

Krzysztof Król, Jan Gajos



Księga związków, podrywu i seksu

dla

k o b i e t

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiejkolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Wszystkie znaki występujące w tekście są zastrzeżonymi znakami firmowymi bądź towarowymi ich właścicieli.

Autor oraz Wydawnictwo HELION dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor oraz Wydawnictwo HELION nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Redaktor prowadzący: Michał Mrowiec

Pomysł okładki: Jan Gajos

Projekt okładki: Anna Mitka

Wydawnictwo HELION

ul. Kościuszki 1c, 44-100 GLIWICE

tel. 32 231 22 19, 32 230 98 63

e-mail: sensus@sensus.pl

WWW: <http://sensus.pl> (księgarnia internetowa, katalog książek)

Drogi Czytelniku!

Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres

<http://sensus.pl/user/opinie?sexkob>

Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

ISBN: 978-83-246-3638-9

Copyright © Helion 2013

Printed in Poland.

- Kup książkę
- Poleć książkę
- Oceń książkę

- Księgarnia internetowa
- Lubię to! » Nasza społeczność

Spis treści

Rozdział 1. Wstęp	11
Rozdział 2. Model Perfect Dating	19
2.1. Pułapki	22
2.2. Otwarcie znajomości	23
2.2.1. Jak zwabić go w swoje sidła?	26
2.2.2. Miejsca, w których poznasz interesujących mężczyzn	31
2.2.3. Zaawansowany trening otwartości	32
2.3. Gra	39
2.3.1. Jak rozpoznać faceta?	41
2.3.2. Budowanie wartości	42
2.3.3. Komplementy	42
2.4. Pocałunek	44
2.5. Spotkanie	46
2.5.1. Umówienie spotkania	47
2.5.2. Pierwsze spotkanie	48
2.5.3. Kolejne spotkania	49
2.6. Jak mówić do mężczyzny?	52
2.7. Seks	54
Rozdział 3. Psychologia mężczyzn	57
3.1. Co jest atrakcyjne dla mężczyzn?	59
3.1.1. Twój wygląd	60
3.1.2. Uśmiech	67
3.1.3. Docenienie	68
3.1.4. Szacunek	68
3.1.5. Pożądanie	68
3.1.6. Lojalność	69
3.1.7. Otwartość	69
3.1.8. Rozmowa	70

3.1.9. Prezenty	72
3.1.10. Savoir-vivre	72
3.1.11. Szczerość	72
3.1.12. Seksualność	73
3.1.13. Nogi	74
3.1.14. Kształt twojego ciała	75
3.1.15. Piersi	77
3.1.16. Szyja	78
3.1.17. Twarz	78
3.1.18. Włosy	80
3.2. Co nie jest atrakcyjne dla mężczyzn?	81
3.2.1. To, że jesteś męska	81
3.2.2. Tworzenie negatywnych skojarzeń z twoją osobą	82
3.2.3. Krytykowanie	83
3.3. Jego podejście do seksu i pocałunków	83
3.4. Męskie ego	85
3.5. Zakupy	89
3.6. Dlaczego mężczyźni lubią sprośne dowcipy?	91
3.7. Dlaczego mężczyźni chodzą samotnie do toalety?	95
3.8. Jak facet rozładowuje stres?	97
3.9. Dlaczego mężczyźni są zafascynowani sportem?	100
3.10. Dlaczego faceci nie sprzątają po sobie?	101
Rozdział 4. Twoja psychologia	105
4.1. Co jest atrakcyjne dla ciebie?	105
4.2. Twoje podejście do seksu i pocałunków	111
4.3. Dlaczego kobiety często płaczą?	115
Rozdział 5. Czym się różnimy?	117
5.1. Nasze mózgi	119
5.2. Nasze oczy	124
5.3. Nasze umiejętności przestrzenne	126
5.4. Nasze zmysły	127
5.5. Nasza skóra	129
5.6. Nasza mowa	130
5.7. Nasze emocje oraz podejście do życia	131
5.8. Różnice pomiędzy płciami a homoseksualizm	133

Rozdział 6. Fizyczność	137
6.1. Seks oralny	137
6.2. Seks	139
6.3. Wytrysk kobiecy	141
6.4. Budowa mężczyzny	146
6.5. Czego boją się mężczyźni podczas seksu?	150
6.6. Seks a miłość	150
6.7. Rozmowy o seksie	153
Rozdział 7. Mowa ciała	159
7.1. Mowa ciała w uwodzeniu	159
7.2. Chodzenie	160
7.3. Niezbędne zagrywki	161
Rozdział 8. Pewność siebie	163
8.1. Głęboka pewność siebie	164
8.2. Żyjemy w dwóch światach	168
8.3. Budowanie ramy	171
8.4. Obiektywna ocena świata	180
8.5. Twoje decyzje	182
Rozdział 9. Związki	195
9.1. Rodzaje związków	198
9.2. Współzależność	204
9.3. Zazdrość	208
9.4. Rozwiązywanie problemów	211
9.5. Problemy związane z seksem	220
9.6. Brak czasu	221
9.7. On cię zdradził	222
9.8. Ty go zdradziłaś	223
9.9. Miłe chwile	224
9.10. Jak zerwać z facetem?	225
Rozdział 10. Twoje życie	229
10.1. Plan na całe życie	231
10.2. Modelowanie wzorów	237
10.3. Negatywne myśli	240
10.4. Pozytywne myślenie	247

10.5. Motywacja do działania	255
10.6. Radzenie sobie z problemami	261
10.7. Zmiana przyzwyczajeń	262
Rozdział 11. Poznawanie mężczyzn przez internet	267
11.1. Portale i zasady ich działania	267
11.2. Twój opis	268
11.3. Twoje zdjęcia	273
11.4. Jego profil	274
11.5. Pisanie wiadomości	276
Autorzy	280

Psychologia mężczyzn



Dlaczego w łazience mężczyzny podłoga dookoła muszli zawsze się klei? Jak wiesz, załatwiamy się na stojąco. Czasem jednak nasz sprzęt (zwłaszcza po udanym seksie) odmawia posłuszeństwa i dziwnym trafem zaczynamy sikać na ścianę, podłogę lub sufit. Musisz wiedzieć, że nie jesteśmy dumni z tego faktu i często jest on dla nas równie irytujący jak dla kobiet.

Dlaczego śpimy w brudnej pościeli? Ogólnie rzecz biorąc, mężczyźni mają gorszy węch niż panie, a nasza skóra nie jest tak wrażliwa. Z tego powodu nie zawsze dostrzegamy, że w łóżku zaczyna się już rozwijać nowe społeczeństwo eksperymentalnych gatunków...

Psychika facetów jest dużo słabsza niż kobiet — popełniamy pięć razy więcej samobójstw, 90% więźniów to mężczyźni, 90% pozwów o rozwód składają panie, częściej popadamy w nałogi... Tak naprawdę pod powłoką testosteronu zawsze kryje się chłopiec, który potrzebuje cię, by móc funkcjonować.

Ponieważ jesteśmy popularnie zwani „wzrokowcami”, działają na nas obrazy. Te, które widzieliśmy lub które sobie wyobrażamy — to one pozostają w pamięci i decydują o tym, czy chcemy być z daną kobietą, czy nie. Dotyczy to obrazów dotyczących zarówno mężczyzny, jak i kobiety. Dla nas liczy się nie to, jaka rzeczywistość jest naprawdę, lecz jak ją postrzegamy przez pryzmat naszych wyobrażeń.

Dąsamy się krótko. Nasza psychika nie wytrzymuje długiego obrażania się, dlatego dość szybko pragniemy zgody. Również dużo szybciej zapominamy o przykrych chwilach — umysł faceta po prostu nie radzi sobie z dłuższym przeżywaniem negatywnych emocji.

Chcemy być potrzebni kobietom. Dlatego lubimy doradzać, pomagać, rozwiązywać problemy. Jeśli panie nas potrzebują, czujemy się szczęśliwi. Kiedy stajecie się niezależne, samodzielne, pozbawiacie nas poczucia męskości. Warto prosić faceta o przysługę (nie żądać jej) oraz okazywać mu wdzięczność, gdy zrobi coś dla kobiety. Gdy mówisz mężczyźnie: „Ty zawsze mi pomagasz, znasz się na tylu rzeczach, jesteś wspaniały”, podbudowujesz jego ego, a dzięki temu sprawiasz, że lepiej czuje się w twoim towarzystwie.

Mamy silną potrzebę akceptacji. Jeśli będziesz wciąż krytykować faceta, miłość może zejść na dalszy plan, a on przestanie odczuwać potrzebę przebywania z tobą. Istotna jest także akceptacja mężczyzny przez twoją rodzinę, znajomych, przyjaciółki. Pamiętam, jak pod koniec jednego z moich związków dziewczyna powiedziała, że jej rodzice mnie nie lubią. Pewnie o tym nie wiedziała, ale wówczas przestałem poważnie myśleć nad tamtą relacją. Wiedziałem przecież, że rodzina tej kobiety mnie nie akceptuje. Poczulem się odrzucony i automatycznie zacząłem negatywnie postrzegać tę znajomość. Niestety, tak już mamy. Jeśli zatem twoi rodzice nie lubią faceta, z którym się spotykasz, nie musisz mu o tym mówić. Szczerość — owszem, ale pewne sprawy lepiej przemilczeć. Przecież ty też nie chcesz, żeby facet codziennie powtarzał ci, że masz cellulit, a na twoim nosie pojawił się kolejny pryszcz.

Mężczyzna jest szalenie wyczulony na kobiecy płacz. Taki widok budzi w nim instynkt opiekuńczy. Gdy facet ujrzy płaczącą kobietę, od razu wypadają mu wszystkie asy z rąk, przynajmniej dopóki jest on głową rodziny. Jeśli zaczniesz przejmować męską rolę w związku, nie licz na to, że twoje łzy będą wywoływać jakiś efekt. Pamiętaj jednak, żeby nie łączyć płaczu bezpośrednio z kłótnią. Mogłoby to spowodować, że mężczyzna zacząłby kojarzyć łzy z odrzuceniem. To z kolei wywołałoby agresję. Ostatecznie facet, zamiast okazać ci czułość, gdy płaczesz, zacząłby się irytować.

Nie pamiętamy dat — rocznic, urodzin, imienin itp. Po prostu tak jest. Wielu mężczyzn ma też problem z zapamiętywaniem imion. Dla nas te rzeczy nie niosą po prostu żadnej wartości praktycznej, więc umysł często ma problem z notowaniem takich detali. Zrozum to zatem i za-

miast się oburzać, podaruj swojemu facetowi fajny kalendarz. Niech wpisz do niego wszystkie ważne daty, o jakich powinien pamiętać. Może to też być po prostu karteczka, którą będzie mógł włożyć do portfela. Facet doceni fakt, że go rozumiesz. Będzie też pamiętał o wszystkich ważnych dla was terminach.

