

РЕДАКЦИОННО-ИЗДАТЕЛЬСКАЯ ГРУППА «ЖАНРЫ»  
ПРЕДСТАВЛЯЕТ КНИГИ  
**ЮЛИИ ШИЛОВОЙ**

---

- Азарт охоты, или Трофеи моей любви  
Белая Ворона, или В меня влюблён даже бог  
Быстрые деньги, или Я жду, когда ты нарисуешь сказку  
Брак по расчёту, или Вокруг тебя змеёю обовьюсь  
В ворохе чувств, или Разведена и очень опасна  
Венец безбрачия, или Я не могу понять свою судьбу  
Влюбиться насмерть, или Мы оба играем с огнём  
Воплощение страсти, или Красота – большое испытание  
Время лечит, или Не ломай мне жизнь и душу  
Всё под откос, или Я выпита до дна  
Всё равно ты будешь мой, или Увези меня в сказку  
Встань и живи, или Там, где другие тормозят, я жму на газ!  
Встретимся в следующей жизни, или Трудно ходить по земле, если умеешь летать  
Выигрывает тот, кто всё продумал, или Наказание красотой  
Высокие отношения, или, Залезая в карман, не лезу в душу  
Гарем по-русски, или Я любовница вашего мужа  
Глаза одиноких, или Женщина с прошлым ищет мужчину с будущим  
Грехи молодости, или Расплата за прошлую жизнь  
Досье моих ошибок, или Как я завела себе мужичка  
Душевный стриптиз, или Вот бы мне такого мужа  
Его звали Бог, или История моей жизни  
Если хочешь меня – возьми, или Отдам сердце в хорошие руки  
Железная леди, или Ты в моём чёрном списке  
Женская продажность, или Мысли женщины вслух  
Женщина для экстремалов, или Кто со мной прогуляться под луной?!  
Жизнь с перчинкой, или Идите смело против правил  
Заблудившаяся половинка, или Танцующая в одиночестве  
Замки из песка, или Стервам тоже бывает больно!  
Игра вслепую, или Был бы миллион в кармане  
Идущая по трупам, или Я нужна вам именно такая!  
Исповедь грешницы, или Двое на краю бездны  
Казнь для соперниц, или Девушка из службы «907»  
**Как покорить мужчину едой и аппетитно себя подать**  
Карьеристка, или Без слёз, без сожаления, без любви  
Крик души, или Никогда не бывшая твоей  
Кукла без сердца, или Твоя жизнь всегда будет пахнуть моими духами  
Лабиринт страсти, или Случайных связей не бывает  
Ловушка для мужчин, или Умная, красивая, одинокая  
Ложные ценности, или Мое сердце в группе риска  
Люби и властвуй, или С мужчинами не расслабляйтесь!  
Любовь проверяется временем, или Его нежная дрянь  
Мастерица провокаций, или одной ночью перечеркнуть всё в жизни мужчины  
Меня зовут Провокация, или Я выбираю мужчин под цвет платья  
Месть женщины, или История одного предательства  
Мечты сбываются, или Инстинкт против логики

