie oznacza, że masz nią wielkie połączenia i to jest ta „jedyna”.

#### *4. Myślenie, że kobiety lecą tylko na kasę, wygląd i sławę.*

Bycie interesującym dla kobiety jest wynikiem nauczania się dwóch umiejętności:

- rozumienia psychiki kobiet,
- sztuki rozbudzania seksualności poprzez rozmowę i zachowania wzbudzające emocje.

Kasa i wygląd mają pewne znaczenie, ale nie najważniejsze.

RADA:

Miej wyjątkową pasję i ją rozwijaj!

#### *5. Logicznie przekonywanie kobiety, żeby była zainteresowana Tobą, a nie innym facetem.*

Jeśli facet mówi kobiecie:

„Powinnaś się ze mną spotykać, a nie z tym draniem, ja jestem lepszy niż on i ja bym Cię szanował, ze mną byś się czuła bezpiecznie”, to nie działa, a zazwyczaj efekt jest odwrotny od oczekiwanego!

Faceci myślą, że jeśli będą kupować kobietom prezenty i zabierać do ekskluzywnych restauracji, obdarowywać je klejnotami to kobieta na to się złapie i „odwdzięczy” uczuciem. Tak się nie stanie. Takim przekonywaniem nie trafisz do serca dziewczyny.

Jedynym sposobem na wzbudzenie zainteresowania dziewczyny jest:

- odpowiednie męskie zachowanie,
- słowa (to jak mówisz jest ważniejsze od tego co mówisz),
- „aura”,
- emocje które wywołujesz,

Mówienie jaki jesteś dobry w łóżku to kiepski sposób na przekonanie kobiety do siebie.

Próby zaimponowania, nawet samo zapraszanie „na kolację” zakłada już w jakimś stopniu, że mężczyzna chce „się pokazać” kobiecie i jej zaimponować, jakby to jaki on jest było za mało, żeby zainteresować sobą.

RADA:

Wiele uzyskasz rozśmieszając ją, intrygując i opowiadając historie, niż polemizując i podając logiczne argumenty

## *6. Obawa przed odrzuceniem i samotnością.*

Ta najczęstsza przyczyna zatrzymująca facetów przed rozmową z kobietami, sprawia, że faceci chwytają pierwszą



z brzegu kobietę, która okazała im zainteresowanie i trzymają się jej kurczowo.

Faceci potrafią całe życie przeżyć myśląc, że „nic lepszego im się już nie trafi”.

Kobieta pragnie, aby facet się ciągle rozwijał, uczył nowych umiejętności, aby stać się lepszą osobą jednocześnie stając się interesującym dopełnieniem jej świata

RADA:

Pokaż , że byłeś spełniony, zadowolony, szczęśliwy – zanim ja spotkałeś!

*7. Wielu (szczególnie tym którym nie idzie z kobietami) błędnie myśli, że powinni zachowywać się przesadnie uniżenie i o wszystko pytać.*

Niestety często faceci błędnie to interpretują pytając o pozwolenie nowo poznaną kobietę np. czy może ją pocałować, czy podoba jej się ta restauracja, czy się jeszcze spotkają, czy może ją objąć itd. zamiast brać sprawy w swoje ręce.

Kobiety przepadają za zdecydowanymi facetami, a nie bojaźliwymi chłopcami .

Źródłem tego błędu jest przekonaniu, że przez pytanie się jej o aprobatę jest się dla niej miłym i uprzejmym, a kobiety lubią uprzejmym mężczyzn (bo im tak od dziecka mama mówiła).

Niszczą w ten sposób swoją atrakcyjność w oczach kobiety.

Nie chodzi oto, że nie możesz być uprzejmy lub miły tylko to, że ona musi wiedzieć, że jesteś przy tym męski, stanowczy i w pewien sposób władczy.

Kobiety lubią dżentelmenów, ale pożądamy tych pewnych siebie, czasem uroczo beczelnych i niepokornych drani. I to z nimi pragną spać.

RADA:

Miej swoje zdanie!

Decyduj!

Proponuj!

Podawaj swoje pomysły i fantazje!

### *8. Wstydzenie się swoich męskich potrzeb i krycie się z nimi*

Nie powinieneś się wstydzić swojej męskiej seksualności!

Seksualność to część twojej natury. I jest to męska rzecz, jeśli tylko nie jest podszyta desperacją i zboczeniem.

Jeśli jakiejś kobiecie się podobasz lub Tobie podoba się jakaś kobieta, to nie bój się na nią patrzeć i uśmiechać.

Prawdopodobnie ona to nawet lubi, a na pewno nie będzie jej to przeszkadzać. Kobiety są do tego przyzwyczajone.

RADA:

Nie skradaj się, nie unikaj odpowiedzi ani nie wypieraj.

Jeśli kobieta pyta się Ciebie „Czy ty mnie podrywasz? Czy Ty chcesz mnie zaprosić na randkę?”

Odpowiedz: „Oczywiście, że tak.”

Nigdy nie przepaszaj kobiet za to, że na nią spojrzalesz z podziwem lub pożądaniam. To dla niej jest prezent od Ciebie!

*9. Myślenie, że droga do seksu lub uczucia z kobietą prowadzi przez bycie jej kolegą/przyjacielem.*

Jeśli facetowi nie wyjdzie z kobietą, to myśli że przebywając z nią dłużej „z czasem pojawi się uczucie”. Niektórzy próbują nawet o tym mówić kobiecie i przekonywać ją w ten sposób do siebie. Niestety, to tak nie działa. Myślą, że jeśli przez długi czas będą znajomymi dziewczyny, to ona po jakimś czasie się nimi zainteresuje.

Jeśli ona wypłakuje się Tobie mówiąc o problemach z jej chłopakiem, a Ty mówisz: „to jest straszne jak on cię traktuje, żaden facet nie powinien tak robić swojej dziewczynie...” licząc, że ONA PRZEJRZY na oczy, to wyprowadzam Cię z błędu – tak się nie stanie.

Idąc głębiej w sferę przyjacielską oddalasz się coraz bardziej od swojego celu. Dziewczyna zaczyna myśleć, że ma fajnego przyjaciela, któremu może wszystko powiedzieć i ze wszystkiego się wyżalić.

Wielu kolesi sądzi, że przez bycie przyjaciółką dziewczyny zbliżą się do niej coraz bardziej i kiedyś „się uda”. Szansa na to jest mniejsza niż 1%!

**RADA:**

Jeśli czujesz, że w Twoim przypadku TRAKTUJE CIE JAK POWIERNIKA, to zerwij znajomość z tą kobietą na jakiś czas. Niech bycie przyjacielem (prawdziwym) kobiety będzie Twoim wyborem, a nie jej.