3.1. Co jest atrakcyjne dla mężczyzn?

Nie wiem, czy jeszcze pamiętasz, ale na początku XXI wieku w telewizji można było obejrzeć bardzo popularny program *Kawaler do wzięcia*. Jak się domyślasz, zabawa polegała na tym, że tytułowy kawaler w finale show miał przestać być wolnym strzelcem. Co ciekawe, kiedy zbadano widownię programu, okazało się, że większość oglądających go osób to kobiety w wieku od osiemnastu do trzydziestu czterech lat, czyli prawdopodobnie głównie potencjalne kandydatki na żony (może ty też należałaś do tej grupy?). Główny bohater show akceptował bądź odrzucał kolejne adoratorki. Jak myślisz, co stanowiło o sile tego programu?

Wiele kobiet oglądających *Kawalera do wzięcia* z pewnością zastanawiało się, czym kierował się tamten mężczyzna przy wyborze partnerek. Co sprawiło, że ostatecznie zdecydował się oświadczyć konkretnej dziewczynie? Wygląd, charakter, zainteresowania, zachowanie — a może wszystkiego po trochu? Dobrze wiem, że nie tylko mężczyźni starają się odkryć, co siedzi w głowie przedstawielek płci przeciwnej. Nie przejmuj się, za chwilę poznasz odpowiedź na pytanie: „Jak zwrócić na siebie uwagę faceta i sprawić, by mnie pokochał?”. Nie jest to wcale takie trudne, jak ci się wydaje!

W pozostawianiu wszystkiego czystemu przypadkowi kryje się trochę szaleństwa, nie uważasz? Oczywiście zdarza się, że dwie osoby spotykają się w bardzo młodym wieku i postanawiają spędzić razem resztę życia, ale to naprawdę rzadkie przypadki. Zazwyczaj jest tak, że każdy kolejny związek uczy nas nowych rzeczy i pozwala nam zrozumieć, czego oczekujemy od życia. Niektórzy potrzebują mniej, a inni więcej czasu na to, żeby w pełni zdać sobie sprawę z tego, co cenią u partnera. Nieważne, ile czasu ci to zajmie i z iloma facetami będziesz musiała się

spotykać, zanim w końcu pojmiesz, czego dokładnie szukasz. Istotne jest to, że nie siedzisz beczynn timer i nie czekasz na gwiazdkę z nieba, tylko walczysz o swoję przyszłość. Oprah Winfrey (gwiazda amerykańskich programów typu talk-show) powiedziała kiedyś: „Szczęście to kwestia dobrego przygotowania połączonego z wykorzystaniem nadarzającej się okazji”.

Wiem, że marzysz o prawdziwie romantycznej miłości od pierwszego wejrzenia, trwającej do grobowej deski. W takim razie czas przygotować się na nią i trochę pomóc szczęściu. Istnieje na to naprawdę wiele sposobów. Pozwól, że przedstawię kilka z nich.

3.1.1. Twój wygląd

Naukowcy z Massachusetts General Hospital, zajmujący się badaniami mózgu, pokazali heteroseksualnym mężczyznom fotografie „pięknych” kobiet i stwierdzili, że takie zdjęcia uaktywniają te same obrazy w mózgu, co kokaina lub pieniądze.

Praktycznie wszystkie analizy, jakich dokonywano na przestrzeni ostatniego wieku, a które dotyczyły aspektów atrakcyjności pań w oczach facetów, prowadziły do tych samych wniosków. Fascynacja damską urodą jest zresztą widoczna w dziełach kulturowych powstałych na przestrzeni ostatnich tysiącleci. Wygląd i ciało kobiety oraz to, co może z nimi zrobić, są znacznie atrakcyjniejsze dla mężczyzn niż jej inteligencja i zalety, nawet w politycznie poprawnym XXI wieku. Współczesny facet w początkowych etapach znajomości szuka u potencjalnej partnerki dokładnie tych samych cech, jakie były ważne dla jego przodków, jednakże w doborze osoby, z którą planuje spędzić resztę życia, kieruje się już zupełnie innymi kryteriami.

Dbaj o swój wygląd. Mężczyźni są wzrokowcami i naprawdę zwracają uwagę na to, jak wyglądasz. Mogą mówić, że jest inaczej, ale natury nie oszukają. Nie znaczy to wcale, że musisz być „wytapetowana” i urządzić półgodzinne drzemki na solarium. Jednak nadmiar tłuszczu tu i ówdzie, widoczny cellulit, niezdrowo wyglądające włosy, zaniedbane paznokcie czy źle dobrany strój są sprawami, którymi powinnaś zająć

się w pierwszej kolejności. Nie wymaga to wiele pracy (no, może poza zrzucaaniem na siłowni nadmiernej ilości tkanki tłuszczowej, ale uwierz mi, to sama przyjemność), a już na samym początku podniesie twoje szanse u panów. I to bardzo.

Facet, nawet jeśli ma już partnerkę, kiedy widzi ładną kobietę, automatycznie się za nią ogląda — tak już go natura stworzyła. Dziewczyna może być najfajniejsza, najinteligentniejsza, mieć te same zainteresowania, co mężczyzna, świetnie się z nim dogadywać, ale jeśli nie będzie dla niego atrakcyjna pod względem fizycznym, nigdy nie stworzy z nim szczęśliwego związku. Możesz więc albo narzekać do końca życia, jacy to faceci są płytki, albo... wykorzystać tę wiedzę na swoją korzyść.

Jeśli wybierasz opcję nr 2, to znaczy, że mogę ci pomóc, a jeśli nie, zastanów się jeszcze raz i wybierz opcję nr 2 (tak, wybór jest pozorny). Pamiętaj, że atrakcyjna kobieta ma bardzo dużą przewagę nad rywalkami.

Przede wszystkim skup się na swoim wizerunku. Jeśli byłeś najładniejszy dziewczyną w klasie, a do tego przewodniczącą samorządu uczniowskiego, to super. Gorzej, jeśli tamte czasy dawno minęły, a ty dalej nie zmieniłeś wizerunku. Byłeś miss Ziemi Podlaskiej w 2000 roku. OK, ale to było lata temu. Staraj się być na czasie w kwestii wizerunku. Jestem pewien, że od wyborów miss czy czasów szkolnych w twoim życiu wydarzyło się mnóstwo ciekawych rzeczy. Wykorzystaj to.

Prawdziwa kobieta ma odpowiedni styl i jest pełna gracji. Skoro czytasz tę książkę, zakładam, że nie jesteś osiedlową dresiarą, której tipsy mają długość średniego palca, cera odcień skórki kurczaka upieczonego na rożnie, włosy były tyle razy tlenione, że mogłabyś oddychać pod wodą, a twoje zainteresowania ograniczają się do wiedzy, kto ma największy biceps na dzielnicy. Bardzo dobrze. Popracuj więc nad swoją gracją i opanowaniem. Mężczyźni, istoty bardzo często popychane do niekoniecznego logicznego działania przez nadmierny poziom testosteronu, docenią taką kobietę u swego boku. W sytuacjach kryzysowych podobne umiejętności zapewnią ci zdecydowaną przewagę nad rywalkami.

Twój wygląd zewnętrzny musi być jak najlepszy i kropka. Kosmetyczka, odpowiednio dobrany ubiór, delikatna biżuteria, makijaż podkreślający urodę — to podstawy, o których nie możesz zapomnieć. Niezmiernie istotne jest również to, jak chodzisz i w jaki sposób mówisz. Kobieta, która zabójczo się porusza, ma uwodzicielski głos, pięknie wygląda, a do tego jest pełna energii, nie tylko przykuwa wzrok każdego mężczyzny, ale potrafi skupić na sobie całą jego uwagę. Całą.

Zanim w latach sześćdziesiątych XX wieku zaczął działać Ruch Wyzwolenia Kobiet, panie ubierały się tak, aby podobać się facetom i wyglądać lepiej niż ich koleżanki. Feministki natomiast wmówiły im (i sobie), że nie należy stroić się dla mężczyzn, ponieważ tak naprawdę liczy się tylko wewnętrzne piękno. Idea ta spodobała się milionom kobiet na całym świecie — uwierzyły, że wreszcie uwolnią się od uciążliwego i pracochłonnego obowiązku ładnego wyglądu dla facetów.

Wyrazem buntu przeciw ubieraniu się „pod mężczyzn” były takie style, jak punk i grunge, które jednocześnie miały stanowić świadectwo, że obie płcie mogą być równe także pod względem wizerunku. Styl będący antytezą kobiecej atrakcyjności osiągnął apogeum w latach dziewięćdziesiątych, kiedy to na wybiegach pojawiły się wychudzone, pozbawione ponętnych kształtów modelki z ustami pomalowanymi czarną szminką, a nawet z ciemnymi kręgami pod oczami, upodabniającymi je do narkomanek. Taki wygląd nie wzbudzał większego zainteresowania mężczyzn. Prawie żaden heteroseksualny facet nie oglądał pokazów mody. Wołał wybory Miss Universe — z przyjemnością patrzył na kobiety prezentujące sygnały, które pobudzają w męskim mózgu pierwotne reakcje.

Pornografia to branża interesująca głównie facetów. To właśnie dla nich tworzone jest 99% witryn internetowych, a większość zdjęć nagich mężczyzn publikuje się dla homoseksualistów. Powinnaś zrozumieć, że faceci surfują po internecie w poszukiwaniu kształtów i krągłości, które pobudzają ich mózgi na poziomie biologicznym. Kiedy mężczyzna ogląda pornograficzny wizerunek kobiety, nie zastanawia się, czy ta dziewczyna umie gotować i grać na fortepianie ani czy walczy o pokój na świecie. Podobają mu się kształty i krągłości, więc wyobraża sobie, że taka kobieta mogłaby przekazać jego geny następnym pokoleniom. Nawet nie przyjdzie mu do głowy, by zastanawiać się, czy ma ona miłą osobowość.

Dawne pokolenia mężczyzn również lubiły oglądać erotyczne wizerunki kobiet, z tym że wówczas taką możliwość dawały jedynie obrazy i rysunki. Artyści malujący, rzeźbiący lub rysujący nagie kobiety byli niemal wyłącznie facetami.