Моё сердце ставит точку, или Любовь в инете не для слабонервных  
Мой грех, или История любви и ненависти  
Мужская месть, или Давай останемся врагами  
Мужские откровения, или Как я нашла дневник своего мужа  
Мужчина на блюдечке, или Будет всё как ты захочешь!  
Мужчина – царь, мужчина – бог, и этот бог у женских ног  
На зависть всем, или Меркантильная сволочь ищет своего олигарха  
Неверная, или Готовая вас полюбить  
Нежное чудовище, или Я поставлю твою волю на колени  
Неслучайная связь, или Мужчин заводят сильные женщины  
Не такая, как все, или Узнаешь меня из тысячи  
Нечего терять, или Мужчину делает женщина  
Ни мужа, ни любовника, или Я не пускаю мужчин дальше постели  
Ни стыда, ни совести, или Постель на троих  
Ноги от ушей, или Бойся меня. Я могу многое!  
Ночь без правил, или Забросай меня камнями  
Обещать – не значит любить, или Давай разводить олигархов!  
Обманутые надежды, или Чего не прощает любовь  
Обновление чувств, или Зачем придумали любовь?  
Одинокая волчица, или Я проткну твоё сердце шпилькой  
Океан лжи, или Давай поиграем в любовь  
Отрекаются любя, или Я подарю тебе небо в алмазах  
Пленница Хургады, или Как я потеряла голову от египетского мачо  
Порочная красота, или Сорви с меня мою маску  
Пощадить – погубить, или Игры мужскими судьбами  
Праздник страсти, или Люби меня до сумасшествия!  
Притягательность женатых мужчин, или Пора завязывать  
Пропади всё пропадом, или Однажды ты поймёшь, что ты меня убил  
Путь наверх, или Слишком красивая и слишком доступная  
Рожденная блистать, или Мужчины в моей жизни не задерживаются  
Сердце вдребезги, или Месть – холодное блюдо  
Сердце на продажу, или Я вижу свет в конце тоннеля  
Сильнее страсти, больше, чем любовь, или Запасная жена  
Сказки Востока, или Курорт разбитых сердец  
Слишком редкая, чтобы жить, или Слишком сильная, чтобы умереть  
Согрей меня, или Научи меня прощать  
С пляжа к алтарю, или Танго курортной страсти  
Упавшая с небес, или Жить страстями приятно  
Хочется кричать, или Одним разбитым сердцем стало больше  
Хочу замуж, или Русских не предлагать!  
Храбрая блондинка, или Мужчина должен быть в сердце и под каблуком!  
Цена за её свободу, или Во имя денег  
Чувство вины, или Без тебя холодно  
Шаги по стеклу, или Я знаю о мужчинах всё!  
Шанс на счастье, или Поиск мужа за рубежом  
Эгоистка, или Я у него одна, жена не считается  
Я живу без оглядки, или Узнай тайны женской души  
Я стерва, но зато какая, или Сильная женщина в мире слабых мужчин

ЮЛИЯ  
**ШИЛОВА**

---

КАК ПОКОРИТЬ  
МУЖЧИНУ ЕДОЙ  
И АППЕТИТНО  
СЕБЯ ПОДАТЬ

[WWW.ЮЛИЯ-ШИЛОВА.РФ](http://WWW.ЮЛИЯ-ШИЛОВА.РФ)



УДК 821.161.1-3  
ББК 84(2Рос=Рус)6-44  
Ш59

Любое использование материала данной книги, полностью или частично,  
без разрешения правообладателя запрещается.

*Серия «Женщина, которой смотрят вслед»*

Официальный сайт Юлии Шиловой  
[www.yulia-shilova.rf](http://www.yulia-shilova.rf)

Портрет автора на обложке – *Борис Бендиков*  
[www.bendikov.ru](http://www.bendikov.ru)

Компьютерный дизайн – *Г. Смирнова*

Ранее книга выходила под названием «777 рецептов любовной кухни.  
Как покорить мужчину и аппетитно себя подать»

Адрес для писем:  
143964, Московская обл., г. Реутов, а/я 877

**Шилова, Юлия Витальевна.**

**Ш59** Как покорить мужчину едой и аппетитно себя подать / Юлия Шилова. – Москва : АСТ, 2015. – 320 с. – (Женщина, которой смотрят вслед).

ISBN 978-5-17-083981-0

На страницах этой книги знаменитая писательница Юлия Шилова делится секретами эротической кулинарии и тайнами обольщения. Вы сможете поразить воображение вашего избранника кулинарными изысками, продемонстрировать мужчине не только свои бесподобные кулинарные способности, но и аппетитно себя подать. И тогда ваш избранник будет не в силах покинуть вас, ведь самой верной остается старая добрая истина – «путь к сердцу мужчины лежит через желудок». Удачи!

УДК 821.161.1-3  
ББК 84(2Рос=Рус)6-44

ISBN 978-5-17-083981-0

© Ю.В. Шилова, 2015  
© ООО «Издательство АСТ», 2015

## ОТ АВТОРА

Здравствуйте, мои дорогие читательницы!

