

Женщина – как произведение искусства: только обладая специальными знаниями, можно понять, шедевр перед тобой или подделка, на кухне повесить эту картину, в спальне или в гостиной. Конечно, можно методом проб и ошибок самому разобраться, что к чему. Однако проще и быстрее прочитать книгу Валентины Вычужаниной. Несмотря на то что автор женщина, она объясняет материал с помощью мужской логики – четко, структурировано, по делу, без личных размышлений и эмоций. При этом на удивление точно знает все наши типичные заблуждения и ошибки в отношениях, будто сама была мужчиной. При этом дает советы для самых разных ситуаций: как соблазнять, как вести себя на свиданиях.

В книге ровно столько информации, сколько требуется для успеха. Валентина, как добрый друг, подсказывает, что нам мешает в отношениях, объясняя, как воспитать в самих себе качества, от которых у всех женщин начнет кружиться голова.

*Сергей Филиппов,
Генеральный директор Vertex,
президент Санкт-Петербургского Клуба «Здоровый Бизнес»
и CEO International Management and Business Academy*

Книга Валентины Вычужаниной – это свежий, революционный взгляд на отношения мужчины и женщины, раскрывающий без обиняков все психологические и сексуальные аспекты взаимодействия мужского и женского начала. Автор рассказывает об особенностях женского поведения на понятном для мужчин языке, разоблачает многие существующие мифы о прекрасной половине человечества и дает мужчине пошаговую инструкцию – как стать привлекательным и успешным у противоположного пола, затрачивая минимум усилий на достижение цели, как в реальной жизни, так и на сайтах знакомств.

Думаю, книга будет интересна как женщинам, так и мужчинам. Первые с ее помощью поймут причины нелогичности своего инстинктивного поведения, а вторые смогут получить почти универсальный ключ к управлению противоположным полом.

*Светлана Яркова,
Владелица Издательского дома «Петровский курьер»*

Валентина сделала то, на что не решались многие авторы и психологи, – на своих страницах она ответила на вопросы, которыми годами мучились сотни тысяч мужчин и женщин, пытаясь победить в великой битве полов или найти примирение. Каждая глава открывает ответы на вопросы: о любви, об отношениях, о тех чувствах и эмоциях, которые мы все переживаем. Некоторые мысли из этой книги могут показаться восприимчивому читателю излишне циничными, а выводы дерзкими, но такова голая правда о нас с вами «без купюр».

Интереса чтению добавит то, как автор раскрывает взгляды с разных позиций: не только мужской и женской, но словно в жарком споре на страницах сошлись романтик-моралист и прагматичный циник. Валентина презентовала книгу как «книга для мужчин про женщин», но на самом деле и прекрасная наша половина с помощью этой книги сможет лучше понимать нас, мужчин, и, конечно, самих себя.

Осторожно! На этих страницах вы узнаете то, что может навсегда изменить вашу жизнь! Приятного чтения.

*Сергей [Diesel] Коротков,
Генеральный директор ООО «Параграф»,
тренер проекта РМЭС*



Валентина
Вычужанина

#Соблазнение
#Секс
#Управление

**Приручи
Женщину!**
Инструкция
по применению



Издательство
АСТ
Москва

УДК 159.9
ББК 88.5
В94

*Все права защищены. Никакая часть данной книги
не может быть воспроизведена в какой бы то
ни было форме без письменного разрешения
владельцев авторских прав.*

Вычужанина, Валентина.

В94 #Соблазнение #Секс #Управление. Приручи Женщину!
Инструкция по применению / Валентина Вычужанина. — Мо-
сква : Издательство АСТ, 2016. — 287 с. — (Умный тренинг,
меняющий жизнь).

ISBN 978-5-17-098334-6

Обычно книги о женщинах и инструкции по соблазнению женщин пишут мужчины. Их достаточно много. Есть полезные книги, есть научные исследования, есть полный бред. Но эта книга — совсем другая. Она написана женщиной о женщинах.

Здесь вы найдете Все Самые Сокровенные Женские Тайны, Бесстыдные Откровения и Секреты Управления женщиной, а также Секреты женской сексуальности. И все это честно рассказано Женщиной на понятном для мужчин языке.

Эта книга — для Мужчин, которых женщины будут с томным вздохом и загадочной улыбкой вспоминать всю свою жизнь. Вы узнаете, как НА САМОМ ДЕЛЕ устроена женщина и чего она хочет. Осознаете ее желания и опасения, потребности и ожидания и поймете, как достичь взаимопонимания и удовлетворения в отношениях с ней.