Wszystkie informacje dotyczące atrakcyjności pań w oczach mężczyzn, zamieszczone na wcześniejszych stronach tej książki, są skrupulatnie wykorzystywane przy tworzeniu komiksów Hentai, wywodzących się z Japonii, które cieszą się ogromną popularnością. Te rysunki o bardzo mocnym zabarwieniu pornograficznym, prezentujące wszystkie wcześniej wymienione sygnały kobiece, są wydawane są w formie komiksów gazetowych lub książek. Przedstawiane w nich dziewczyny zawsze mają mocno powiększone oczy (dwu-, a nawet trzykrotnie większe od ust), mały nos, krótką dolną część twarzy oraz długie włosy (bardzo często związane w koński ogon i ozdobione wstążką). Ponadto bohaterki tych komiksów są prezentowane jako w pełni dojrzałe ciała kobiece z twarzami kilkunastoletek. Szacuje się (i są to bezpieczne szacunki), że tego typu wydawnictwa ogląda ponad 30 mln mężczyzn na świecie.

Korygowanie wyglądu nie jest tak naprawdę niczym nowym. Setki lat przed wynalezieniem implantów piersi i metody odsysania tłuszczu istniały pończochy z poduszczykami dla mężczyzn, którzy mieli zbyt chude łydki, gorsety przeznaczone dla nie dość szczupłych pań, a także turniury powiększające biodra i pupę. Nawet król Henryk VIII nosił saczek (osłonę genitaliów), aby poprawić wygląd swojej niewielkiej i przeżartej syfilisem męskości. Rywalizował tym samym z francuskimi królami. Oczywiście jego saczki były wysadzane diamentami i ozdabiane herbami.

W ciągu tygodnia człowiek widzi przeciętnie ponad pięćset wizerunków „idealnych” ludzi w gazetach, kolorowych magazynach, na billboardach i w telewizji. Większość takich osób zawdzięcza swą doskonałość sztuczkom technicznym, takim jak zastosowanie aerografu, specjalny makijaż, obróbka komputerowa zdjęć i specjalne oświetlenie. Idealna kobieta z kolorowego pisma bardzo rzadko jest taka w rzeczywistości.

Jeśli masz blizny po trądziku, znamiona lub cechy, których naprawdę u siebie nie znosisz, możesz się zastanowić nad zabiegiem plastycznym.

Większość osób decydujących się na takie operacje jest zadowolona z osiągniętych efektów.

W Japonii najpopularniejsza operacja plastyczna to korekcja oczu w taki sposób, żeby wyglądały jak u przedstawicieli białej rasy. Mieszkańcy tego kraju mają trzy powieki — usunięcie trzeciej powoduje poszerzenie oka.

Przed wszystkim jednak powinnaś sobie uświadomić, że operacja nie uczyni z ciebie automatycznie lepszej czy bardziej kochanej osoby ani nie spowoduje, że twoje problemy życiowe znikną.

Wygląd jest jednym z czynników, które decydują o tym, jak inni na ciebie reagują i w jaki sposób jesteś przez nich traktowana. Co jednak o wiele ważniejsze, ma on również wpływ na to, jak postrzegasz siebie i w jaki sposób się zachowujesz. Być może gdy byłeś dzieckiem, mama mówiła ci, że nie szata zdoła człowieka, ale tak naprawdę bardzo wielu ludzi ocenia innych po pozorach. Twój wygląd zależy od ciebie (w mniejszym lub większym stopniu). Obecnie wiedza na temat utrzymywania higieny jest powszechna, a na wielu kursach (m.in. na naszym) dowiesz się, jak należy się zachowywać w bardzo wielu sytuacjach (jak jeść, siadać, ubierać się, dobierać makijaż do okazji i wyglądu itp.).

Półki w księgarniach wręcz uginają się od pozycji poświęconych tej tematyce. Nie warto również oszczędzać na fryzjerze. Najlepiej poszukaj takiego, który dobrać dla ciebie najkorzystniejszą fryzurę. Pamiętaj jednak — długie włosy to podstawa, o czym przeczytasz w kolejnych podrozdziałach. U dentysty możesz skorygować wszystkie wady zgryzu, jak również nadać zębom biały kolor.

Masz bardzo duży wpływ na to, ile ważysz, a więc również na swoją sylwetkę. Wybierz się do dietetyka, który sprawdzi, w jaki sposób się odżywasz, a w razie potrzeby rozpisać specjalny jadłospis, dopasowany do ciebie, który pozwoli ci uzyskać najlepsze rezultaty. Możesz też zapisać się na siłownię lub zajęcia fitness, dzięki czemu osiągniesz wymarzoną sylwetkę. Operacje plastyczne traktuj jako ostateczność — istnieje wiele innych sposobów na uzyskanie wymarzonej sylwetki. Prawda jest taka, że w dzisiejszych czasach możesz wyglądać tak, jak sobie zamarzysz. Zapomnij o wymówkach.

Zastanów się, jakie piosenki znajdują się w czołówkach światowych list przebojów. Okazuje się, że najpopularniejszych płyt nie nagrywają światowej sławy muzycy, lecz ludzie, którzy zbadali, czego pragną klienci, napisali tekst oraz melodię według sprawdzonych zasad. W tym czasie potencjalnie najlepsi artyści grają w garażach i czekają, aż ktoś wreszcie ich odkryje i doceni talent. Bardzo podobnie jest w przypadku zdobywania opinii osoby atrakcyjnej i popularnej.

Może na początku mężczyźni tracą głowę dla dużych i jędrnych piersi oraz kształtnych pośladków, a kobiety nie mogą przejść obojętnie obok umięśnionego faceta, ale liczne badania pokazują, że tak naprawdę przy dłuższych znajomościach o wiele większe znaczenie mają charakter i podejście do życia danej osoby oraz świadomość seksualności. Najistotniejsza jest pewność siebie. Wiąże się ona z ciekawym życiem, jakie prowadzisz. Zorganizuj sobie czas, ciesz się każdym dniem, a mężczyźni nawet nie będą dostrzegali twoich wad fizycznych.

Wszyscy badacze, którzy zgłębiają tajniki relacji damsko-męskich, są zgodni, że w przypadku facetów kobieca uroda ma znaczenie na każdym etapie związku. Ta nasza cecha doprowadza bardzo wiele pań do szału. Przedstawicielkom płci pięknej niesprawiedliwy wydaje się fakt, że kiedy mężczyzna ma zmarszczki i siwe włosy, postrzega się go jako dystyngowanego i pełnego mądrości życiowej, podczas gdy kobieta w analogicznej sytuacji jest uważana jedynie za starą. Nic jednak nie da się z tym zrobić, ponieważ właśnie w taki, a nie inny sposób skonstruowano nasz świat. Można na to popatrzeć w ten sposób — podobnie nie jesteśmy w stanie zaprzeczyć, że po nocy następuje dzień, a przecież nikt nie ma o to pretensji i nie uważa tego za niesprawiedliwe. Doba to doba — nieważne, co o niej myślisz. Kiedy się z tym pogodzisz, możesz odpowiednio się przygotować — bez planowania opalania się w nocy czy snu w słoneczny dzień przy odsłoniętych oknach. Dzięki temu masz szansę prowadzić szczęśliwe życie. Wystarczy odpowiednio zagospodarować wolny czas. Po co siedzieć w mieszkaniu i narzekać na coś, na co tak naprawdę nie ma się żadnego wpływu? Podobnie jest z męskim sposobem myślenia. Nie próbuj z nim walczyć, tylko naucz się go zaakceptować i przede wszystkim przystosuj się do niego.

Jeśli więc nie odpowiada ci jakiś szczegół twojego wyglądu, po prostu go zmień.

Nie daj się wpędzić w pułapkę mody. Na naszej stronie *www.perfect-dating.pl* regularnie prezentujemy stroje, które są modne, jednak u facetów wywołują tylko uśmiech politowania, a czasem wręcz obrzydzenie. Według prowadzonych przez nas ankiet popularne w ostatnich latach: baletki, mukluki, oficerki, bluzki ciążowe, panterki czy spodnie alladynki są skutecznymi antyafrodyzjakami i odpędzą od ciebie nawet najbardziej zakochanego faceta. Nie strzelaj sobie w kolano, nie bądź małpką, która ślepo naśladuje to, co widać w reklamie czy na wystawie w markecie.

Nie przesadzaj z kolorami. Trzy barwy na tobie to maksimum. Więcej kolorów powoduje, że facet, patrząc na ciebie, zaczyna się męczyć. Mózg nie odbiera pozytywnie zbyt dużej różnorodności, zwłaszcza mózg mężczyzny.

Ogólnie rzecz biorąc, im mniej kolorów, tym lepiej. Mówiąc o różnych barwach, mam też na myśli odcienie. Jeśli chcesz się dowiedzieć, jak należy łączyć kolory, poszukaj w internecie zdjęć modelek w rozmaitych kreacjach. Przekonasz się, że łatwo możesz naśladować komponowanie zestawów barw.

Staraj się wkładać jaśniejszą odzież na górną część ciała, a ciemniejsze na dolną. Jeśli zdecydujesz się na ciemną bluzkę, dobierz ciemne buty, aby „zamknąć” swój obraz w danym kolorze.

Miej przy sobie jakiś przedmiot, którego warto dotknąć. Może to być kokietyryjne futerko, ciekawa bransoletka lub coś innego, co przyciąga wzrok i sprawia, że facet ma ochotę to pogłaskać.

Bardzo dobrym rozwiązaniem jest również dobranie nakrycia głowy. Noszenie np. kapelusza zawsze świadczy o wysokim statusie społecznym, ponadto to świetna metoda na zwrócenie na siebie uwagi. Stewardesy, policjantki, modelki — o nich fantazjują faceci i... wszystkie one mają nakrycia głowy.

Zmieniaj swój styl — niech mężczyzna zobaczy, że czasem jesteś elegancka, chwilami aż dziwkarsko seksowna, ale też potrafisz ubrać się na luzie... Pończochy, pas do pończoch, wysokie obcasy na pewno go zaskoczą. Niech facet nigdy nie spodziewa się, jak będziesz wyglądać. Masz być seksowna i uwodzicielska. Mężczyzna powinien dostrzec w tobie setki innych kobiet. Dzięki zmianie stylu możesz również odświeżyć obecny związek.

Wepnij kwiat we włosy — ten widok zawsze wywołuje uśmiech na ustach mężczyzny. Niewiele jest rzeczy, które mogłyby równie mocno podkreślić twoją kobiecość.

Pamiętaj, że lubimy wszystko, czego sami nie nosimy. A więc to, co kobiece. Kwiaty, delikatne kolory, sukienki, spódniczki, kolczyki, naszyjniki, bransoletki, łańcuszki na kostce, pierścionki, długie włosy — te wszystkie elementy sprawiają, że facet poleci na ciebie szybciej, niż się tego spodziewasz.