Наконец-то и я взяла на себя смелость написать кулинарную книгу. Перед этим я долго ходила по книжным магазинам и пришла к выводу, что все увиденные мной кулинарные книги (а пересмотрела я их немало!) слишком похожи друг на друга. Поэтому мне и захотелось создать что-то свое, особенное. Я решила написать книгу, где, помимо рецептов, можно будет прочесть об особенностях мужской психологии, о пристрастиях наших мужчин, их тайнах, загадках, характерах, — а еще, разумеется, о методах их приручения и покорения.

Я ни в коем случае не бросила писать романы, они будут радовать вас так же, как и раньше. Просто я подумала, что мне есть что сказать, есть что посоветовать и есть чему научить вас и в другой области. Может быть, приготовление еды и не вяжется с моим образом, однако готовить я очень люблю и вкладываю душу в свои блюда точно так же, как и в свои книги.

Хочу рассказать вам одну историю. Есть у меня хороший знакомый. Много лет назад мы пытались создать семью, но — не сложилось. Уж слишком мы были разные и постоянно перечили друг другу. Мы были еще очень молоды и не хотели, а может, и не умели идти на компромиссы. Все же нам хватило сил и мудрости, расставаясь, остаться добрыми друзьями. Сейчас, глядя с высоты прожитых лет на наши прежние отношения, я понимаю, что у нас не было самого главного — любви. Как бы то ни было, теперь мы прекрасные друзья, и наши редкие встречи за чашечкой кофе в каком-нибудь ресторанчике доставляют нам обоим искреннюю радость.

Мы совершенно случайно встретились на одном мероприятии и присели за столик, чтобы расспросить друг друга, как идут дела. Приятель с гордостью рассказывал о своих успехах и достижениях, а потом вдруг как-то погрустнел и пожаловался, что никак не может устроить личную жизнь. На мой вопрос

«почему?» он с сожалением ответил, что современные девушки совсем не умеют готовить, припомнил мои кулинарные увлечения и сказал, что не встречал больше ничего подобного, как бы ни пытался выстраивать отношения. В результате ему приходится самому стоять у плиты, даже если в квартире с ним проживает очередная дама сердца. То ли дело раньше...

Я восприняла этот искренний комплимент как руководство к действию и подумала, что самое время мне написать кулинарную книгу. Только прошу не судить меня строго: я ведь не профессиональный повар, не заканчивала кулинарных техникумов, не получала дипломов по данной специальности. Я просто люблю и умею готовить и подхожу к этому с желанием и фантазией. А уж фантазии у меня хватает, — в этом вы вполне могли убедиться, читая мои романы.

Говорят, что путь к сердцу мужчины лежит через желудок. Возможно, в этом есть доля правды, потому что ни один мужчина не откажет себе в удовольствии вкусно поесть. Да, в наше время на каждом шагу полно хороших ресторанов и вполне приличных кафе. Но, несмотря на это, мужчины по-прежнему любят есть то, что приготовлено руками их женщин, особенно если у них это хорошо получается.

Я уверена, что если вы будете вкусно кормить своего мужчину и всегда потрясающе выглядеть, то он вряд ли куда-либо от вас денется. С голодными мужчинами вообще очень трудно общаться. Они злы и агрессивны. Прежде чем затевать с мужчиной разговор о чем-то серьезном, лучше хорошенько его покормить. Поверьте, он обязательно утратит бдительность и услышит то, что мы хотим до него донести.

Многие девушки, знакомясь с мужчинами, сразу заявляют, что даже яичницу не в состоянии поджарить, что терпеть не могут готовить и что стоять у плиты — ниже их достоинства. Дорогие мои, это очень большая ошибка! Даже если вы не умеете готовить, мужчине вовсе не обязательно об этом знать. Не стоит с ходу выкладывать о себе всю правду. Да и готовить всегда можно научиться, было бы желание. Но, сообщив своему избраннику, что вы ничего не понимаете в приготовлении пищи, вы слишком многое потеряете в его глазах. А если вы чувствуете, что не хотите готовить для мужчины, значит, вы еще не созрели для близких отношений с ним.