Эта книга — для Женщин, которые хотят узнать больше о себе. Вы поймете, как вы устроены и что на самом деле с вами происходит. Опираясь на полученные знания, вы сможете делать то, что нужно вам для достижения ваших целей, и не вестись на инстинкты, которые работают помимо вашего сознания!

18+

Издание для досуга

Валентина Вычужанина

**#СОБЛАЗНЕНИЕ #СЕКС #УПРАВЛЕНИЕ.
Приручи Женщину! Инструкция по применению**

Подписано в печать 01.07.2016. Формат 60×90/16. Печать офсетная.

Усл. печ. л. 18,00. Тираж экз. Заказ №

Общероссийский классификатор продукции ОК-005-93,
том 2–953000, книги, брошюры.

ООО «Издательство АСТ»

129085, г. Москва, Звездный бульвар, д. 21, стр. 3, комн. 5

Макет подготовлен редакцией



ISBN 978-5-17-098334-6

© Вычужанина В., 2016

© ООО «Издательство АСТ», 2016

СОДЕРЖАНИЕ

Благодарности	8
ВВЕДЕНИЕ	9
Книга для тех, кто стремится к счастливым отношениям	10
Чего хотят мужчины? Конечно, секса!	15
ЗАЧЕМ МУЖЧИНЕ НУЖНА ЖЕНЩИНА?	21
Сколько стоит «бесплатный секс»	22
ВСЕ ЖЕНЩИНЫ ХОТЯТ СЕКСА	31
Но ни за что не признаются в этом	32
Серьезные отношения или одноразовый секс?	34
РАДОСТЬ ЛЮБВИ	37
Все хотят близости и общения	38
КАК ЖИТЬ В СЕМЬЕ?	43
Развод – это поражение	44
Скоро родится ребенок	46
ЗАЧЕМ ЖЕНЩИНЕ НУЖЕН МУЖЧИНА?	49
Женские бессознательные прошивки	50

◆ ◆ ◆

А КАК ЖЕ ЛЮБОВЬ?	63
Очевидные истины зачастую так обманчивы	64
Теория и практика любви	68
БИОХИМИЯ ЭМОЦИЙ	75
Гормоны пробуждают нас к любви	76
Отчего любовь живет три года?	81
Несколько слов в защиту любви	88
КОГДА МУЖЧИНА ХОЧЕТ ЖЕНЩИНУ	93
Почему одну люблю, а другую хочу?	94
КОГДА ЖЕНЩИНА ХОЧЕТ МУЖЧИНУ?	97
Все ищут «настоящих мужчин»	98
ОСОБЕННОСТИ ВЗАИМНОЙ ОХОТЫ	105
Ее оружие – сексуальность, эмоции и острый ум. . . .	106
На охоту выходит мужчина	111
КАК СТАТЬ СТИЛЬНЫМ МУЖЧИНОЙ	115
Сделайте так, чтобы вас заметили	116
Из чего состоит мужская привлекательность	129
Внутреннее состояние: спокойный и сильный самец .	131
Как женщины тестируют мужчин	134
ЗНАКОМСТВО: ВСЕ РЕШАЕТСЯ В ЭТОТ МОМЕНТ . . .	141
Женщина хочет, чтобы ее победили	142
Теперь действуйте решительно	147
Технологии знакомства: работают на 100%	155

ЗНАКОМСТВО В СТИЛЕ ХАЙ-ТЕК165

Как «вытащить» девушку из интернета166

КАК РАСПОЗНАТЬ СЕКСУАЛЬНУЮ ПАРТНЕРШУ175

О чем расскажет внешность женщины176

Она выбрала вас180

ПЕРВОЕ СВИДАНИЕ187

Вам нужен план188

ЕСЛИ ПЕРВОЕ СВИДАНИЕ УДАЛОСЬ........199

Как не провалить второе и третье200

СЕКС205

Только удовольствие!206

Итак, она готова212

Техники секса221

Оральный секс235

Оргазм hand made. Точка G и точка A239

Секс с вибраторами и другими устройствами245

Анальный секс250

Сексуальные игры, переодевания, BDSM256

Кодекс хорошего любовника261

СОВМЕСТНАЯ ЖИЗНЬ269

Если вы решили жить вместе270

Вместо заключения285

ЛИТЕРАТУРА287

БЛАГОДАРНОСТИ

Алексею Егорову – человеку, который всегда держится в тени, но без которого ничего бы этого не было – ни центра, ни книги, ни многих тренинговых программ. Моему партнеру, создателю тренингового центра, человеку, который поверил в меня и мою идею и вот уже много лет является моим бессменным спутником в бизнесе.