*10. Faceci nie odnoszą sukcesu z dziewczynami, gdy są konformistami, którym wszystko w niej pasuje. Nie mają siły oprzeć się kobiecie, mieć swoje własne zdanie i się go trzymać.*

Dla jej urody gotowi są zrezygnować ze swojego zdania i pozwolić jej na zachowania, których nie akceptowałiby u innych osób.

Facet powinien wystawać przed szereg. Powinien wyróżniać się z tłumu innych kołesi uganiających się za kobietą.

Jeśli nie jesteś w stanie określić kobiecie granic jej postępowania, to zapewne kobieta zacznie się Tobą bawić, okłamywać, zachowywać bez szacunku do Ciebie. Wielu facetów mimo to będzie się na to godzić i jeszcze przepraszać.

RADA:

Nie bądź jednym z wielu.

Bądź wyjątkowy.

Wyróżnij się!

*11. Słuchanie się rad kobiet.*

Faceci, którzy nie wiedzą o co chodzi z kobietami, nie wiedzą co je przyciąga.

Dziewczyna może ci podpowiedzieć, żebyś był sobą, ale jeśli jesteś zdenerwowany, onieśmielony i zdesperowany to nie jest to najlepsza strategia

Kobiet może Ci powiedzieć, żebyś był uległy (albo że podobają się jej tacy faceci) tylko, że ona mówiąc to wyobraża sobie najseksowniejszego faceta na świecie lub

swojego idola filmowego w tej sytuacji z nią. Niestety, jeśli nie jesteś taki jak ten wyidealizowany facet, to takie podejście nie zadziała na nią.

Prawdopodobnie co drugi facet stara się być uległy licząc na jej względy.

RADA:

Wprowadź ją w stan konfuzji bawiąc się z nią w schematyczne podrywy tekstami z filmów używając też tych ostrych i niemiłych.

## *12. Brak zrozumienia prawdziwej seksualności kobiet.*

Wielu kolesi nie zdaje sobie sprawę z tego, że kobiety tak samo pragną seksu jak mężczyźni.

Kobiety nie są albo grzecznymi aniołkami, nie skażonymi myślą o orgazmie, nie są również wyuzdanymi, zboczonymi dziwkami.

Świat nie jest czarno biały.

Kobieta poznając Ciebie będzie dociekać tego kim jesteś i sprawdzić czy jej pierwsze wrażenie nie było mylne. Będzie szukać twoich słabych punktów, drażnić Twoje słabości i zadawać ci testy.

W momencie kiedy sprawdzi i zobaczy, że się nie myliła i jesteś tym, którego szuka to wszystkie jej bariery pękają, a wtedy nie będzie miała znaczenia ilość randek, ani „nie znamy się wystarczająco” ani „jeszcze Ci nie ufam”.

Kobiety wolą facetów, którzy wiedzą czego chcą i jak to zdobyć, czyli mają swój cel jeśli chodzi o kobietę. Nawet jeśli ten cel nie jest do końca zbieżny z jej celem.

## © Andrzej Setman

Kobieta w większości przypadków nie będzie ci aktywnie pomagać w poderwaniu jej, sama się dla ciebie nie poderwie. Ona chce, abyś sam wpadł na właściwy pomysł.

Faceci często myślą (a kobiety im w tym pomagają), że im szybciej prześpisz się z dziewczyną, tym szybciej zmarnujesz sobie perspektywy na przyszłość z nią.

Większość dziewczyn udaje, że jest niechętna do seksu, ponieważ faceci je oceniają i przypinają łatki.

Oceniają jako „łatwe”, „puszczalskie”, a kobieta nie chce mieć takiej opinii, więc będzie grała „świętą” przed tobą i jeśli dasz się na to złapać, to będziesz czekał na seks tygodniami albo dłużej.

Dla kobiety seks to nic wielkiego. Już niedługo przekonasz się, że możesz poznać dziewczynę i uprawiać z nią seks kilka godzin później.

Jeśli wierzysz, że „jeśli ONA zrobiła coś TAKIEGO TAK SZYBKO to nie jest dobrym materiałem na dziewczynę”, to nie ma w tym ani grama prawdy.

Bardzo często kobiety, które nie uprawiały seksu z facetem przez ładnych kilka miesięcy, kiedy spotkają TEGO WŁAŚCIWEGO faceta, to natychmiast idą z nim do łóżka.

Wielu facetów sądzi, że trzeba najpierw zabrać dziewczynę na ileś tam randek, pokazać swoje pozytywne strony. W jakimś małym stopniu TAK, ale nie jest tak do końca.

**RADA:**

Jeśli byłeś z dziewczyną już na 3-5 randkach i nie doszło nawet do pocałunku, to prawdopodobnie (90%) nic seksualnego z tej znajomości nie będzie.

Jeśli chcesz z jakąś dziewczyną chodzić, prześpij się z nią najszybciej jak to możliwe, choć może niekoniecznie od razu tu i teraz.

Stania się w pełni pociągającym dla kobiet jest odrzucenie starych nieskutecznych poglądów, starego myślenia o kobietach i zaczęcie od początku poznawanie ich.

### *13. Bycie zbyt miłym, grzecznym i uczynnym.*

Większość mężczyzn stara się spełnić każdą zachciankę kobiety licząc NA JEJ SEKSUALNĄ WDZIĘCZNOŚĆ.

Pokazywaniem kobiecie zbytniego zainteresowania jest katastrofalne.

Mężczyźni uwierzyli, że TYLKO będąc takim archetypicznym „księciem” zdobędą ich względy.

Kobiety mamrocą bzdury jak to pragną aby mężczyzna był „szarmancki”, „rycerski”, „odgadujący każdą jej zachciankę”, „myślący tylko o niej”, „nie widzący poza nią żadnych innych kobiet”, „tracąca dla niej głowę”, „dbający o nią”, „kochający ją”, „rozpieszczający ją”, „wyznający jej miłość” itp..

Jeśli będziesz taki przy kobiecie, która jest słabo Tobą zainteresowana (albo w ogóle nie jest) to ona gwałtownie ochłodnie względem Ciebie.

Kobieta doskonale wie, że taki greczny i uczynny facet ma wobec niej „ciche”, seksualne zamiary. Tylko nie potrafi jej tego zakomunikować po męsku i w normalny sposób.

RADA:

Zapomnij o byciu jej księciem z bajki, nawet dużo lepiej będzie gdy powiesz jej z uroczym śmiechem, że nie jesteś jej księciem z bajki.

### *14. Nie pokazywanie jej powodów dla których jesteś nią zainteresowany.*

Kobiety pragną być, komplementowane podziwiane i adorowane. Nawet te najpiękniejsze.

W każdej kobiecie jest małe (lub większe) źródło kompleksów, które potrzebuje męskiego UZNANIA.

Jeśli mężczyzna za często komplementuje kobietę za jej walory fizyczne, to zbyt daleko nie zajdzie.