Конечно, бывает и другая крайность. Некоторые женщины озабочены только тем, как бы повкуснее накормить мужчину,

и все их разговоры сводятся исключительно к теме вкусной и здоровой пищи.

Милые мои, не стоит так самоотверженно баловать своих избранников, а не то начнут воспринимать вашу заботу как должное и перестанут ее ценить. Не стоит перебарщивать, во всем должен быть баланс. Мужчин нужно учить ценить женщину и ее заботу — обесценивать они научились быстро, а вот с тем, чтобы жить и ценить, у них большие проблемы. Но это не беда — мы всегда можем подкорректировать их поведение.

Хочу открыть вам, мои дорогие, маленький секрет. Несмотря на дефицит времени, у каждой из нас должно быть свое фирменное блюдо, какого нет больше ни у кого. Совместная жизнь слишком сложна и непредсказуема, но даже если в силу каких-либо обстоятельств вам придется расстаться с партнером, он всегда будет вспоминать ваше фирменное угощение, облизываться и хоть немного жалеть о разрыве.

Не беда, если вы пока не умеете готовить. Поверьте мне, начинать никогда не поздно. Не бойтесь пробовать, экспериментировать, искать что-то интересное и необычное и вносить собственные штрихи в готовый рецепт — так вы приобретете необходимые вам знания и кулинарный опыт.

Я помню, как сожгла свой первый горячий бутерброд, как отдирала первый блин от сковородки и как, наконец, спустя годы смогла приготовить свое первое фирменное блюдо и привести в восторг домочадцев. Уверена, что вашему избраннику понравится любое блюдо, если вы подадите его с улыбкой.

И помните, что мужчина любит глазами, поэтому не ленийтесь красиво украшать всё, что вы приготовили.

Романтический ужин при свечах может перевернуть судьбу любой женщины. Поэтому при первом же удобном случае обязательно устройте такой ужин для любимого и продемонстрируйте ему свои кулинарные способности.

Пусть все будет, как в красивых романах или голливудских кинофильмах: легкая музыка, свечи, белоснежная скатерть и проникновенные взгляды... Пусть на столе стоит самая красивая посуда, и пусть в этот вечер обязательно разобьется один фужер — на счастье. И не жалейте его! Это всего лишь стекло, а ведь наше счастье стоит намного дороже! Но об этом мы поговорим позже — организации романтического ужина будет посвящена целая глава моей книги.

«Женское счастье — был бы милый рядом», — поется в песне. И как же хочется каждой из нас удержать милого рядом с собой как можно дольше! Мы все задаем себе один и тот же вопрос: «Как это сделать?» Я отвечу — ничего невозможного нет. Все секреты собраны в этой книге. Нужно просто превратить встречи с любимым в праздник, как можно чаще устраивать романтические ужины и готовить блюда, от которых не только клонит в сон, но и обостряются чувства и желания.

Поверьте, это возможно!

Если вы изучите кулинарные секреты обольщения, приведенные в этой книге, успех вам обеспечен. В этом смогли убедиться многие девушки, которые уже воспользовались моими рекомендациями. Так что не упускайте свой шанс!

Хорошего и достойного мужчину нужно сначала заинтересовать, затем покорить, а потом удержать. А прочитав эту книгу, вы научитесь успешно управлять отношениями, начнете веселее смотреть на мир и, в частности, на мужчин.

Я долго думала, от чего же зависит гармония в любви, и пришла к выводу, что одна из важных составляющих — наше умение соблазнить мужчину едой. Нет-нет, я не ошиблась. Здесь действительно подходит слово «соблазнить», ведь главная наша задача состоит в том, чтобы мужчина, оценив наши кулинарные способности по достоинству, прикипел к нам всем сердцем.