3.1.2. Uśmiech

Uśmiechaj się do mężczyzn — uwielbiamy to! Rób to tak często, jak tylko się da.

Niektórzy powiadają, że na świecie niewiele jest rzeczy piękniejszych od szczerego uśmiechu kobiety. Mają dużo racji. Sam niejednokrotnie łapałem się na tym, że byłem głęboko zafascynowany tym, jak dziewczyna się do mnie uśmiechała. Okazywanie pozytywnych emocji sprawia, że ludzie od razu są do ciebie inaczej nastawieni. Mam koleżankę, która, obiektywnie rzecz ujmując, nie jest zbyt atrakcyjna fizycznie (po nadto nie ma wyczucia w kwestii garderoby i makijażu), ale dzięki niezwykle pozytywnemu stosunkowi do życia zawsze otacza ją wianuszek mężczyzn. Faceci lubią być obdarzani przez kobiety takimi emocjami, jak ciepło, współczucie, wdzięczność czy zrozumienie i wrażliwość. Prawdziwą sztuką uwodzenia mężczyzn jest umiejętność operowania na ich emocjach, a nie intelekcie.

3.1.3. Docenienie

Kiedy facet zrobi coś dla ciebie, od razu go pochwal. Tego typu pozytywne wzmocnienie sprawi, że mężczyzna będzie nie tylko coraz częściej tak postępował, lecz również dobrze poczuje się w twoim towarzystwie.

Każdy facet uwielbia być doceniany. Oczywiście na samym początku waszej znajomości nie wypada, żebyś rozwodziła się nad jego cudownością, wzdychała, rzucała „ochy” i „achy”. Możesz za to docenić jego wiedzę i przyjemne tematy, jakie porusza podczas rozmowy z tobą.

Zarówno mężczyźni, jak i kobiety cenią u płci przeciwnej poczucie humoru. Jeśli twój rozmówca takowe posiada, natychmiast to docen. Naprawdę niewielu facetów ma interesujące poczucie humoru.

Polegaj na mężczyźnie — uwielbiamy pomagać, więc często proś nas o to. Facet lubi czuć się potrzebny!

Chwal mężczyznę i mów mu miłe rzeczy. Jesteśmy niedomyślni. Nie otrzymaliśmy daru intuicji, więc pewne kwestie nie są dla nas oczywiste. Bardzo mocno zapunktujesz u faceta, jeśli będziesz go chwalić, szczególnie w obecności innych ludzi.

3.1.4. Szacunek

Facet w związku musi czuć się szanowany. O wyśmiewaniu go w towarzystwie innych ludzi czy krytyce od razu powinnaś zapomnieć. Kiedy jesteś ze swoimi czy jego przyjaciółmi, mów o nim dobrze. Mężczyźni mają świra na punkcie swojego ego. Jeśli chwalisz faceta przy innych ludziach, czuje się przy tobie komfortowo — dostajesz dużego plusa.

3.1.5. Pożądanie

O ile kobiety często mają okazję przekonać się o swojej atrakcyjności, o tyle facet rzadko czuje się przystojny, seksowny i pożądany przez kobietę. Mów często mężczyźnie, że go pragniesz. Okazuj to.

3.1.6. Lojalność

Stawaj po stronie faceta. Żaden mężczyzna nie chce, by kobieta była w obozie wroga. Jeśli wspierasz partnera, gdy jest w konflikcie z innymi ludźmi, znów dostaniesz od niego dużego plusa.

3.1.7. Otwartość

Zachowaj otwarty umysł w kwestii związków i miłości. Twoje dotychczasowe relacje mogły być nieudane. Może nawet zostałeś zdradzony albo trafiłeś na damskiego boksera. Nie przekreślaj jednak wszystkich mężczyzn, nie zakładaj z góry, że wszyscy są tacy sami. Pomyśl: jeśli dwie czy trzy marki perfum kompletnie ci nie odpowiadają, wręcz śmierdzą, czy to znaczy, że już nigdy więcej nie będziesz używała jakiegokolwiek zapachu? Uwierz mi, tam za rogiem, naprawdę niedaleko, czeka na ciebie twój wymarzony mężczyzna.

Bądź otwarta na nową wiedzę. Skoro kupiłeś tę książkę, widzę, że ten warunek udało ci się spełnić już na samym początku. Najgorsze, co możesz zrobić, to zadrzeć głowę do góry tak mocno, że bez problemu będziesz w stanie liczyć mijane lampy, i żyć w przekonaniu, że jesteś specjalistką w każdej dziedzinie, więc nikt nie zdoła nauczyć cię niczego nowego.

Jeśli właśnie zakończyłaś związek i nadal czujesz, że nigdy nie uda ci się na powrót zakochać w żadnym mężczyźnie, zapamiętaj słowa Benjamina Disraela, angielskiego pisarza i polityka: „Magia pierwszej miłości polega na naiwnej wierze, że nigdy się nie skończy”. Pomyśl: ile razy w życiu zdarzyło ci się zakochać i myśleć, że ten partner będzie jednym jedynym?

Być może w tej chwili nie potrafisz myśleć o kolejnym związku i spoglądać z uśmiechem w przyszłość, ale przy odrobinie wysiłku i chęci wszystko da się zrobić. Spróbuj wyobrazić sobie wszystkie budujące doświadczenia, które możesz wynieść z zakończonego związku. Przyszłości nie zdołasz zmienić. Możesz natomiast wyciągnąć z niej morał, który wykorzystasz w przyszłości, i iść dalej.

Jeśli będziesz cały czas spoglądać w przeszłość, stracisz teraźniejszość. Warto skupić się na chwili obecnej i przyszłości. Jeśli masz jakieś pamiątki (listy, zdjęcia, figurki itp.) przypominające ci o byłym, spakuj je w wielkie pudło, oklej ciemną taśmą i schowaj w miejsce, do którego w zasadzie nie zagładasz. Pomyśl lepiej o fantastycznej miłości, jaka czeka cię w bardzo niedalekiej przyszłości, i zastanów się, w jaki sposób mogłabyś się do niej przygotować. Nie myśl o tym jednym mężczyźnie, z którym spędziłaś kawałek życia. Zastanów się lepiej, ilu fantastycznych facetów tylko czeka na to, żeby móc poznać tak wartościową kobietę jak ty!

3.1.8. Rozmowa

Naucz się lepiej komunikować z ludźmi. Możesz być najładniejsza kobietą, jaka stąpała po tej ziemi, ale jeśli nie będziesz umiała rozmawiać z drugim człowiekiem, nigdy zdołasz stworzyć prawdziwie szczęśliwego związku. Mężczyzna to wzrokowiec, ale oprócz tego naprawdę lubi czasami pogadać na ciekawe tematy ze swoją partnerką. Samym wyglądem nie zdobędziesz wartościowego faceta. W jaki sposób możesz nauczyć się lepiej komunikować? Przede wszystkim nie zamykaj się w czterech ścianach! Jak najczęściej wychodź do ludzi. Korzystaj ze wszystkich możliwych okazji. Obserwuj koleżanki, które są uznawane za towarzyskie osoby, i staraj się dostrzec, co sprawia, że są tak lubiane.

Bądź pewna siebie. Mężczyźni lubią o was dbać, ale nie znoszą księżniczek, którymi wiecznie trzeba się opiekować. Pewna siebie kobieta to prawdziwy afrodyzjak dla wartościowego faceta.

W jaki sposób poprawić komunikację z innymi ludźmi? Lubię twierdzić (tak, nie ma żadnego naukowego potwierdzenia tej tezy), że każdy z nas ma w sobie „mięsień rozmowy”, a ten, jak każdy mięsień, żeby mógł się rozwijać, powinien być ćwiczony. Dobra konwersacja może sprawić ogromną przyjemność wszystkim jej uczestnikom. Jak stwierdził angielski pisarz i leksykograf Samuel Johnson: „Najszczęśliwsza rozmowa to ta, z której niewiele się pamięta poza przyjemnym wrażeniem, jakie pozostawiła”.

Wykształcenie prawdziwie sprawnego „mięśnia rozmowy” wymaga trochę pracy, ale uwierz mi, rezultaty są tego warte. Jeśli chcesz wciągnąć mężczyznę w dyskusję, mów przede wszystkim zwięźle. Faceci nie znoszą, gdy kobiety wygłaszają przydługie monologi i oczekują od rozmówcy pełnego skupienia i wyteżonej uwagi. Jeśli będziesz głądzić, mężczyzna straci po części zainteresowanie tobą, natomiast konwersację uzna za zwyczajnie nudną.

Dobry mówca zawsze zdaje sobie sprawę z tego, jak reagują jego słuchacze. Powinnaś zatem cały czas pilnować, by towarzysze aktywnie uczestniczyli w konwersacji. Zaczynij zwracać również uwagę na to, czy odpowiedzi na twoje pytanie są czysto grzecznościowe, czy też naprawdę to, o czym mówisz, zafascynowało słuchaczy. Kiedy zaczynają niespokojnie się wiercić, przestępować z nogi na nogę i nerwowo rozglądać się po pokoju, to bardzo wyraźny sygnał dla ciebie — najwyższy czas pozwolić im dojść do głosu.

Pamiętaj, że o jakości komunikacji międzyludzkiej w 21% decyduje ton głosu. Podczas każdej rozmowy zwracaj uwagę na głośność, prędkość i tonację swojej wypowiedzi. Nie jest chyba dla ciebie żadną tajemnicą, że przyjemny dla ucha głos znacznie zwiększa atrakcyjność kobiety.

Najważniejsze jest jednak to, żebyś wiedziała, o czym mówić. Gadanie dla gadania to jeszcze trochę za mało, by zainteresować sobą słuchaczy, a przede wszystkim męską część audytorium. Bądź na bieżąco, interesuj się otaczającą cię rzeczywistością, rozmawiaj dużo z kolegami, a z pewnością nie zabraknie ci ciekawych tematów do dyskusji. Pamiętaj jednak — jak powiedziała Dorothy Neville (autorka *Under Five Reigns*): „Prawdziwą sztuką rozmowy jest nie tylko mówienie właściwych rzeczy we właściwym miejscu, ale — co o wiele trudniejsze — powstrzymanie się przed powiedzeniem czegoś niewłaściwego, gdy nadarza się okazja”.

W pewnym momencie warto okazać mężczyźnie zainteresowanie i zacząć flirtować trochę intensywniej. Oczywiście powiedzenie po prostu: „W sumie to mi się podobasz, nie spie**l tego” jest (pomimo krążących legend miejskich na ten temat) nie najlepszym sposobem na kontynuowanie znajomości.