Jeżeli za szybko rośnie Twoje zainteresowanie seksualne kobietą i je pokazujesz to w nadmierny sposób, to kobieta domyśli się, że chodzi Ci tylko o seks i często powoduje to w niej opór i testowanie Ciebie.

Jeśli mówisz dziewczynie, co Ci się w niej podoba, to najlepiej jeśli będzie to coś unikalnego (energia, umiejętności, charakter) i pokazującego jak to na Ciebie działa.

RADA:

Przedstaw się jej w rozmowie jako pociągający mężczyzna, który wydaje się być zainteresowany unikalnymi cechami TEJ kobiety i nie jest zainteresowany ogólnie kobietami.

### *15. Brak kontaktu fizycznego z kobietą*

Jeżeli stopniowo nie rozwijasz dotyku kobiety w miarę rozwoju waszej znajomości i jej zainteresowania Tobą, to najpewniej zostaniesz tylko jej kolegą.

Kropka!

Dotyk przechodzi przez różne stopniowe fazy.

Najpierw jest osobisty, koleżeński, przyjacielski, potem coraz bardziej romantyczny, zmysłowy, seksualny.

Wielu facetów boi się dotykać kobiety myśląc, że je to obraża. Nic bardziej błędnego. Nie chodzi o nerwowe



macanie kobiety, obłapianie jej i próby całowania jej na siłę. Chodzi o kalibrowanie poziomu jej oswojenia się z Twoim dotykiem i dopasowanie się do jej tempa, które może być różne dla różnych kobiet.

RADA:

Dotykaj, głaszcz, trzymaj za rękę, przytulaj tak jakbyś miał do czynienia z dzieckiem lub z kotem (pomijając strefy erogenne!)

### *16. Bycie obsesyjnie napalonym seksualnie, zamiast budowania napięcia seksualnego z kobietą.*

Wielu mężczyzn nie rozróżnia seksualnego zainteresowania kobietą od seksualnej obsesji.

Każda kobieta ma w swojej głowie i jest jej to od małego wpajane, że mężczyźni mają obsesję na punkcie seksu i bzyknęli by KAŻDĄ chętną kobietę. Dlatego tak ważne jest pokazywanie swojego UNIKALNEGO i uzasadnionego zainteresowania.

Bycie zauroczonym kobietą i jej INDYWIDUALNĄ seksualnością jest dla kobiety seksowne, podczas gdy zwykłe przesadne napalenie na nią (i na wiele innych) jest dla kobiety odpychające.

W prawie każdym filmie i w TV, w gazetach jest rozpowszechniany pogląd, że seks jest przysługą kobiet dla mężczyzn. Większość mężczyzn kupuje tą ideę, zupełnie się nad nią nie zastanawiając i nie kwestionując jej. W mediach to kobiety „karzą” niedobrych mężów brakiem seksu. To mężczyźni próbują milionów sposobów, żeby kobiecie wskoczyć w majtki.

Efektem tego stereotypu jest wiara mężczyzn, że kobiecie trzeba zaimponować, starać się o jej względy, zabiegać o nią, itp. bzdury. Nawet same kobiety Ci będą często przypominać o tym, jak to o nie trzeba się starać. Wydaje się, że to podejście to relikwiny starych czasów z przed setek lat, gdy kobiety były zależne od mężczyzn biologicznie

i wybór właściwego partnera determinował czy kobieta i jej dzieci przeżyją czy nie.

Dlatego kobieta tak wielki nacisk kładła na wybór tego jedynego partnera.

Kobieta nie musi mieć monogamicznej, jednej jedynej relacji na całe życie.

Kobiety lubią seks tak samo jak mężczyźni.

Seks jest przyjemnością dla obu stron.

Nigdy nie zachowuj się tak, jakby seks był dla ciebie przysługą, jakąś wielką nagrodą od kobiety.

Seksualne napięcie powstaje wtedy, kiedy seksualne zamiary są powstrzymywane przez jakąś przeszkodę.

Seksualne napięcie jest obustronne – działa na was oboje.

Seksualna obsesja jest jednostronna, tylko od mężczyzny.

Ty chcesz ogólnie seksu, a nie konkretnie JEJ.

Jest egoistycznie skoncentrowane na Twoich, a nie WASZYCH pragnieniach.

RADA:

Budując seksualne napięcie zademonstruj, że jesteś zainteresowany jej unikalną osobowością, a nie nią jako pojemniku na spermę.

### *17. Staranie się na siłę.*

Motyw męskiej desperacji przewija się i będzie się przewijał.

Oto kilka przykładów: przechwalanie się, zadawanie jej miliona pytań w nadziei uchwycenia jakiegoś wspólnego tematu w rozmowie, obawianie się pustki w rozmowie i próby zapychania chwil ciszy gadulstwem, wydawanie na kobietę dużych pieniędzy, próby imponowanie kobiecie, notoryczne zabawianie jej i rozweselanie na siłę, nieodwzajemnione inwestowanie w nią swojego czasu i energii.

Kobieta nie może się wykazać, nie może starać się o faceta, kiedy ON SAM JĄ PRZYTLĄCZA.

RADA:

Daj jej szansę zawalczyć o ciebie.

Podejmij już dziś postanowienie, że rozmawiasz i poznajesz wiele kobiet i z nich wybierasz w końcu jedną z którą chcesz bliżej się poznać.

Skończ z napieraniem i ciągłym zabieganiem o względy jednej kobiety.

### *18. Demonstrowanie niskiej wartości.*

Kobieta traci Tobą zainteresowanie kiedy to co mówisz, robisz i przekazujesz na swój temat ma niską wartość.

Kiedy jesteś zdesperowany, nerwowy, zdołowany, mówisz o swoich chorobach, ciężkim dzieciństwie, utracie pracy i innych problemach życiowych – tracisz w jej oczach.

Kiedy pokazujesz, że nie rozumiesz kobiet i nie układa Ci się z kobietami – tracisz w jej oczach.

Kiedy jesteś niezadbany, niechlujny, niedojrzały i niezaradny – tracisz w jej oczach.

Kiedy podniecasz się tym, że miałeś seks lub dziewczynę i że nie cierpisz dzieci lub zwierząt – tracisz w jej oczach.

Kiedy wyklócasz się o napiwek z kelnerem, kiedy śmiejesz się z samego siebie mocno deprecjonując samego siebie, kiedy jesteś bardzo zazdrosny itd. itp. – tracisz w jej oczach.

Gdy nie widzisz, że kobieta jest gotowa na rozwój relacji, a Ty boisz się wykonać krok i ją pocałować – tracisz w jej oczach.

Pokazujesz niską wartość, gdy Twoja mowa ciała jest niepewna, jesteś zgarbiony i nachylasz się ciągle do kobiety.

RADA:

Zrób listę swoich zachowań niskiej wartości i zastanów się co musisz w sobie zmienić.