Если даже вам трудно поначалу поверить в реальность своего успеха, не опускайте руки! Соберитесь с духом. Я уверена, что у вас все получится, и искренне надеюсь на то, что эта книга подготовит вас к позитивным отношениям с достойными мужчинами.

Милые мои, пришло время действовать! Настройтесь на то, что отныне вы сами будете делать свою жизнь интереснее, насыщеннее и содержательнее. Помните, что вам по плечу покорить абсолютно любого мужчину. Не нужно сетовать на то, что всех нормальных давно разобрали, а на рынке брачных услуг остался один неликвидный товар. Нет, мои дорогие. Кто ищет, тот всегда найдет.

Но, пожалуйста, не впадайте и в другую крайность — не предъявляйте чрезмерно завышенных требований к тем мужчинам, которых вы хотели бы видеть рядом с собой. Мы все прекрасно понимаем, что идеальных мужчин не бывает. Но нас с вами это особо не страшит, ведь мы выбрали стратегию любви.

Главное — не бояться неудач, не сидеть дома и стать как можно более общительной. Женщина, которая буквально светится от счастья и потрясающе готовит, — это находка и магнит для мужчин.

Итак, с этого дня начните дарить себе как можно больше внимания, доброты, тепла и восхищения. Вы никогда не пробовали восхищаться самой собой? Попробуйте, это так приятно! Для того, чтобы встретить и покорить своего мужчину, нужно в первую очередь избавиться от застенчивости, которая с детства отравляет нам жизнь. Это проклятое чувство всегда настигает нас в самый неподходящий момент, нам становится неловко и мы начинаем вести себя, как школьники.

Конечно, по большому счету застенчивость вполне естественна, но лучше, если вы постараетесь оставить ее в прошлом. Для этого просто подойдите к зеркалу, посмотрите на свое отражение и скажите:

– Как же я восхитительна! Как восхитителен этот мир! Сколько же в нем восхитительных мужчин!

Повторяйте это как можно чаще. Не приносите себя в жертву стандартам и стереотипам. Вы тот единственный человек, который останется с вами на всю жизнь. К черту условности и предрассудки!

Итак, думаю, я смогла убедить вас в том, что кулинария – очень эффективное средство воздействия на мужчину, причем так мы способны воздействовать не только на желудок своего партнера, но и на его мозг. Вкусный ужин делает мужчину гораздо более сговорчивым.

Готовить экзотические блюда может любая из нас. Однако, чтобы получить изысканный и тонкий вкус, не обязательно смешивать между собой дорогостоящие и редкие продукты.

Главное – правильно сочетать ингредиенты. Кулинарные удовольствия могут быть восхитительными и без лишней экстравагантности.

Приготовление пищи – достойное, благородное и творческое занятие. Поверьте, оно обязательно найдет отклик в мужских сердцах, и оно стоит того, чтобы тратить на него время. Я искренне надеюсь на то, что в этой книге вы найдете для себя нечто новое и интересное. Если вам понравится хотя бы один рецепт и принесет пользу хотя бы один совет, я буду очень довольна и благодарна вам от всей души.

Огромных вам кулинарных успехов, хороших мужчин и собственных достижений!

*Любящий вас автор,  
Юлия Шилова.*

# 1. Секреты романтической кухни

## ПЕРВОЕ СВИДАНИЕ У ВАС ДОМА

Очень симпатичный человек ворвался в вашу жизнь, как майский ливень. Вы так взволнованы, что у вас замирает сердце. Он вам очень-очень нравится, и вы мучительно раздумываете, удобно ли будет пригласить его в гости?

Что же, если мужчина вам нравится и его поведение не вызывает подозрения, то, пожалуй, нет смысла тянуть с первым свиданием. Сами знаете, что мужчины нынче в дефиците, а польза в хозяйстве от них серьезная. Пока вы будете колебаться, на вашего избранника может положить глаз другая женщина. Так что не бойтесь сделать первый шаг.

Но помните, что завлечь мужчину в постель — дело нехитрое, и сегодня отнюдь не это является нашей целью. Мы хотим получить нечто большее, чем просто секс.