Mężczyzna lubi wiedzieć, że jest słuchany (jak zresztą każdy). Okaż to — zadawaj mu pytania skłaniające do myślenia. Niech wie, że jesteś szczerze zainteresowana tym, co pragnie ci powiedzieć, i chciałabyś usłyszeć więcej. Aby podkreślić zaangażowanie w dyskusję, możesz zaważać się kilkukrotnie, zanim coś powiesz, tak jakbyś rozważała, czy pytanie, które zamierzasz zadać, nie jest zbyt trywialne. On naprawdę to doceni.

3.1.9. Prezenty

Co kupić facetowi jako upominek? Polecam dwa typy prezentów: praktyczny przedmiot albo coś, co mężczyźnie będzie się kojarzyć z tobą. A więc może to być rzecz związana z jego pasją (ja np. uwielbiam dostawiać płyty z muzyką i gadzety elektroniczne) bądź np. ramka LCD z twoimi zdjęciami lub album z waszymi wspomnieniami, komplet bielejny czy obraz namalowany na podstawie waszej wspólnej fotografii.

3.1.10. Savoir-vivre

Moja świętej pamięci babcia zawsze bardzo zwracała uwagę na odpowiedni wizerunek i umiejętność właściwego zachowywania się w towarzystwie. Kiedy byłem dzieckiem, bardzo mnie irytowało, że powinienem siedzieć w określony sposób, elegancko trzymać widelec czy ładnie się wysławiać, ale dziś jestem jej wdzięczny za te nauki, ponieważ widzę (zwłaszcza w tych coraz bardziej pozbawionych kultury czasach), jak są pomocne w kontaktach z ludźmi na poziomie. Możesz nawet onieśmieszyć i pozytywnie zaskoczyć partnera znajomością zasad savoir-vivre'u. Oczywiście pamiętaj, żeby nie przesadzać, zwłaszcza na początku znajomości. Chyba nie chcesz, by mężczyzna uznał cię za nadętą księżniczkę, prawda?

3.1.11. Szczerość

Czasami odrobina użytej w odpowiednim momencie szczerości potrafi trafić wprost do serca mężczyzny i zapewnić ci jego uwagę. W dzisiejszych czasach dużo kobiet stosuje różne wymyślne gierki i sztuczki, żeby manipulować facetami i testować ich. Mężczyźni zaś nie zawsze

są odpowiednio przygotowani (np. w mojej szkole), więc wpadają w te zmyślnie ustawione sidła. Dlatego też często podczas rozmowy z kobietą bardzo uważają, żeby nie zrobić czegoś głupiego. Starają jak najlepiej wypaść. Jeśli pokażesz facetowi, że jesteś osobą, która potrafi być szczerą, możesz naprawdę bardzo u niego zapunktować.

Mężczyźni naprawdę cenią u kobiet tę cechę. Szczerość można różnie definiować. Chciałbym jednak skupić się na kilku bardzo ważnych jej elementach.

Przede wszystkim to, że jesteś szczerą, oznacza, że nie knujesz i nie wymyślasz przedziwnych historyjek tylko po to, żeby sprawdzić, co facet do ciebie czuje. Mężczyzna może dać się nabrać, ale tak naprawdę nie zmieni swojego zachowania. Mało tego — faceci nie znoszą takich gier. Często to one powodują koniec dobrze zapowiadającego się związku.

Sam padłem ofiarą intrygi. Na jednej z domówek zorganizowanych przez moich znajomych poznałem bardzo sympatyczną dziewczynę. Miło się nam rozmawiało i po jakimś czasie zaczęliśmy się spotykać. Nie minęło dużo czasu, kiedy dziewczyna zaczęła mnie sprawdzać na przeróżne sposoby. Wysłała mi SMS, ale nie odpisałem, bo byłem tego dnia bardzo zajęty. Kiedy wieczorem zadzwoniłem do niej, usłyszałem, że nie zależy mi na tym związku. Innym razem byliśmy w klubie. Zaczęła mnie wypytywać, którą z dziewczyn oprócz niej uważam za ładną. Oczywiście każda odpowiedź była zła i prowadziła do kolejnej nieprzyjemnej sytuacji. Oczywiście mógłbym jeszcze długo o tym opowiadać. Mimo że na początku dziewczyna wydawała mi się naprawdę sympatyczna, jej późniejsze zachowanie sprawiło, że nie miałem ochoty kontynuować tej znajomości.

3.1.12. Seksualność

Powinnaś zrozumieć jedną bardzo ważną rzecz — mężczyznę od idealnego ciała bardziej podnieca świadomość, że kobieta jest bardzo otwarta na seks. Nie musisz w nieskończoność pracować nad sylwetką, żeby przybliżyć się do ideałów prezentowanych w mediach. Zamiast tego skup się na poprawie swojego nastawienia do seksu.

3.1.13. Nogi

Kiedy mężczyzna widzi kobietę o długich nogach (takich, które zdają się sięgać do samej szyi), potrafią one na bardzo długo utkwic w jego umyśle. Wyjaśnienie tego zjawiska jest bardzo proste. Im dłuższe kobieta ma nogi i im więcej facet może ich zobaczyć, tym bardziej ich posiadaczka wydaje mu się zmysłowa, bo oczywiście męska uwaga kieruje się do miejsca, gdzie te nogi się spotykają. Załóżmy, że miałybyś organy rozrodcze zlokalizowane pod pachą. Wówczas żaden z nas prawdopodobnie nie zwracałby uwagi na twoje nogi (choćby były cudowne) — zamiast tego fascynowałby się bicepsami i tricepsami. Ponieważ jednak natura skonstruowała cię inaczej, mężczyzna nie rozwodzi się nad tym, jakie masz długie i cudowne ręce. Dzieci rodzą się z nogami krótkimi w stosunku do reszty ciała. Przez kilka lat proporcje zmieniają się bardzo nieznacznie. Kiedy jednak dziewczynka wejdzie w wiek dojrzewania, pod wpływem hormonów jej nogi zaczynają się wydłużać, a podłotek przekształca się w kobietę. Wyjątkowo długie nogi stanowią bardzo wyraźny niewerbalny sygnał dla mężczyzny, że dziewczyna dojrzała seksualnie, a co za tym idzie — może wydać na świat jego potomstwo. To wszystko sprawia, że omawiany element kobiecego ciała od zarania dziejów jest kojarzony z silną seksualnością.

Jeśli przyjrzyysz się finalistkom Miss Świata, z pewnością dostrzeżesz, że wszystkie one mają nogi dłuższe niż przeciętna przedstawicielka płci pięknej. Proporcje lalki Barbie są sztuczne — krótki tułów w porównaniu z resztą ciała. Z kolei producenci pończoch i rajstop zwiększają sprzedaż dzięki prezentowaniu swoich wyrobów na specjalnie spreparowanych fotografiach lub manekinach z nogami o długości niespotykanej w naturze. Kobiety bardzo często narzekają, że ich nastoletnie córki noszą zbyt krótkie spódniczki. Jest to jednak złudzenie optyczne, spowodowane faktem, że dziewczęta mają nieproporcjonalnie długie nogi. Do ok. dwudziestego roku życia długość tułowia także się zwiększa. Nogi dorosłej kobiety wydają się do 10% krótsze, niż były w wieku dojrzewania.

Większość pań doskonale zdaje sobie sprawę, jakie korzyści zapewnia posiadanie długich nóg, więc stara się jak najlepiej je wykorzystać. Już nastolatki dostrzegają, co mogą zyskać dzięki eksponowaniu nóg, dlatego

od najmłodszych lat uczą się chodzić w butach na wysokim obcasie, mimo że nie jest to najwygodniejsze, a także noszą krótkie spódniczki, choć w spodniach byłoby im cieplej. Oczywiście takie zachowanie jest ryzykowne. Chodzenie w butach na wysokim obcasie może po latach spowodować choroby kręgosłupa, z kolei paradowanie w krótkiej spódniczce nierzadko kończy się zapaleniem płuc. A wszystko po to, by przyciągać wzrok mężczyzn. Nie jest tajemnicą, że facetom podobają się kobiety w szpilkach. Takie buty sprawiają, że damskie nogi wyglądają tak jak w okresie dojrzewania, kiedy proporcje ciała były inne. Wysokie obcasy podnoszą atrakcyjność seksualną kobiety w oczach mężczyzny, ponieważ powodują wygięcie palców i silniejsze wypięcie pośladków, wizualne skrócenie stóp i wypchnięcie miednicy do przodu.

3.1.14. Kształt twojego ciała

Przez wiele setek lat kobiety cierpiały katusze, nosząc różnego rodzaju gorsety i inne „wynaalazki” ściskające talie, a wszystko po to, żeby osiągnąć figurę jak najbardziej zbliżoną do klepsydry. Niejednokrotnie prowadziło to do deformacji klatki piersiowej, zaburzeń oddychania, nadmiernego ściśnięcia narządów wewnętrznych, a także poronień. Bywało też, że panie chirurgicznie usuwały niektóre żebra, aby osiągnąć idealny (oczywiście w ich mniemaniu) wygląd. W XIX wieku kobiety nosiły tiurniury wyolbrzymiające biodra i pośladki, by zasygnalizować zdolność do pomyślnego wydania dziecka na świat. Noszenie gorsetu podkreślało również linię bioder, a jednocześnie spłaszczało brzuch. W ten sposób kobieta pokazywała, że nie jest w ciąży, a tym samym nie ma partnera, więc można uderzać do niej w konkury. W XIX wieku za idealny obwód talii u dziewczynki uważano taki, który, wyrażony w calach, odpowiadał jej wiekowi.

U kobiety o doskonałym zdrowiu i największej zdolności do pomyślnego wydawania dzieci na świat stosunek obwodu talii do obwodu bioder wynosi 70% (czyli talia stanowi 70% bioder). Właśnie taka proporcja od wieków była największym wabikiem na mężczyzn. Większość przedstawicieli płci brzydkiej zaczyna tracić zainteresowanie kobietą, kiedy ten stosunek przekroczy 80%. Im bardziej wymiary odbiegają od idealnej proporcji — w górę lub w dół — tym mniej dana pani wydaje

się atrakcyjna. Kobiety, u których proporcja przekracza 100%, nie wzbudzają męskiego zainteresowania, ponieważ taki stosunek świadczy o odkładaniu się tłuszczu wokół macicy i jajników, a co za tym idzie — niższej płodności. Natura umieszcza go z dala od najważniejszych organów, dlatego nie gromadzi się on wokół serca, mózgu czy jąder. U kobiet po histerektomii tłuszcz często odkłada się na brzuchu, podobnie jak u mężczyzn, ponieważ nie mają już narządów rozrodczych.