### *19. Przejmowanie się tym co ona sobie pomyśli.*

Przejmowania się tym „czy ona zauważyła plamę na moim rękawie? Co będzie jak ją zauważy i pomyśli, że jestem niechlujny i nie spotka się już ze mną?”. „Co ona pomyśli jak się dowie, że mieszkam jeszcze z rodzicami albo, że moja ex była wariatką?”. „Co ona pomyśli jak zobaczy smsy od mojej byłej albo innej kobiety?? Na pewno ją to wkurza i mnie zostawi...”.

„Co będzie jak się dowie, że jeżdżę tylko Skodą??”. Albo „Co ona sobie pomyśli jak podejść do niej, gdy ona słucha muzyki? Na pewno nie zwróci na mnie uwagi albo mnie wyśmieje...”. „Co ona sobie pomyśli o miejscu do którego ją zapraszam, a jak się jej nie spodoba??”.

Nie wiesz co będzie, nie jesteś jasnowidzem.

Z takich toksycznych myśli (nazywamy to „czytaniem w myślach” albo halucynowaniem), które wprowadzają dziki niepokój do Twojego życia, nerwowość i PERFEKCYJNIE rozwalają facetom randki i relacje z kobietami (mi to robiły) leczycy kilka ćwiczeń np. zmiany pozycji percepcyjnych, zmiany submodalności, hipnoza itd.

RADA:

Zapamiętaj, nie potrzebujesz niczyjej APROBATY do tego kim jesteś i co robisz. Ani najpiękniejszej kobiety na świecie, ani jakiegokolwiek autorytetu.

Dobrym pomysłem jest koncentrowanie się w życiu na innych rzeczach niż kobieta. Niech kobieta będzie dodatkiem do życia, inspiracją, ciepłym promykiem, a nie głównym celem Twego życia.

## *20. Brak inwestycji kobiety w znajomość*

Ważnym czynnikiem, który zdobywa dla Ciebie kobietę jest jej INWESTYCJA w waszą znajomość.

Jej poczucie INWESTYCJI utrzymuje kobietę przy Tobie, gdy ona już jest Twoją dziewczyną. Jeżeli ona czuje, że sporo włożyła (zainwestowała) w waszą relację, to trudniej jej będzie od Ciebie odejść.

Kobieta pragnie czegoś w co już musiała zainwestować i postarać się o coś np. inwestuje swój czas znajdując dla Ciebie coś czego szukasz, inwestuje pieniądze kupując Ci jakiś drobiazg, inwestuje swoją energię gdy jedzie z Tobą na grill i część organizacyjnych spraw bierze na siebie.

Przyjeżdżając do Ciebie do domu na obiad bierze aktywny udział w gotowaniu zamiast siedzieć na tyłku i patrzeć jak Ty zasuwasz z tarką na warzywa.

Są dwa aspekty jej inwestycji w znajomość z Tobą:

- jak bardzo jesteś dla niej atrakcyjny i wartościowy
- czy i jak nakłaniasz ją do inwestycji w relację z Tobą

Jeżeli kobieta nie czuje, że coś zainwestowała w znajomość, może sama łatwo odejść lub stopniowo przestać Cię szanować.

**RADA:**

Przedstaw swoje standardy, komunikuj jej swoich oczekowań, umiejętnie nagradzaj

## *21. Brak przejścia z rozmowy neutralnej do seksualno-romantycznej*

Ten błąd dotyka chyba 90% mężczyzn. Sama rozmowa z kobietą na neutralne (i nawet ciekawe) tematy, do niczego z kobietą nie doprowadzi. Kobiety, wbrew przekonaniom wielu mężczyzn, wcale nie pragną prowadzić niesamowicie intelektualnych i akademickich dyskusji na temat chociażby sensu życia itp. Nie są

zainteresowane rozmową o najnowsze literaturze iberoamerykańskiej, katastrofie smoleńskiej i problemach euro.

Możesz rozmawiać na wiele tematów, ale jeśli ta rozmowa nie prowadzi w kierunku osobistym (Twoim, jej, was), to najczęściej znajomość z tą kobietą skończy się na płaszczyźnie koleżeńskiej.

Poznając nieznaną kobietę co jakiś czas w rozmowie pojawiają się drobne sygnały świadczące, że pora przenieść waszą znajomość na bardziej osobiste i seksualne tory. Jeśli przegapisz ten moment w rozmowie, to zapewne skończysz jako 'przyjaciel dziewczyny'.

RADA:

Widząc sygnały zainteresowania kobiety zacznij rozwijać znajomość poprzez:

- intensyfikowanie dotyku i uczynienie go bardziej romantycznym
- flirtowanie z nią,
- poprzez pokazanie swojego zainteresowania
- unikalne komplementy dotyczącym tego jak ona w wyjątkowy sposób na Ciebie działa.

## *22. Zbytne cieszenie się jej aprobatą (zainteresowaniem).*

Kiedy kobieta docenia twoją pracę, twoje poczucie humoru, czy inne cechy charakteru i tego kim jesteś, to jest fajne. Ale nie ciesz się tym za bardzo. Ona ma w swoim umyśle obraz idealnego mężczyzny i będzie po części Ciebie ciągle z nim porównywać. Lepiej nie zachęcać jej do tego porównania, bo nigdy nie będziesz idealny!

Obraz ideału w jej głowie to niewysychające źródło testowania Ciebie i sprawdzania, czy aby na pewno jesteś taki super jak jej „wzorzec”. Możesz kilka razy sprostać jej

## ® Andrzej Setman

oczekiwaniom, ale tamten mężczyzna, bohater jej romansów, książę z bajki, jest zbyt idealny i nigdy go nie przewyższysz.

### RADA:

Najlepszym sposobem wygrania z idealnym mężczyzną jest zniechęcenie kobiety do porównania Cię z ideałem. Najłatwiej to zrobić poprzez zaprzeczanie.

Np. ona mówi „podoba mi się, że jesteś taki towarzyski...”. Ty mówisz „Dziękuję, ale wiesz co? Nie zawsze tak jest, czasem jestem bardzo introwertyczny, tylko siedziałbym w domu i czytał książki”

Ona mówi ci, że podoba jej się jaki jesteś pewny siebie. Ty mówisz, „Dziękuję, ale nie zawsze tak jest, czasem czuję się trochę zagubiony...”.

Ona może być Tobą naprawdę oczarowana i mówić Ci jaki jesteś cudowny. To nie jest moment na kiwanie głową ze zrozumieniem, czy zastanawianie się w duchu „dlaczego inne kobiety jeszcze tego nie widzą” . Lepiej jest trochę sprowadzić Twój wizerunek w jej oczach w kierunku realiów.

Kiedy ona zapyta czym się zajmujesz to jest właściwy moment nie na pokazywanie jaki jesteś świetny i jakie masz sukcesy w pracy, tylko na zdyskwalifikowanie się w jej oczach.