Нам нужна любовь — ведь мы ее заслуживаем! Мы хотим, чтобы нас ценили, чтобы за нас переживали, чтобы говорили о том, что любят нас, а без нас все валится из рук и рушится жизнь.

От первого свидания зависит то, как будут дальше развиваться отношения между мужчиной и женщиной. Поэтому создайте в доме романтическую обстановку, приготовьте потрясающий ужин и займитесь собой. Только будьте аккуратнее в выборе одежды, духов и косметики. Вы же не хотите, чтобы у мужчины началась аллергия от ваших слишком ядреных духов! Да и макияж ядовито-кислотного цвета скорее отпугнет вашего кавалера, чем настроит на романтический лад.

Вы должны быть соблазнительной, но не вульгарной. В одежде важно выдержать общее впечатление пристойности, но с

легким намеком на сексуальность. Если вы решите надеть платье с глубоким вырезом, то желательно, чтобы оно было длинным и закрывало ноги. Если же вы выбрали наряд с «глухим» верхом и высоким воротничком под горлышко, лучше, если юбка будет покороче.

Проще говоря, ваше целомудренное платье должно заставить мужчину весь вечер фантазировать на тему того, что скрывается под ним, а для этого какой-нибудь кусочек тела должен оставаться открытым, чтобы радовать мужской глаз и одновременно служить «наживкой», которая не дает воображению вашего избранника сорваться с «крючка». И, кстати, не забудьте о красивом нижнем белье.

Во-первых, само сознание того, что на вас надета дорогая и умопомрачительно сексуальная кружевная тряпочка, отражается на вашем поведении и придает вам невероятный эротический шарм.

Ну, а во-вторых, романтический ужин на двоих в интимной обстановке — это такая непредсказуемая ситуация! Никогда не знаешь, чем закончится вечер...

Одним словом, сегодня вы встречаете мужчину во всеоружии. Он должен увидеть в вас королеву красоты, женственности и стиля. И не беда, если ваша внешность не соответствует модельным стандартам. Пустяки! Помните миф о Парисе?

Даже древнегреческие богини не могли решить, кто из них красивее, а ведь мы — земные женщины, и всегда найдутся сотни девушек, которые будут моложе, красивее и успешнее.

Да так ли это важно? Наша сила во внутренней красоте, в харизме, неординарности и сексуальности. И пусть мы не ходим по подиуму и не выигрываем различные конкурсы, но нам есть что сказать своему мужчине, и мы знаем, как его заполнить.

То, насколько серьезно мужчина к вам относится, можно узнать на первом же свидании. Загляните в его глаза. Если они полны восхищения — вы на верном пути.

Желаю удачи и держу за вас кулачки!

## **РОМАНТИЧЕСКАЯ АТМОСФЕРА**

В создании романтической атмосферы огромное значение имеют обстановка квартиры, освещение, музыка. Никакого раздражающего, яркого света! Только приглушенное интимное

освещение — торшер, настенный светильник или настольная лампа. Помните, что вы будете выглядеть более выигрышно, если сядете спиной к источнику освещения.

Для создания романтической обстановки обязательно нужны свечи (желательно ароматические, с тонким фруктовым или цветочным ароматом) в красивых подсвечниках, но я советую зажигать их не заранее, а когда вечер уже начнется и вы сядете за стол.

Если вдруг по какой-то случайности «вступительная часть» вашей программы затянется, вид оплывших свечей с потеками воска внесет дисгармонию в облик изящно сервированного стола. Пустяк, но он способен испортить вам настроение — а уж этого сегодня вечером никак нельзя допускать!

Можно также ароматизировать комнату эфирными маслами жасмина или розы.

И конечно же необходимо правильно подобрать музыку. Лично я предпочитаю джаз — на мой взгляд, эта музыка как никакая другая способна создать романтическую атмосферу.

Конечно, у вас могут быть и другие музыкальные предпочтения — выбор за вами. Желательно, чтобы во время романтического вечера звучали легкие, проникновенные, сексуальные мелодии.