Profesor Devendera Singh, psycholog ewolucyjny z University of Texas, badał atrakcyjność fizyczną uczestniczek konkursu Miss America oraz kobiet prezentowanych na rozkładówkach „Playboya” w ciągu ostatnich pięćdziesięciu lat. Stwierdził, że waga idealnego symbolu seksu obniżyła się w tym czasie o średnio 7,5 kg, ale uznawany za idealny 70% stosunek obwodu talii do bioder nie zmienił się. Profesor Singh ustalił, że dla mężczyzn najatrakcyjniejsze są kobiety, u których ta proporcja wynosi 67-80%.

Ten sam naukowiec przeprowadził badanie z zastosowaniem zdjęć kobiet z niedowagą, nadwagą oraz średnią wagą. Pokazał fotografie grupie mężczyzn i poprosił ich o ocenę pań pod względem atrakcyjności. Kobiety o średniej wadze i proporcji talii do bioder wynoszącej ok. 70% zostały uznane za najbardziej pociągające. W grupie z nadwagą i niedowagą najwięcej głosów zdobyły panie z najszczuplejszą talią. Co ciekawe, mężczyźni dawali najwyższą ocenę nawet dość tęgim kobietom, jeśli proporcja talii do bioder wynosiła 70%. Wyjaśnia to ponadczasową popularność figury w kształcie klepsydry oraz daje odpowiedź, dlaczego koncern Coca-Cola wybrał akurat ten kształt dla swoich butelek, aby w czasie wojny dotrzeć do amerykańskich żołnierzy.

Mężczyźni najbardziej lubią kobiece pośladki, które są zaokrąglone w kształt przypominający brzoskwinie. W damskiej pupie znajduje się bardzo dużo tłuszczu do wykorzystania podczas karmienia piersią. Jest to również zapas pożywienia na chudsze czasy, podobnie jak woda w garbie wielbłąda. Na rzeźbach i rysunkach z epoki kamiennej bardzo często przewija się motyw kobiet o dużych, nienaturalnie wypukłych tyłkach. Jest to zaburzenie o nazwie steatopygia, czyli nadmierne odkładanie się tłuszczu w pośladkach, do dziś spotykane u niektórych plemion

południowej Afryki. Wystające pośladki są odwiecznym symbolem kobiecej seksualności. Starożytni Grecy tak bardzo go cenili, że zbudowali nawet świątynię Afrodycie Kallipygos, czyli Pięknotylej.

W XIX wieku kobiety pojawiające się w publicznych miejscach musiały szczerlnie zakrywać całe ciało. Aby przyciągnąć męską uwagę, używały tiurniur, dzięki którym wydawało się, że mają duże pośladki. Pod koniec XX wieku nadmiar tłuszczu stał się niemodny, ponieważ kojarzono go z niedbaniem o siebie i słabym zdrowiem, więc młode kobiety zaczęły nosić bielizną ściągającą oraz poddawać się zabiegom odchudzającym. A wszystko to, by zmniejszyć rozmiar pośladków. Na popularności zyskały również obcisłe jeansy. Takie spodnie sprawiają, że pośladki są uwydatnione, a jednocześnie wydają się jędrne i zaokrąglone. Buty na wysokich obcasach powodują, że kobieta podczas chodzenia musi wygiąć plecy, wypchnąć pośladki i kołysać biodrami, co zdecydowanie przykuwa uwagę męskiej części populacji. Według jednej z plotek Marilyn Monroe miała w zwyczaju odcinać ok. 2 cm długości lewego obcasa. Dzięki temu jeszcze mocniej kołysała biodrami podczas chodzenia.

3.1.15. Piersi

Sukienki z dużym dekoltem oraz staniki typu push-up bardzo podniecają mężczyzn, ponieważ ukazują rowek pomiędzy piersiami. Wiesz, dlaczego tak jest? Ponieważ taki dekolt wygląda całkiem podobnie jak kobieca pupa od tyłu. Niektóre kobiety są przerażone po odkryciu znaczenia rowka (mam nadzieję, że ty nie), podczas gdy pozostałe starają się go wykorzystać.

Wokół brodawki piersiowej znajduje się różowa lub brązowa otoczka. Zawiera ona małe gruczoły, które podczas czynności seksualnych wydzielają zapach pobudzający męski mózg. Być może dlatego faceci tak uwielbiają chować głowę pomiędzy kobiece piersi.

Z przeprowadzonych przez naukowców badań wynika, że panowie lubią tę część damskiego ciała, bez względu na jej rozmiar czy kształt. Dla nich tak naprawdę nie ma znaczenia, czy twój biust jest wielkości cytryny, czy arbuza — i tak ich interesuje. Ponadto faceci zachwycają się znajdującymi się pomiędzy nimi rowkiem.

3.1.16. Szyja

W wyniku procesu ewolucji męska szyja stała się krótsza, grubsza i silniejsza od kobiecej. Miało to utrudnić przeciwnikowi chwycenie za tę część ciała podczas walki lub polowania. Dłuższa i szczuplejsza kobieca szyja stała się bardzo wyraźnym sygnałem świadczącym o różnicy płci.

Mężczyźni lubią obsypywać tę część damskiego ciała pocałunkami, patrzeć na noszoną na niej biżuterię. Karykaturzyści wydłużają szyję rysowanej postaci, aby podkreślić jej kobiecość. Jest to również część ciała chętnie pieszczona przez kochanków.

W kilku plemionach południowej i wschodniej Afryki, takich jak Ndebele, Zulu, Xhosa czy Masajowie, dziewczęta noszą na szyjach srebrne obręcze, stopniowo dodawane. W ten sposób wydłuża się tę część ciała, w wymienionych kulturach będącą oznaką wielkiej piękności. Noszenie obręczy powoduje jednak przechylenie głowy i deformację obojczyków. W efekcie dziewczyna może pochylić twarz w dół maksymalnie do kąta czterdziestu pięciu stopni. Gdyby usunąć obręcze, przesadnie wydłużona szyja nie utrzymałaby głowy i po prostu by się złamała.

3.1.17. Twarz

Ludzie są jedynymi przedstawicielami naczelnych, u których wargi znajdują się na zewnątrz, a nie wewnątrz ust. Zoolodzy twierdzą, że wargi kobiety ewoluowały jako odzwierciedlenie jej warg sromowych, ponieważ są tej samej wielkości i grubości, a w stanie pobudzenia seksualnego jedne i drugie powiększają się w wyniku napływu dodatkowej krwi. Taka reakcja nosi nazwę „echa genitalnego”. Stanowi ona dla mężczyzny silny sygnał seksualny, a rozwinęła się, gdy zaczęliśmy chodzić w pozycji wyprostowanej. Już 6 tys. lat temu w egipskich salonach piękności wynaleziono szminkę do ust (wyłącznie w czerwonym kolorze), która umożliwiała ciągle wysyłanie takich bodźców. Mężczyźni lubią, kiedy ich partnerki używają szminki do ust i malują rzęsy, gdyż mają wówczas wrażenie, że panie dają im sygnały świadczące o zainteresowaniu i podnieceniu seksualnym. Jasnoczerwona szminka jest jednym z najbardziej erotycznych akcesoriów, jakimi dysponują kobiety. To atrybut pań, które starają się być symbolami seksu.

Podniecenie lub uwagi o charakterze erotycznym powodują u kobiet napływ krwi do naczyń włosowatych policzków, a więc wywołują rumieniec. Podobny efekt można osiągnąć dzięki zastosowaniu różu do policzków. Z kolei puder nadaje twarzy gładki, nieskazitelny wygląd, oznaczający młodość, zdrowie i dobre geny.

Przez tysiące lat długość płatków usznych kobiety traktowano jako wskaźnik jej zmysłowości. Pogląd ten przetrwał w niektórych częściach Afryki i na Borneo w plemionach Kelabit Kenyah. Współcześnie panie przedłużają uszy za pomocą długich, kołyszących się kolczyków. Przeprowadziliśmy badanie z użyciem komputerowych wizerunków kobiet. Okazało się, że im dłuższe kolczyki, tym wyżej panowie oceniali zmysłowość poszczególnych pań.

Feministki zapewne stwierdzą, że to doskonałe powody, by nigdy nie nosić kolczyków ani nie robić makijażu, ale mimo wszystko kobieta powinna wiedzieć, jaki wpływ te sygnały wywierają na mężczyzn i wykorzystywać je podczas romantycznych spotkań. Z tego samego powodu dziewczyna, która chce być traktowana poważnie na gruncie zawodowym, musi malować się delikatniej i używać stonowanych kolorów. W przeciwnym wypadku może zainteresować kontrahenta mężczyznę w zupełnie inny sposób, niż zamierzała, a w kobietach wzbudzić chęć rywalizacji.

Praktycznie we wszystkich krajach duże oczy są oznaką urody. Stosowanie makijażu pomaga powiększyć optycznie tę część twarzy i odtworzyć jego dziecięcy wygląd. Oczy, które wydają się duże w stosunku do dolnej części twarzy, u większości mężczyzn budzą silne uczucia opiekuńcze. Kiedy facet spodoba się kobiecie, jej źrenice powiększają się. Trwałe wrażenie zainteresowania można uzyskać za pomocą odpowiednio użytej kredki i tuszu do rzęs oraz cienia do powiek. Natomiast dzięki szkłom kontaktowym oczy błyszczą, a źrenice wydają się powiększone.

Światowy przemysł kosmetyczny odnotowuje zysk w wysokości 50 mld dolarów rocznie. Dotyczy to tylko produktów dla kobiet. Tymczasem rolą kosmetyków jest tworzenie iluzji ciągłego wysyłania przez twarz sygnałów o podłożu seksualnym.

Zdjęcia sławnych nieumalowanych kobiet, wykonywane z ukrycia, od razu trafiają do różnego rodzaju gazet i czasopism, aby poprawić samopoczucie milionom czytelniczek na całym świecie. Ludzie bardzo przyzwyczaili się do makijażu pań. Jeżeli więc zobaczą nieumalowaną kobietę, wydaje im się, że jest nieatrakcyjna, wręcz brzydka. Można zatem powiedzieć, że panie stosują makijaż jako swego rodzaju maskę pozwalającą się ukryć, a nie jako metodę nadawania twarzy jeszcze bardziej pociągającego i tajemniczego wyglądu. Mężczyźni zdecydowanie wolą kobiety, których makijaż wydaje się „naturalny”, od tych „wytapetowanych”.