Efekt – ona sama zaczyna dbać o twój wizerunek w swoim umyśle!

Przy okazji zaoszczędzisz sobie później z jej strony wielu wyrzutów, że „nie jesteś taki idealny jak kiedyś”.

### WNIOSKI:

Aby zdobyć kobietę (lub kobiety), musisz mieć taką osobowość, której one emocjonalnie poszukują i umieć ją przekazać w rozmowie.

Pomagają w tym takie cechy jak pewność siebie, humor, umiejętności rozmowy, męska dominacja i zdecydowanie,

**® Andrzej Setman**

pewnego rodzaju charyzma, bycie unikalnym, spontanicznym i nieprzewidywalnym.

Nie jest najważniejszy twój stan konta, koneksje, sława, ani wygląd zewnętrzny. Te rzeczy mogą być pomocne, ale same w sobie mogą często nie wystarczyć.

Kobiety „leczą” na emocje. W większości przypadków kobiety bardziej zainteresują się facetem, który wywołuje w niej silniejsze emocje.

**UWAGA!**

Ta wiedza jest NIC nie warta, jeśli TY SAM nie zastanowisz się teraz nad sobą, tym jakie powyższe błędy popełniałeś, oraz nad swoim życiem i dotychczasowymi relacjami z kobietami.

Wyciągnij wnioski co jest do nauczenia, poprawienia, rozwinięcia i **ZRÓB TO!**

Więcej na ten temat znajdziesz na:

[www.AdeptBlog.pl](http://www.AdeptBlog.pl)

[www.wl.com.pl](http://www.wl.com.pl)

[www.SekretyUwodzeniaSlowami.pl](http://www.SekretyUwodzeniaSlowami.pl)

[www.JakOdzyskacByla.pl](http://www.JakOdzyskacByla.pl)

[www.SekretyHipnozyErotycznej.pl](http://www.SekretyHipnozyErotycznej.pl)

[www.PoteznaPewnoscSiebie.pl](http://www.PoteznaPewnoscSiebie.pl)

[www.OdKolegiDoKochanka.pl](http://www.OdKolegiDoKochanka.pl)

Marcin „Adept” Szabelski



## Psychologia ewolucyjna

Psycholodzy ewolucyjni dowodzą, że miłość erotyczna pojawiła się u ludzi by pełnić kluczową rolę w procesie doboru naturalnego

### *Teoria miłości Sternberga*

Intymność (bliskość)

zaangażowanie

namiętność (pasja)

Według Roberta Sternberga miłość można opisać przy pomocy trzech zasadniczych składników. Są to **namiętność** (pasja), *intymność (bliskość)* i **decyzja/zobowiązanie** (zwana też tu za B. Wojciszke "zaangażowaniem"). Cechy ulegają ciągłej przemianie w czasie trwania związku.

### Intymność

Intymność, czyli bliskość, to wszelkie pozytywne uczucia i działania wzmagające przywiązanie partnerów.

Według Sternberga, na tak pojmowaną intymność składają się:

- pragnienie dbania o dobro partnera,
- przeżywanie szczęścia w obecności partnera i z jego powodu,
- szacunek dla partnera,

## © Andrzej Setman

- przekonanie, że można na niego liczyć w potrzebie,
- wzajemne zrozumienie,
- wzajemne dzielenie się przeżyciami i dobrami duchowymi i materialnymi,
- dawanie i otrzymywanie uczuciowego wsparcia,
- wymiana intymnych informacji,
- uważanie partnera za ważny element własnego życia;

Emocje składające się na intymność są w dużej mierze wynikiem komunikacji między partnerami i rozumienia potrzeb osoby kochanej.

### **Dynamika**

W początkach miłości intymność jest niska, rośnie ona stopniowo wraz z czasem trwania związku i jeszcze wolniej opada po osiągnięciu swego maksimum.

### Namiętność

Namiętność to przeżywanie silnych emocji zarówno pozytywnych jak i negatywnych. Gdy intensywność namiętności jest wysoka, przeżywa się takie emocje jak pożądanie, radość, podniecenie, tęsknotę, zazdrość, niepokój. Stanom tym towarzyszy silna motywacja do połączenia się z obiektem miłości, fizycznej bliskości, kontaktów seksualnych. Często miłość utożsamiana jest z namiętnością.

### **Dynamika**

W początkowym etapie zakochiwania się namiętność jest bardzo silna i niepodatna na świadome kierowanie. Na to, czy w danym związku jest namiętność czy jej nie ma, nie mamy wpływu. Tak jak szybko namiętność rośnie, tak samo szybko spada i choć jest to fakt nieunikniony, spadek namiętności nie jest równoznaczny z końcem miłości.

### Zaangażowanie

Zaangażowanie (decyzja/zobowiązanie) w utrzymanie związku to wszelkie działania mające na celu przekształcenie miłości w trwały związek. Jest to świadoma decyzja co do tego, czy chcemy zostać w danym związku, czy jest on dla nas satysfakcjonujący. Jest to więc składnik miłości, którego nasilenie sami kontrolujemy. Silne zaangażowanie może być czynnikiem skutecznie podtrzymującym dany związek. W parach zadowolonych z małżeństwa, zaangażowanie jest zazwyczaj najsilniejszym składnikiem podtrzymującym uczucie miłości w danym związku.

### Dynamika

Wraz z początkiem miłości, gdy dwoje ludzi decyduje się na bycie razem, zaangażowanie stopniowo rośnie. Gdy osiągnie ono swój maksymalny poziom, to zazwyczaj utrzymuje się na nim do końca trwania związku.

### 7 form miłości

**INTYMNOŚĆ**= lubienie

**ZAANGAŻOWANIE**= miłość pusta

**NAMIĘTNOŚĆ**= zadurzenie

**INTYMNOŚĆ + ZAANGAŻOWANIE**= miłość partnerska

**ZAANGAŻOWANIE+ NAMIĘTNOŚĆ**= miłość niedorzeczna

**INTYMNOŚĆ+ NAMIĘTNOŚĆ**= miłość romantyczna

**INTYMNOŚĆ+ NAMIĘTNOŚĆ+ ZAANGAŻOWANIE**= doskonała

Fazy związku według Sternberga

### **1. Faza zakochania**

Zaczynają rozwijać się trzy składniki, przy czym najsilniej przybiera na sile *namiętność*. Pojawiają się symptomy charakterystyczne dla miłości.

### **2. Faza romantycznych początków**

Charakteryzuje się wzrostem *intymności*. Jest zazwyczaj krótkotrwała. Rozbudzeni *namiętnością* partnerzy zaczynają częściej się spotykać, rozmawiać o sobie, lepiej się poznawać, efektem tego jest wzrost intymności. Pojawia się także decyzja co do utrzymania związku i przechodzi on w fazę trzecią.