Если вы уже успели узнать, какая музыка нравится вашему избраннику, постарайтесь включить несколько композиций в музыкальное сопровождение вечера. А если к тому же ваши музыкальные вкусы совпадают — это просто замечательно!

## **КАК ПРОВЕСТИ ПЕРВОЕ СВИДАНИЕ, ЧТОБЫ ОНО НЕ СТАЛО ПОСЛЕДНИМ**

Говорят, для того чтобы удержать мужчину, нужно стать для него незаменимой. Проще говоря — приручить его. Главная ошибка большинства женщин в том, что они пытаются перейти к дрессировке, когда мужчина еще не приручен.

Помните об этом и, пожалуйста, не спешите. Любая мужчина пугается напора. Учитесь ждать своего часа. А значит, наша задача — не отпугнуть мужчину и сделать так, чтобы этот первый совместный вечер не стал последним.

Итак, вы должны усвоить несколько нехитрых правил.

- Ни в коем случае не пейте слишком много спиртного. Поверьте, финал будет печальным.

- Не ведите себя как женщина на одну ночь. Пошлость и развязность приведут к тому, что вами просто воспользуются. Но и излишний консерватизм тоже может отпугнуть от вас мужчину. Так что постарайтесь избегать крайностей – сексуальность нужна, но ее должно быть в меру.
- Не будьте чрезмерно откровенны и не говорите мужчине лишнего, иначе он сразу настроится на отрицательную модель поведения. Мужчинам вообще не следует знать больше того, что им положено. И уж ни в коем случае не вздумайте рассказывать о своих бывших любовниках или муже, как бы вам ни хотелось на них пожаловаться. Вы ведь мудрая женщина и умеете с благодарностью вспоминать тех, кто был вам когда-то дорог. Даже если этот человек причинил вам чудовищную боль – мысленно скажите ему «спасибо» за то, что он сделал вас сильнее, и пожелайте ему счастья. И выбросьте его из головы.
- Не перебивайте собеседника, позвольте ему выговориться. Он это оценит. Одна из самых распространенных ошибок, которые допускают женщины в беседе, – говорить только о себе. Научитесь быть благородной собеседницей и постарайтесь разговорить своего гостя. Только не сидите с тупым лицом и не зевайте. Важно искренне заинтересоваться тем, что рассказывает вам мужчина, и показать ему эту заинтересованность. Если у вас получится, то следующее свидание вам обеспечено.
- Никогда не смейтесь над мужчиной – они это не любят.
- Если вы будете вскользь, ненавязчиво говорить мужчине, какой он необычный, приятный, сильный и красивый человек, эти комплименты помогут вам потихоньку привязать его к себе.
- Научитесь смотреть мужчине в глаза, не отводите взгляд в сторону и уж тем более не краснейте. В разговоре почаще называйте его по имени. Перед первым свиданием постоит у зеркала и попытайтесь выработать в себе взгляд роковой женщины. Пусть ваш избранник увидит в ваших глазах то, чего нет больше ни у кого, – счастье, страсть, секс, хмель, колдовство. Такой взгляд способен растопить самые суровые глыбы льда.
- Мужчина будет заинтригован, если при разговоре вы будете как бы невзначай касаться его руки. Язык жестов вообще многое может сказать.

- Помните золотое правило: «лучше обнажить грудь, чем душу». Ваше декольте может быть сколь угодно рискованным, но душу обнажать не следует, иначе мужчина может в нее плюнуть.
- Будьте загадкой. Пусть ваш избранник увидит женщину, сотканную из тайн, тогда он непременно захочет их разгадать. Мужчина должен смаковать вас по глоточку, как игристое шампанское. Не позволяйте ему выпить все залпом.
- Ни в коем случае не спрашивайте о доходах мужчины, о том, сколько у него недвижимости и каков размер его банковского счета. В противном случае вы его больше никогда не увидите.
- Никогда не расспрашивайте мужчину о его бывших женах и подругах. Ему это будет неприятно, да и вам такая откровенность ни к чему. Многие женщины даже бывших пассий своего возлюбленного начинают воспринимать как соперниц, а ведь нет ничего глупее, чем ревновать к прошлому.
- Не стоит на первом свидании говорить, что вы устали от одиночества и мечтаете выйти замуж, — так вы спугнете своего избранника и больше никогда его не увидите. Мужчины дорожат своей свободой и очень боятся ее потерять. Никаких намеков на брачные узы! Дайте понять, что вы счастливы и свободны.
- Покажите мужчине, что вы не лишены чувства юмора. Постарайтесь рассмешить его и отвлечь от проблем. Пусть атмосфера на первом свидании будет легкой и непринужденной.