3.1.18. Włosy

Gdybyś postanowiła, że od dzisiaj nie obcinasz włosów, osiągnęłyby one długość maksymalnie 110 cm, ponieważ pojedynczy włos obumiera dopiero po upływie sześciu lat. Każdego dnia tracimy od osiemdziesięciu do stu włosów. W przeciwieństwie do innych zwierząt nie liniejemy. Blondyni mają 140 tys. włosów, bruneci 110 tys., a osoby rude — 90 tys. Ponadto u jasnowłosych pań występuje wyższy poziom estrogenu, co mężczyźni najwyraźniej wyczuwają. Podświadomie traktują blondynki jako bardziej płodne, a więc atrakcyjniejsze. W ten sam sposób można by tłumaczyć genezę zwrotu „głupia blondynka”. Według żartów jasnowłose panie są niezwykle płodne i... niezbyt mądre. Badania wykazują, że dziewczyny, których matki podczas ciąży zażywały męskie hormony, lepiej radzą sobie z nauką niż ich rówieśniczki i mają większe szanse dostać się na wymarzoną uczelnię. Jednak takie panie są uznawane za mniej kobiece z natury. Mają także bardziej owłosione ciało.

Gdy blondynka urodzi pierwsze dziecko, jej włosy ciemnieją, ponieważ obniża się poziom estrogenu w organizmie. Po drugim porodzie stają się jeszcze ciemniejsze. Obniżanie się poziomu estrogenu u matek tłumaczy, dlaczego wśród pań po trzydziestym roku życia jest tak mało blondynek.

Od tysięcy lat długie włosy są symbolem kobiecości. Wprawdzie damskie i męskie włosy nie różnią się pod względem anatomicznym, jednak obie płcie noszą zdecydowanie różne fryzury. Już św. Paweł w Liście

do Koryntian pouczał, że panowie powinni mieć krótkie włosy na chwałę Boga, natomiast panie — długie włosy dla chwały mężczyzn. Obecnie, ponad dwa tysiące lat później, w epoce względnej równości płci, zwyczaj ten zasadniczo przetrwał. Moda zmienia się co jakiś czas, czasami wolniej, a czasami szybciej, ale ogólnie rzecz biorąc, faceci obcinają włosy krótko, a kobiety noszą je długie.

Grupa naukowców przeprowadziła w Wielkiej Brytanii badanie. 5214 mężczyznom zadano pytanie, czy uważają za bardziej atrakcyjne seksualnie kobiety z długimi, czy z krótkimi włosami. Wynik był do przewidzenia: 74% głosowało za długimi włosami, 12% za krótkimi, a pozostali badani nie mieli w tej kwestii żadnych preferencji. Dawno temu długie i lśniące włosy traktowano jako oznakę zdrowia właścicielki i świadectwo jej potencjalnej zdolności rodzenia zdrowych dzieci. Uważano, że taka fryzura dodaje kobiecie zmysłowego powabu, natomiast krótkie strzyżenie świadczy o rzeczowym podejściu do życia. Wynika z tego wyraźna nauka — kiedy dziewczyna chce zrobić wrażenie na mężczyźnie, powinna nosić długie włosy, natomiast w pracy będzie traktowana poważniej, jeśli je upnie lub obetnie. W świecie wielkich interesów lub w dziedzinach zdominowanych przez mężczyzn zmysłowy wygląd przemawia na niekorzyść kobiet. Na przykład Pamela Anderson i Anna Kournikowa, choć są znane na całym świecie, nie mają szans zostać głowami swoich państw.

3.2. Co nie jest atrakcyjne dla mężczyzn?

3.2.1. To, że jesteś męska

Przejawiasz agresję lub wręcz przeciwnie — ignorujesz faceta, nie odzywasz się (co również jest przejawem agresji), chcesz o wszystkim decydować i okazujesz wszystkie inne rzeczy powiązane z testosteronem. Gdy zaczynasz zachowywać się jak mężczyzna i traktować swojego partnera z góry, nie zdziw się, jeśli cię zostawi.

Członkowie stada nigdy nie atakują przywódcy. Cieszy się on autorytetem i ma możliwość podejmowania decyzji dotyczących grupy — w tym przypadku waszej rodziny lub związku. Z rolą mężczyzny jako

przywódcy stada (a w tym wypadku małego stadka rodzinnego) wiąże się nie tylko możliwość dokonywania wyboru, ale i odpowiedzialność. Zadaniem faceta jest opiekowanie się tobą. Powinien zawsze stanąć po twojej stronie, gdy dzieje ci się krzywda.

Kobieta, która podkopuje pozycję faceta, przeważnie chce, by „jej było na wierzchu”. Czasem nieświadomie niszczy autorytet mężczyzny, jednak nie zamierza przejąć odpowiedzialności. Liczy na to, że gdy ktoś napaśnie ją w ciemnej uliczce, facet dalej będzie jej bronił całym swoim ciałem. Problem polega na tym, że gdy ktoś próbuje podważyć pozycję mężczyzny w stadzie, ten na początku będzie walczył, zareaguje agresywnie, ale potem po prostu opuści stado — zostawi kobietę i poszuka sobie innej.

Nigdzie nie ma miejsca dla dwóch przywódców — nie istnieją związki idealnie partnerskie, w których kobieta i mężczyzna mają po 50% decyzyjności. Zawsze pozycja jednego z nich jest silniejsza. W konfliktach ktoś ustępuje. Jeśli już chcesz być przewodniczką stada, licz się z tym, że będziesz musiała do końca życia opiekować się mężczyzną... A niańczenie fajtłapowatego faceta chyba nie jest twoim marzeniem, prawda?

Znam sporo kobiet, które mają bardzo silną osobowość. W rozmowach takie panie przeważnie chwalą się, jak potrafią sobie podporządkować mężczyznę. Odkąd jednak je znam, są samotne. Nie mogą znaleźć sobie partnera, bo z jednej strony oczekują od facetów, że będą otaczali je opieką i traktowali jak księżniczki, a z drugiej pragną dominować w związku... Żaden zdrowy mężczyzna nie będzie chciał tkwić w takiej relacji.

3.2.2. Tworzenie negatywnych skojarzeń z twoją osobą

Kobiety, oczekując pocieszenia, często zaczynają mówić o swoich wadach, kompleksach itp. Niestety, chwilowa przyjemność prowadzi do trwałej przykrości. Jeśli powtarzasz, że jesteś za gruba, bo oczekujesz, że facet zaprzeczy, podświadomie pakujesz do niego obraz pulchnej kobiety. W końcu sam zaczyna postrzegać cię jako nieatrakcyjną kobietę i zaczyna oglądać się za innymi — a tego chyba nie chcesz, prawda? Podobnie jest z wypowiedzianiem zdań: „Ty już mnie nie kochasz”,

„Nie podobam ci się” itp. Pamiętaj, że podświadomość cały czas rejestruje takie sygnały i zapisuje w głowie. Jeśli wystarczającą liczbę razy zakodujesz je w umyśle faceta, uzna je za rzeczywistość, a wtedy wiesz, co się stanie... Nastąpi koniec związku.

3.2.3. Krytykowanie

Wracamy do męskiego ego. Krytyka potrafi skutecznie osłabić uczucia mężczyzny względem ciebie i zniszczyć jego pewność siebie. Wyśmiewanie faceta czy wskazywanie jego wad w obecności innych osób jest jeszcze gorsze. Zamiast narzekać: „Znów zrobiłeś to i tamto źle”, powiedz: „Wiesz, byłoby mi bardzo miło, gdybyś częściej robił...”. Staraj się zawsze mówić o tym, czego chcesz, a nie o tym, co ci się nie podoba.

3.3. Jego podejście do seksu i pocałunków

Męski ogromny pociąg seksualny ma bardzo prosty cel — umożliwienie przetrwania gatunku ludzkiego.

Jak większość samców, facet przez lata wykształcał kilka bardzo cennych umiejętności, aby osiągnąć sukces. Po pierwsze, musiał nauczyć się skupać na swoim popędzie, tak aby nie można było łatwo go rozproszyć. Pozwalało mu to na uprawianie seksu prawie w każdych warunkach, np. w obecności potencjalnego wroga albo w niedogodnym miejscu.

Kobiece podwzgórze jest o wiele mniejsze od męskiego i wydziela znikomą ilość testosteronu. Dlaczego więc natura nie stworzyła pań na podobieństwo facetów, jeśli chodzi o popęd seksualny? Ponieważ rodzenie i wychowywanie dziecka wymagają poświęcania dużej ilości czasu.

U gatunków takich jak króliki ciąża trwa sześć tygodni, a młode mogą same się karmić, biegać i chować już po dwóch tygodniach od narodzin. Nie ma potrzeby, żeby „ojciec królik” był przy nich, zdobywał pożywienie albo bronił potomstwa. Nowo narodzony słoń lub jeleni może biegać na krótkich dystansach już parę chwil po urodzeniu. Nawet nasz najbliższy krewny, szympan, jest w stanie przetrwać samodzielnie po sześciu miesiącach życia. Ludzkie dziecko przychodzi na świat dopiero

po dziewięciu miesiącach, a możliwość samodzielnego zdobywania pokarmu i bronięcia się przed zagrożeniami zdobywa najwcześniej w wieku pięciu lat. Z tych powodów kobieta za każdym razem stara się bardzo szczegółowo oceniać kandydata na ojca swoich dzieci — jego umiejętność dostarczania pożywienia, schronienia oraz walczenia z potencjalnymi przeciwnikami.

Damski mózg jest zaprogramowany do szukania mężczyzny, który będzie chciał być w pobliżu, aby wesprzeć jej dziecko, dlatego panie w większości przypadków dążą do trwałych związków.

Facet czuje się dobrze, gdy osiągnie swój cel. Kiedy jego męska część natury zostaje zaspokojona, do głosu dochodzi kobiecy pierwiastek osobowości — ten pełen uczuć i zrozumienia. Kiedy facet zaspokozi pragnienia zarówno swoje, jak i partnerki, może wreszcie się odprężyć i zaznać wszystkich uczuć, na których tak bardzo zależy paniom.

Kiedy kobieta przeżywa orgazm, mężczyzna czuje, że wykonał swoje zadanie i został za to nagrodzony miłością i uznaniem. Gdy facet ma świadomość, że zaspokoił swoją partnerkę, może w pełni rozkoszować się tą chwilą. Wówczas jest w stanie najmocniej odczuwać miłość kobiety i udowodnić jej swoje oddanie.

Jeśli w waszym związku brakuje udanego seksu, twoje drobne defekty mogą w oczach mężczyzny urosnąć do gigantycznych problemów. Z czasem będą mu one coraz bardziej przeszkadzać. Facet potrzebuje udanego seksu, żeby czuć się kochanym. W przypadku kobiet jest zupełnie inaczej — wy pragniecie rozmów o uczuciach.