Кириллу Гайдуку – моему другу и партнеру, который сделал все, чтобы от разговоров я перешла к делу и эта книга наконец была написана.

Светлане Ярковой, Светлане Азальской, Сергею Филиппову, Филиппу и Наталье Церевским и всем моим друзьям, которые вычитывали материал, давали мудрые советы, помогали оттачивать формулировки и подбирать слова.

Андрею Карпову за неоценимую помощь и поддержку в издании книги.

Всем участникам моих тренингов, которые задавали каверзные вопросы и заставляли меня глубоко проработать материал, искать подходящие слова и формулировки.

Моим родителям и семье, моим учителям, клиентам, всей моей команде.

Вам, дорогой мой читатель, ведь, работая над книгой, я перечитала массу литературы, выбирая важные мысли и отделяя зерна от плевел, чтобы помочь вам разобраться в сложных вопросах взаимоотношений между мужчинами и женщинами.

ВВЕДЕНИЕ



КНИГА ДЛЯ ТЕХ, КТО СТРЕМИТСЯ К СЧАСТЛИВЫМ ОТНОШЕНИЯМ

Обычно книги о женщинах и инструкции по их соблазнению пишут мужчины. Таких книг довольно много. Есть среди них глубокие научные исследования, советы специалистов, интересные и содержательные книги о сексуальной культуре, есть и полный бред. Эта книга – совсем другая. Она написана женщиной о женщинах для мужчин.

Книга создана по мотивам моего тренинга для мужчин и женщин «Женщина: инструкция по применению, или Как стать идеальным любовником», но в ней содержится материал, которого в тренинговой программе нет. Учиться отношениям только по книжкам – все равно что учиться контраварийному вождению по учебнику. Чтобы стать действительно хорошим профессионалом, нужна не только теория, но и практика, поэтому тренинг и книга отлично дополняют друг друга.

В книге я увязала технологии соблазнения, техники секса и навыки эффективной коммуникации с женщиной с этологией, нейрофизиологией, анатомией и психологией человека. Простым и понятным языком, с юмором я объясню сложные вещи, которые волнуют всех нас, когда мы вступаем во взаимоотношения с противоположным полом, дам рекомендации, которые помогут вам гораздо эффективнее и быстрее получать от женщины желаемое. От этапа знакомства – даже подготовки к нему – до разрешения конфликтов и сложностей в семейной жизни, от банального соблазнения до создания пронзительной близости в вашей паре.



Самые Сокровенные Женские Тайны, Бесстыдные Откровения, особенности женского поведения, Секреты женской сексуальности. И обо всем этом – рассказано просто и честно Женщиной на понятном для мужчин языке.

КОМУ ОБЯЗАТЕЛЬНО СТОИТ ПРОЧИТАТЬ ЭТУ КНИГУ?

Мужчинам, которые хотят быть приятным исключением в жизни женщины. Именно вас она с томным вздохом и загадочной улыбкой будет вспоминать всю свою жизнь. Тем, кто хочет стать мужчиной экстра-класса, научиться доставлять истинное удовольствие женщинам. Тем, кто не отказался бы стать идеальным любовником для любой женщины, которая повстречается на жизненном пути. Вы узнаете, как женщина устроена и чего она хочет. Осознаете ее желания и опасения, потребности и ожидания и поймете, как в отношениях достичь взаимопонимания и удовлетворения.

Женщинам, которые хотят узнать больше о себе. Вы поймете, как вы устроены и что на самом деле с вами происходит. Полученные знания останутся с вами на всю жизнь. И вы сможете делать то, что вам нужно для достижения собственных целей, а не следовать инстинктам, которые работают помимо вашего сознания.



ЖЕНЩИНА. ИНСТРУКЦИЯ ПО ПРИМЕНЕНИЮ

Этого вам не скажет ни одна женщина...

Она может вынести мозг бесконечными разговорами про отношения, работу, наряды и фитнес, но будет молчать, как партизан, если речь пойдет о том, чего **НА САМОМ ДЕЛЕ** она хочет и как с ней нужно обращаться. Почему так? Да просто она и сама на самом деле этого не знает.

К любой вещи, к любому прибору, который вы покупаете в магазине (даже если это заварочный чайник), прилагается инструкция по применению. И там написано, из чего предмет изготовлен, кем произведен, что с ним можно делать, а чего нельзя, и как за ним ухаживать, чтобы он долго служил верой и правдой. Есть штамп ОТК, гарантийный талон, обозначена цена. Но проблема в том, что на наших очаровательных женщинах **НИЧЕГО** подобного не указано! Нет никакой маркировки ни на одном месте. Ничто не напоминает нам о том, что неправильное обращение с женщиной так же опасно, как попытка засунуть шпильку в розетку, и также приводит к поломкам, как эксперименты типа «а что будет, если банку тушенки разогреть прямо в микроволновке». Нет, эксперименты, конечно же, ставить можно! Но последствия могут быть такими же, как если бы вы решили посмотреть – что будет, если уронить включенный фен в ванну с пеной.