### **3. Faza związku kompletnego**

Występują tu wszystkie trzy składniki, co zazwyczaj wiąże się z podjęciem decyzji o [ślubie](#), zamieszkaniu razem, a więc decyzji co do trwania danego związku. Jest to faza najbardziej zadowolająca dla partnerów, a także najbardziej nasycona emocjami. Osiągają oni najwyższy stopień *intymności*. Podobnie teraz ich *zobowiązanie* jest bardzo mocne. Koniec tej fazy jest jednoznaczny z nieuchronnym końcem *namiętności*. Nagłe osłabnięcie *namiętności* wyznacza wejście w fazę czwartą.

#### 4. Faza związku przyjacielskiego

Jest pozbawiona składnika *namiętności*, który jeśli był utożsamiany z samą miłością, może oznaczać, że w danym związku miłość wypaliła się. Dla wielu ludzi wejście w fazę związku przyjacielskiego oznacza najbardziej satysfakcjonujący okres dla ich związku. Uwzględniając fakt, że w fazie tej dominuje *zaangażowanie*, które jest zależne od naszej woli, jak i *intymność*, która tylko po części także jest od niej zależna, możemy stwierdzić, że przedłużenie tej fazy jest zależne od woli obojga partnerów. Problemem może być dla nich podtrzymanie *intymności* na wysokim poziomie, a więc wzajemne zaufanie, lubienie się, chęć pomagania i otrzymywania pomocy. Jeśli nie uda się podtrzymać *intymności*, związek przechodzi w ostatnią z faz.

#### 5. Faza związku pustego

Jedynym składnikiem podtrzymującym związek jest *zaangażowanie*, więc należy się liczyć z możliwością, że któryś z partnerów zapragnie

zmiany i zrezygnuje z dalszego trwania takiego związku. Jest to faza, która *nie musi pojawić się w związku*, o ile partnerom uda się podtrzymać *intymność*. Jednak w momencie spadku intymności, zaangażowanie może również podtrzymywać dany związek z równie dobrym rezultatem. Jeżeli dochodzi do tej fazy najczęściej związek przechodzi w fazę szóstą.

## 6. Rozpad związku

Wariant dynamiczny modelu Sternberga według B. Wojciszke



Wariant dynamiczny modelu miłości Sternberga według B. Wojciszke, 2010 (modyfikacja J. A. Kowalski, 2011)

B. Wojciszke badał dynamikę miłości, jej przebieg, cykliczne zmiany jej postaci i intensywności. Okazuje się, że każdy z głównych komponentów miłości ma swoją własną dynamikę, w dużym stopniu niezależną od dynamiki pozostałych elementów. Nakładając na siebie wykresy typowej dynamiki zmian trzech komponentów miłości, autor wyróżnia 5 jej faz. W każdej z tych faz dominuje inna postać miłości, a nazwy poszczególnych faz przypominają typy miłości przewidziane w teoretycznym modelu Sternberga. Punktem wyjścia w miłości jest - zdaniem B. Wojciszke - najczęściej nagły przyływ erotycznego zainteresowania jakąś osobą, czyli **zakochanie**. Odwzajemniona namiętność prowadzi do stopniowego nasilania się wzajemnych kontaktów oraz do wprowadzania do

relacji miłosnej coraz większej dawki intymności. Związek wchodzi w fazę **romantycznych początków**. Jeśli partnerzy zaangażują się emocjonalnie, dojdą do przekonania, że związek powinien być kontynuowany, to tworzą **związek kompletny**. Wygaśnięcie namiętności prowadzi do **związku przyjacielskiego**, którego podstawą pozostaje intymna bliskość oraz poczucie wspólnoty. Zanik intymności u takiej pary prowadzi z kolei do tak zwanego **związku pustego**, w którym partnerów łączy już tylko wspólnota pewnych celów życiowych. Wycofanie zaangażowania jednej ze stron oznacza **rozpad związku**.

### *Model Ira Reiss*

Model ten polega na założeniu, że w procesie miłości poszczególne składniki wpływają na siebie wzajemnie w zależności od stopnia nasilenia pozostałych komponentów. Ewolucja związku jest metaforą obrotu koła.

1. Zrozumienie
2. Wzajemne uzależnienie
3. Ujawnienie siebie,
4. Spełnianie się osobowości i realizacja potrzeb

### *Teoretyczny model miłości Johna Lee*

John Lee wyodrębnił sześć typów miłości. Jednostkę może charakteryzować bądź jeden z typów miłości, bądź też może reprezentować ich kombinację. Lee wyróżnił trzy typy podstawowe (pierwotne) i trzy pochodne (wtórne).

Do podstawowych zaliczamy:

- **storge**

Miłość zrównoważona, czuła, przyjacielska w której partnerów silnie łączy intymność i założenie, że bez względu na wszystko zostaną przyjaciółmi. Intymność fizyczna pojawia się później i rzadko, jeśli wystąpi, staje się źródłem radości. Miłość tego typu porównać można do miłości między rodzeństwem. Najważniejsze jest by być z partnerem duchowo i jako jego najlepszy przyjaciel. Dla tego typu miłości drobne przeszkody są do pokonania. Nawet czasowe rozłąki nie stanowią dla niej problemu.

- **eros**

Miłość eros jest odpowiednikiem miłości romantycznej. Charakterystyczne dla tego typu miłości jest zafascynowanie kochaną osobą. Osoby prezentujące ten typ wierzą w miłość od pierwszego wejrzenia i jest to wręcz pożądane by w taki właśnie sposób zakochać się i stworzyć związek doskonały, w którym miłość będzie wieczna. Partnerzy pragną być do siebie podobni, jak najwięcej czynności wykonywać wspólnie. Charakterystyczny też jest silny pociąg fizyczny, dlatego też dość wcześnie uwzględniany jest element seksualności. Partnerom zależy na tym, by drugiej osobie dostarczać jak największej ilości przyjemności, w tym także w sferze seksu.

- **ludus**



Ludus traktuje miłość jako zabawę. W grze tej polega głównie na tym by zwyciężyć, a więc wykazać się większymi zdolnościami, dowieść swej wyższości nad partnerem. Seks w takim związku, to forma zaspokojenia jedynie własnych przyjemności. Jeśli w sferze seksualnej wystąpią jakieś problemy, to zamiast starać się je rozwiązać, przedstawiciele tego typu miłości poszukają raczej nowego partnera. W wyrażaniu ludus nierzadko obserwuje się koncentrację na własnej osobie.

Typy te łączą się z sobą i tworzą:

- **manię** (jako kombinację eros i ludus),

Miłość maniakalna jest intensywna i obsesyjna, często myśl o partnerze jest przyczyną ciągłego lęku przed jego utratą. Polega na stałej potrzebie podtrzymywania uczuć i uwagi przez partnerów, a także nieustannego rozpraszania wątpliwości co do wierności i zaangażowania.