На первом свидании вам предстоит сыграть роль разведчика, который хочет узнать как можно больше и сделать для себя важные выводы. Именно сейчас вы должны постараться понять характер своего гостя и его жизненную позицию, а также то, насколько он галантен и воспитан и стоит ли вообще продолжать с ним отношения. Слушайте свою интуицию — в любовных делах она редко подводит. Ваши ощущения сегодня играют очень важную роль.

Надеюсь, вы не готовили для этого свидания специальную речь. Излишняя продуманность может все только испортить. Пусть вечер идет спонтанно, не по расписанию. Главное, как я уже сказала, — слушать свой внутренний голос.

Не вздумайте переживать по поводу того, как вы выглядите, и ежеминутно проверять, не разлохматилась ли ваша прическа. Если вы начнете нервничать, то о романтической обстановке можно будет сразу забыть. Не забивайте себе голову подобной

ерундой! Вы должны любить себя независимо от того, как вы выглядите и что на вас надето.

Наслаждайтесь этим чудесным вечером, приятной атмосферой, сидящим напротив мужчиной, и пусть никакие лишние мелочи и сомнения не терзают вашу душу.

Помните, о чем мы с вами только что говорили? Больше слушайте мужчину, старайтесь его разговорить. Ни в коем случае не «грузите» его своими проблемами. Пусть он поделится с вами рассказом о жизненных тяготах, а вы постарайтесь его поддержать и стать хоть какой то отдушиной.

Только не считайте мужчину эгоистом, если на первом свидании он постоянно говорит о себе. Улыбайтесь и знайте — вы на верном пути. Придет время, когда ваш избранник с радостью возложит на свои плечи часть ваших проблем, но это будет не сразу. На начальном этапе вы должны заботиться о нем и внимательно его слушать. Все это будет вознаграждено.

Купаясь в волнах восхищения, идущих от вашего избранника, и слушая его комплименты, будьте спокойны и расслаблены. Не ломайте голову, гадая, насколько далеко зайдет этот вечер и что делать, если мужчина захочет поцелуев или чего-то большего. На то они и мужчины, чтобы этого хотеть, а вот идти у них на поводу или нет — это только ваш выбор.

В ходе свидания вы можете почувствовать, что мужчина груб, скуп, жаден или самовлюблен, одним словом — что это «не ваш кадр». В таком случае сделайте вид, что вам срочно нужно позвонить. После имитации звонка скажите этому любителю встреч на женской территории, что вам, к сожалению, нужно прямо сейчас отъехать по делам и вы обязательно встретитесь в следующий раз.

Не стоит с ходу говорить, что следующего раза не будет, — это прозвучит слишком резко. Вы объясните все потом, когда ваш несостоявшийся кавалер перезвонит вам по телефону. Не расстраивайтесь. Можно даже считать, что вам в чем-то повезло. Лучше разочароваться сразу, по крайней мере это не так больно.

А если вы беспокоитесь, чтобы не пропала приготовленная еда, то пригласите к себе подруг и устройте девичник. Ведь нам, девушкам, всегда есть о чем поговорить...

Только не думайте, что вы в чем-то виноваты, и ни в коем случае не занимайтесь самоистязанием. Сегодня вы остались одна только потому, что достойны большего. Не должны же вы соглашаться абы на что. Вообще, приучитесь никогда себя не ругать.