Мужчины знают, что все правила обычно писаны кровью. Военский устав. Правила дорожного

движения. Уставы компаний. Всевозможные договоры, будь то аренда квартиры на день или открытие счета в банке. Большинство людей их, конечно, не соблюдают, но хотя бы примерно представляют, что они нарушают и чем им это грозит. В школе есть предмет ОБЖ, где нас учат, как оказывать первую помощь, спасать утопающих и как вести себя в случае ядерной опасности. Мы знаем из уроков биологии, как выглядят ядовитые грибы, растения, насекомые и рептилии. При поездке за границу, даже в отель 5 звезд, где все включено и гид не отходит от вас ни на минуту, вас обязательно застрахуют, расскажут о местных обычаях и предупредят о возможных опасностях.

Но простых и понятных правил обращения с женщиной вы днем с огнем не найдете! Правила обращения с женщиной мужчины постигают на собственном опыте, потом передают успешные стратегии из уст в уста. И у многих этот весьма болезненный опыт оставил после себя неприятное послевкусие.

Конечно же, мужчины мне возразят, что в их жизни есть ещё очень много интересного кроме женщин: работа, деньги, слава, друзья, крутые автомобили, мотоциклы, спорт, оружие, путешествия, экстрим, ветер в лицо, пиво и футбол... Но мне кажется, что все это теряет свой вкус, если рядом нет женщины. Ради кого тогда это все? Кто же вами будет восхищаться, радоваться за вас, ждать вас из дальних странствий, поддерживать в трудную минуту и врачевать ваши раны, в том числе душевные?

Без женщин, конечно, при необходимости можно обойтись. Увлечись женщинами вообще или одной конкретной женщиной, легко потерять себя. Но мужчинам нужны женщины, а женщинам – мужчины. И это хороший повод разобраться – что мы друг от друга хотим и как нам наладить такое взаимодействие, чтобы все получали желаемое и при этом были довольны друг другом.

Вот важные темы, которые будут освещены в этой книге:

- **Как эффективно знакомиться.** Что нужно знать и понимать прежде чем подойти. Ведь у вас всего 5 секунд...
- **Как правильно общаться и понимать друг друга.** Что говорить, а что НЕТ, и как это делать. Как понять женскую логику.
- **Как соблазнить и развести на секс.** Любую женщину можно соблазнить. Правда, мало кто знает КАК...
- **Как доставить удовольствие в постели.** Как двигаться во время секса, чтобы доставить максимум удовольствия!
- **Как разнообразить сексуальную жизнь.** В ваши отношения вернётся свежесть! Вы откроете своего партнёра заново!
- **Как строить отношения в быту.** Вы научитесь правильно подавать свои мысли женщине. Так, чтобы она вас слушала, понимала и делала то, что вы хотите.

ЧЕГО ХОТЯТ МУЖЧИНЫ? КОНЕЧНО, СЕКСА!

Все мужчины хотят поддержки, восхищения и, конечно же, секса. И до определенного возраста — секса в первую очередь. Открою большой секрет. Женщины тоже хотят секса, но совсем не так, как мужчины! Для женщины секс без эмоциональной включенности в партнера, а следовательно, и отношений с ним — не существует. Если женщина утверждает обратное, она либо врет вам, либо себе, либо является работницей сексуальной сферы, либо мастерицей любовного искусства. Первое и второе — вероятнее всего. К сожалению, большинству женщин так и не удалось раскрыть свой сексуальный потенциал. Для этого ей нужен особенный мужчина, чаще всего он и становится Тем самым, Знаковым. Если женщина сексуально раскрыта и удовлетворена, то вы получите от нее такое количество восхищения, поддержки, внимания и преданности, что вам и не снилось.

ВСЕ МОЖЕТ БЫТЬ ЛУЧШЕ И ИНТЕРЕСНЕЕ

Какой бы сказочной ни казалась до этого момента ваша интимная и личная жизнь, есть большая (гораздо больше, чем кажется) вероятность, что все может быть гораздо лучше и интереснее. Ах, вы уверены, что у вас все нормально? Женщина часто утверждает, что «все нормально», потому что не хочет говорить правду. Почему? Потому что боится обидеть, задеть мужское достоинство, потерять отношения или шанс на следующую встречу. А еще потому,