- **pragmę** (ludus i storge),

Pragma to miłość praktyczna. Przedstawiciele tego typu inwestują w miłość. Jest to dla nich kalkulacja zysków i strat jakie mogą osiągnąć angażując się w dany związek. Związek jest możliwy tylko z partnerem, który odpowiada tak kochającym osobom ze względu na pochodzenie i warunki życiowe.

- **agape** (eros i storge).

Miłość agape jest miłością ofiarną, pełną poświęcenia i troski o drugą osobę. W miłości tej łatwo zapomina się o sobie myśląc o szczęściu partnera. Jest to moralny ideał miłości w etyce chrześcijańskiej jak i innych religii. Oznacza troskę o osobę kochaną bez oczekiwania czegokolwiek w zamian.

Badania Lee wykazały, że do miłości *pragmatycznej* i *storgicznej* bardziej skłonne są kobiety niż mężczyźni, którzy z kolei manifestują styl *erotyczny* i *ludyczny*.

Lee porównywał te sześć typów miłości z paletą barw: "Tak jak wszystkie kolory pochodzą od trzech podstawowych, tak wszystkie style miłości dadzą się wyprowadzić z trzech podstawowych stylów".

### *Koncepcja Bardisa*

Bardis zakłada istnienie trzech rodzajów potrzeb:

- **potrzeby fizyczne**
- **potrzeby psychologiczne**
- **potrzeby społeczne**

Gdy partnerzy zaspokajają swoje potrzeby w równej mierze i na wysokim poziomie miłość jest kompletna. Gdy potrzeby zaspokajane są na niskim poziomie, bądź tylko niektóre z nich, miłość jest niepełna.

Uwzględniając siłę zaspokajania określonych potrzeb, Bardis podzielił miłość na trzy typy:

- **typ Orfeusza i Eurydyki**

Potrzeby fizyczne, psychologiczne i społeczne są dostrzegane przez każdego z partnerów i zaspokajane na równym, zadowalającym poziomie. Jest to miłość silna, dająca satysfakcję obu stronom.

- **typ Zeusa**

To miłość niepełna. Charakteryzuje się przecenianiem potrzeb fizycznych przez jednego lub obydwoje partnerów z równoczesnym niedocenianiem potrzeb niefizycznych.

- **typ Penelopy**

Miłość Penelopy jest również odmianą miłości niepełnej. Nadmiernie cenione są potrzeby niefizyczne, zaś niedoceniane zostają potrzeby fizyczne.

## **TEORIE FILOZOFICZNE**

### *Erich Fromm*

Erich Fromm uważał, że miłość jest sztuką. Aby nauczyć się kochać, człowiek musi postępować z miłością tak, jak z każdym innym rodzajem sztuki, jak na przykład z malarstwem czy muzyką. Najpierw powinien opanować teorię, a później zając się częścią praktyczną.

Przez czynną, dojrzałą miłość Fromm rozumiał:

- Dawanie siebie innym; gdy więcej radości czerpie się z dawania niż brania.
- Gdy drugi człowiek, obdarzany uczuciem, budzi głębokie i żywe zainteresowanie; zachowaniem powinna kierować troska o dobro tej osoby.
- Odpowiedzialność za zaspokajanie [potrzeb](#) osoby kochanej, w tym głównie potrzeb psychicznych.
- Poszanowanie dla odmienności drugiego człowieka, pozwalanie na rozwój jego indywidualności.
- Staranie, by jak najlepiej poznać osobę kochaną.

### *Karol Wojtyła*

K. Wojtyła w swojej analizie psychologicznej miłości między mężczyzną i kobietą, zawartej w książce *Miłość i odpowiedzialność* (1960), ukazuje, że pełnia miłości jest integracją tych trzech poziomów.

#### Poziom zmysłowy

Zazwyczaj miłość rodzi się na podłożu popędu seksualnego. W bezpośrednim zetknięciu się mężczyzny i kobiety zawsze zachodzi jakieś wrażenie zmysłowe, do którego często dołącza się wzruszenie, gdyż reprezentują oni dla siebie wzajemnie pewną wartość.

#### Poziom uczuć

Wzruszenie związane ze spotkaniem mężczyzny i kobiety, oprócz poziomego zmysłowego ukierunkowanego ku przeżyciu wartości ciała jako

przedmiotu użycia, może być doświadczane na poziomie uczuć. Przedmiotem przeżycia emocjonalnego będzie wtedy "męskość", wywołująca wrażenie "siły" i "kobiecość", wraz ze swym "wdziękiem". Reakcja uczuciowa jest podobna do zmysłowej w postawie, ale różni się co do treści.

Na tym poziomie często dochodzi do idealizacji drugiej osoby, uczucie każe "wkładać" w osobę ukochaną wiele wartości, których ona sama w sobie nie musi koniecznie posiadać. Konsekwencją tego jest później rozczarowanie, a czasem wręcz nienawiść.

#### Poziom ducha

To nie ciało i zmysły są zasadniczą treścią miłości, jest ona zawsze jakąś sprawą wnętrza i ducha. Wolna wola jest tą "ostatnią instancją", bez której miłość nie ma w sobie pełnej osobowej wartości. Miłość potrzebuje wolności, ta zaś możliwa jest jedynie dzięki prawdzie. Pożądanie zmysłowe oraz zaangażowanie uczuciowe mają swoją wewnętrzną prawdziwość. Jest to jednak *prawda subiektywna*, zależna od danej osoby doświadczającej doznań i uczuć. Jest ona oczywiście potrzebna, miłość wymaga jednak także *prawdy obiektywnej*.

*Prawda obiektywna* domaga się przede wszystkim rozpoznania i afirmacji *wartości osoby*. Wartość ta jest różna względem wartości wrodzonych lub nabytych, które tkwią w osobie, jak np. jej zdolności, cechy charakteru, piękno fizyczne itp. Różni się też

od wartości seksualnej, gdyż [pleć](#) jest tylko właściwością osoby, a nie całą osobą.

## Endokrynologia miłości

Stan zakochania wiąże się z podwyższonym poziomem fenyletyloaminy (PEA) i dopaminy, powstaniem nowych pętli neuronalnych oraz reakcjami fizjologicznymi na osobę, w której jesteśmy zakochani takimi jak pocenie się dłoni, przyspieszone bicie serca (wynik działania adrenaliny). Te same reakcje wywołuje strach i stres. W nieco ponad połowie przypadków poziomy hormonów wracają do normy w ciągu 3-8 lat (choć mogą również wcześniej) od momentu podwyższenia. W pozostałych przypadkach pojawia się nowy stan równowagi, za który odpowiada oksytocyna, wazopresyna i serotonina, a który można określić jako przywiązanie.

Ponadto:

- testosteron odpowiada u obydwu płci za pożądanie seksualne,
- dopamina odpowiada u obydwu płci za "uskrzydlenie",
- oksytocyna u kobiet odpowiada za uczucia bliskości i przywiązania - jest ona wydzielana m.in. w trakcie orgazmu, przy porodzie, przy karmieniu piersią,
- wazopresyna odpowiada za bliskość i przywiązanie u mężczyzn.

## STOP

Sekret – Jeśli ma być tajemnicą, to ni będzie związkiem

Trauma – Jeśli partner rani Ciebie lub dzieci, to będzie

Odkroczenia- Jeśli jest po to, aby uniknąć przykrych emocji

Pustka – czyli brak w nim bliskości i czułości.

Trzymaj się z daleka od niedostępnych facetów (księża, geje, mieszkający w innym mieście)

Żadnych tajemnic – to romans, a nie związek

Żadnych nałogów – hazard pracoholizm

Bądź sobą – chcę kogoś kto mnie zaakceptuje

Opakowanie się nie liczy – nie odrzucaj łysych i z brzuszkiem

„Bóg nigdy nie mruga”

## CZEGO CHCE KOBIETA

Czego tak naprawdę chce kobieta?

Odpowiedź jest tak naprawdę prosta: chce wszystkiego. Kobieta chce, byś był dla niej wszystkim.

Chce, byś potrafił okazywać męską siłę, jak również byś potrafił ujawnić swoją słabość. Chce byś był odpowiedzialnym mężczyzną zapewniającym jej bezpieczeństwo, jak i małym chłopcem, potrafiącym się wygłupiać i śmiać ze wszystkiego. Chce żebyś potrafił ją czule przytulić, jak i złapać za kark i pokazać jej, że ty tu rządzisz.

Nie da się ukryć, że większość mężczyzn jest prosta i jednowymiarowa. Weźmy dla przykładu typowego samca alfa- facet na stanowisku, może właściciel firmy, silny i władczy. Taki typ mężczyzny przyciąga określony typ kobiet- takie, które pragną poczucia bezpieczeństwa. Tyle, że gdy jej poczucie bezpieczeństwa zostanie zaspokojone, a mężczyzna potrafi dać jej tylko to, jej pozostałe niezaspokojone potrzeby sprawiają, że ten związek przestanie jej wystarczać.

Kobieta ma cztery podstawowe potrzeby (piątą są nowe buty ;). Każda kobieta chce mieć zaspokojoną potrzebę bezpieczeństwa, potrzebę zabawy, potrzebę związków emocjonalnych i potrzebę rozwoju.



Istnieją też 4 archetypy mężczyzn, niebawem atrakcyjnych dla kobiet, gdyż każdy z tych archetypów odpowiada jednej z tych potrzeb.

Niegrzeczny chłopiec/ łobuziak- zaspokaja kobieca potrzebę zabawy.

Samiec alfa- zaspokaja jej potrzebę bezpieczeństwa.

Romantyczny kochanek- zaspokaja jej potrzebę związków emocjonalnych.

Mędrzec/czarownik- zaspokaja jej potrzebę rozwoju.

Jeśli stale będziesz dla niej romantycznym kochankiem, kupującym kwiaty, zapewniającym ją o swojej miłości, czułym i wrażliwym, to po pewnym czasie znudzi jej się to. Zapraźnie zabawy którą da jej niegrzeczny chłopiec, albo stabilności zapewnianej przez zdecydowanie i siłę samca alfa, albo rozwoju dawanego przez mądrego czarownika.

Tak więc by przyciągnąć i utrzymać przy sobie kobietę, musisz być dla niej wszystkim. Musisz stać się mężczyzną wielowymiarowym, łączącym w sobie cechy łobuziaka, samca alfa, romantycznego kochanka i mądrego czarownika. A wtedy żadna ci się nie oprze !!!

© Andrzej Setman

## Prośba

Droga Czytelniczko i Drogi Czytelniku!

Zebrałem w jeden zeszytik podstawowe wiadomości o tym jak budować udane związki.

Moje kompendium nie jest idealne, ale już na tyle dobre, by stać się podstawą do tworzenia udanych relacji.

To jest dopiero początek mojej pracy zbierania rad i wskazówek.

Jeśli chciałybyś / chciałbyś coś dodać, to proszę przyślij do mnie swoje uwagi, wskazówki, teksty, a w ten sposób stworzymy razem 'podręcznik' ułatwiający wielu ludziom znalezienie drogi do udanego związku, dającego szczęście!

Dziękuję!

*Andrzej Setman*

*andrzej@setman.pl*

Warszawa 10 luty 2014

## Spis treści

UWAGA!.....	3
Potrzeby kobiet.....	7
Potrzeby mężczyzn.....	8
Obrazy 'kobiety' .....	9
Obrazy 'mężczyzny'.....	10
Różnice między płciami.....	11
Męskie podniety – według siły oddziaływania.....	23
Czego mężczyźni szukają w kobietach .....	27
Co kobiety pociąga w mężczyznach .....	28
Czego kobiety szukają w mężczyznach .....	30
Błądny popełniane przez kobiety:.....	31
Mężczyźni lubią gdy kobieta: .....	34
Jak facet szybko rozpoznaje typ kobiety:.....	35
PODSTAWOWE BŁĘDY FACETÓW .....	37
Daj się polubić.....	38
Nie daj sobą manipulować.....	39
Test na przyjaźń .....	40
4 sposoby okazywania miłości .....	41
Co znaczy kochać siebie? .....	42
20 ZASAD SZCZĘŚCIA.....	44
Mężczyzna mimowolnie zdradza, że kłamie. ....	46
Wychowanie .....	47
Idealny związek .....	48
HORMONY .....	50

Prawa psychiki .....	52
Jak postępować z facetem .....	54
Kiedy z dziewczyna staje się kobietą.....	57
UWODZENIE MĘŻCZYZNY WZROKOWCA.....	58
ETAPY ZWIĄZKU .....	68
OPIS MĘŻCZYZNY .....	71
Agresja-jej rodzaje: .....	76
ŻYCIE WE DWOJE .....	79
KRYZYS W ZWIĄZKU .....	88
WYCHOWYWANIE MĘŻCZYZNY .....	92
SZTUKA KOMUNIKACJI Z MĘŻCZYZNĄ .....	96
MĘSKIE EMOCJE .....	104
UWODZENIE NA ODLEGŁOŚĆ.....	107
SEKS I EROTYZM .....	108
TRUDNI MĘŻCZYŹNI .....	110
GRY.....	116
ABY ROZWIĄZAĆ PROBLEM TRZEBA: .....	123
22 błędy niszczące relacje z kobietami .....	124
Psychologia ewolucyjna .....	145
TEORIE FILOZOFICZNE .....	155
Endokrynologia miłości .....	158
STOP .....	159
CZEGO CHCE KOBIETA.....	160
Prośba .....	162