Kiedy mężczyzna może poczuć, że pokładasz w niego wiarę, a przede wszystkim kiedy widzi, że jesteś przekonana o jego umiejętnościach kochanka i chcesz w tym momencie iść z nim do łóżka, jest jeszcze bardziej podniecony. Natomiast jeśli odnosi wrażenie, że doskonale wiesz, jak wynieść go na wyżyny rozkoszy, może to być dla niego trochę demotywuujące. Niewykluczone, że zacznie się zastanawiać, czy będzie w stanie odwdziżyć ci się tym samym. Może nawet zwątpić, czy w ogóle zdoła cię zaspokoić. Oczywiście to bardzo dobrze, że posiadasz wiedzę i umiejętności. Prawdziwą sztuką jest jednak umiejętne poprowadzenie

partnera, by był w stanie sprawić, że bardzo często będziesz miała ochotę na seks, ponieważ on potrafi zaspokoić twoje pragnienia i potrzeby.

Mężczyźni zostali stworzeni jako istoty poligamiczne, ponieważ gwarantowało to przetrwanie gatunku. Facetów zawsze było za mało, ponieważ bardzo wielu z nich traciło życie podczas polowań lub walk. Wydawało się rozsądne, by ci, którzy przetrwali, przygarniali do siebie wdowy po poległych. Oczywiście z czysto naukowego punktu widzenia dzięki poligamii zwiększała się możliwość przekazywania genów. Natomiast dla przetrwania gatunku najlepiej było, gdy mężczyzna miał dziesięć, a nawet piętnaście kobiet, podczas gdy sytuacja odwrotna nie miała sensu, ponieważ jedna samica była w stanie urodzić tylko jedno dziecko naraz. Niespełna 3% gatunków zwierząt (np. gęsi lub lisy) tworzy związki monogamiczne. W takich przypadkach przedstawiciele obu płci mają taką samą wielkość i ubarwienie, więc zazwyczaj trudno ich rozróżnić. Mózg samców pozostałych gatunków, w tym ludzi, nie jest zaprogramowany na monogamię.

Jest to jedna z przyczyn faktu, że mężczyzna zwykle stara się jak najbardziej odwlec moment, w którym zwiąże się z kobietą na stałe. Większość facetów nie potrafi też dochować wierności. Na szczęście nie jest tak źle, ponieważ różnimy się od innych gatunków tym, że w naszym bardzo rozwiniętym mózgu istnieją duże płaty czołowe. Umożliwiają nam one podejmowanie świadomych decyzji dotyczących postępowania. A więc mężczyzna, który zdradził swoją partnerkę, nie może po prostu powiedzieć, że nie był w stanie się oprzeć. Facet ma zawsze wybór, to on decyduje o swoim postępowaniu. Z kolei ty w swojej psychice masz zaprogramowaną wierność jednemu partnerowi, przynajmniej do momentu, aż wasze potomstwo stanie się samowystarczalne.

3.4. Męskie ego

Rzeczywistość kreowana w mediach ma ogromny wpływ na to, jak mężczyźni postrzegają samych siebie w społeczeństwie, a także na ich podejście do kwestii bycia odrzuconym przez kobietę. W dzisiejszych czasach facet jest codziennie bombardowany reklamami, w których pojawiają się

piękne i zmysłowe dziewczyny, niemalże mówiące całą swoją osobą: „Pragnę cię. Chcę to z tobą zrobić tu i teraz. Pragnę cię poznać. Tęsknię za tobą. Przyjdź do mnie i zrobmy to wreszcie!”.

Dla mężczyzny taki przekaz jest niezmiernie ekscytujący i podniecający, ale kiedy facet w końcu zacznie wierzyć w to, co prezentują mu media, uzna, że jego życie jest kiepskie i niewystarczające. Będzie miał wrażenie, że jako jedyny nie zaznaje fantastycznego seksu niemal na zawołanie. Może dojść do wniosku, że coś jest z tobą nie w porządku, skoro nie zachowujesz się jak kobiety, które widzi w reklamach.

Większość mężczyzn, jeśli zakwestionujesz ich działanie, zada ci jedno magiczne pytanie: „Nie ufasz mi?”. Kiedy je usłyszysz, możesz być więcej niż pewna, że właśnie uraziłaś dumę faceta, czyli coś, co jest dla niego najcenniejsze. Gdy mężczyzna zabłądzi na drodze i postanowi sięgnąć po atlas, żeby spojrzeć na mapę, najgorsze, co możesz zrobić, to powiedzieć: „Pozwól mi spojrzeć na mapę”, ponieważ on uzna, że nie wierzysz w niego. Pewnie wtedy usłyszysz: „Nie ufasz mi, że nas tam dowiozę?”. Jeśli pies sąsiadów wciąż szczeka i w pewnym momencie mówi ci, że idzie rozwiązać ten problem, a ty prosisz, żeby tego nie robił, bo będą kłopoty, może odpowiedzieć np.: „Nie wierzysz, że załatwię tę sprawę we właściwy sposób?”.

Inna sytuacja — jesteście razem na imprezie i w pewnym momencie pojawia się kobieta, która ma reputację mistrzyni uwodzenia mężczyzn. Radzisz swojemu facetowi, żeby starał się unikać jej towarzystwa... Usłyszysz tylko magiczne: „Nie ufasz mi?”. Wiem, że za każdym razem chciałaś tylko pomóc swojemu mężczyźnie i pokazać, że się o niego troszczysz, że go kochasz, ale on najpewniej odbierze takie zachowanie jako brak wiary w jego umiejętności.

Jeśli nie chcesz słyszeć takich odpowiedzi, powinnaś nauczyć się mówić do swojego partnera w sposób, którego on nie uzna za personalny zarzut. Należy skupić się na mówieniu o własnych odczuciach. Na przykład zamiast stwierdzić: „Nigdy nie wiesz, dokąd jedziemy, przez co zawsze się spóźniamy!”, możesz powiedzieć: „Doskonale sobie radzisz, ale te wszystkie znaki drogowe mogą być bardzo mylące. Czułabym się

znacznie lepiej, gdybyśmy zatrzymali się gdzieś tutaj i zapytali miejscowego, jak dojechać na miejsce”. Mówiąc prościej — nie obwiniaj go o zaistniałą sytuację.

Kiedy twój mężczyzna wykona w należyty sposób zadanie, nie zapomnij go za to pochwalić. Powiedz np.: „Dzięki, kochanie. Wiedziałam, że z tobą się nie zgubię!”. A najlepiej kup mu w prezencie GPS. Zyskasz pewność, że już nigdy nie pomylicie drogi.

Jeśli będziesz udzielała rad swojemu mężczyźnie, mimo że nie usłyszysz prośby o to, może uznać, że nie wierzysz w jego kompetencje. Faceci zazwyczaj nie pytają o wskazówki, ponieważ uważają, że sami powinni rozwiązywać swoje problemy, a prośenie o pomoc jest dla nich przejawem słabości. Z tego samego powodu panowie tak rzadko mówią o tym, co ich dręczy. Sami uwielbiają rozdawać przydatne rady na lewo i prawo, ale do wskazówek innych, a zwłaszcza kobiet, odnoszą się z dużą niechęcią.

Mężczyzna nigdy nie powie ci, że denerwuje go, iż korygujesz jego zachowanie. Nie wyzna, że cierpi na tym jego duma — niezmiennie cenna dla każdego faceta. Kiedy dajesz mu do zrozumienia, że nie jest w stanie podejmować właściwych decyzji, sprawiasz, że czuje się jak nieudacznik, który nie potrafi sprostać twoim wymaganiom. Nie zdziw się, jeśli będzie szukał ucieczki od otaczającej go rzeczywistości poprzez oglądanie telewizji, granie w gry komputerowe albo zaczniesz często spędzać czas poza waszym domem.

Kobiety stanowią obecnie 40 – 50% zatrudnionych, więc można by się spodziewać, że przeżywają takie same problemy psychologiczne związane z przejściem na emeryturę jak mężczyźni. Okazuje się jednak, że ze względu na inną strukturę funkcji mózgowych i odmienne priorytety życiowe każda z płci podchodzi w zupełnie inny sposób do momentu zakończenia aktywności zawodowej. Dla wielu mężczyzn jest to prawdziwie traumatyczne przeżycie; może nawet prowadzić do przedwczesnej śmierci. Podobne skutki ma dla facetów odziedziczenie lub wygranie znacznej sumy pieniężnej — w im młodszy wiek ich to spotyka, tym gorzej.

Aby zrozumieć, dlaczego mężczyźni nienawidzą się mylić, należy najpierw przyjrzeć się historii naszego gatunku. Wyobraź sobie taką sytuację — prehistoryczna rodzina siedzi przy ognisku. Mężczyzna zajął miejsce przy wejściu do jaskini, skąd bacznie obserwuje okolicę w poszukiwaniu jakichkolwiek oznak ruchu. Jego kobieta oraz dzieci nie jadły niczego od kilku dni, więc wie, że bardzo szybko musi coś upolować. To rola mężczyzny. Cała rodzina na nim polega i pokłada w nim nadzieje. Wszyscy są głodni, ale przekonani, że głowa rodziny jest w stanie przynieść im jedzenie, tak jak robiła to dziesiątki razy. Facet ma pusty brzuch i umysł przepełniony niepokojem, niemal strachem. Czy tym razem też mu się uda? Czy jego rodzina umrze z głodu? Czy inni mężczyźni go zabiją, ponieważ jest słaby? Siedzi przed wejściem do jaskini i tępo spogląda w odległy punkt, jakby pomoc miała nadejść z tamtego kierunku. Nie może okazać żadnych oznak strachu przed rodziną, ponieważ jest jej opiekunem i bliscy polegają na nim. Musi być silny.

Setki tysięcy lat niechęci do bycia zobaczonym podczas porażki wydają się bezpośrednio wpływać na sposób myślenia współczesnego mężczyzny. Większość kobiet nie zdaje sobie sprawy z tego, że jeśli facet jechałby sam i zgubił się, pewnie zatrzymałby się i zapytał przechodnia o drogę. Jednak gdyby tak postąpił, kiedy obok siedziałaby kobieta, wyglądałoby to (z jego punktu widzenia) jak porażka, a na to nie pozwalała mu męskie ego.

Kiedy ona mówi: „Zapytajmy kogoś o drogę”, on słyszy: „Jesteś do niczego, nie orientujesz się w terenie”. Jeśli kobieta powie: „W kuchni przecieka kran. Zadzwońmy po hydraulika”, w głowie faceta zabrzmi: „Jesteś beznadziejny. Potrzebuję innego mężczyzny, żeby zrobił to za ciebie!”. Między innymi dlatego panowie mają taki wielki problem z przepraszaniem. Dla nich to przyznanie, że byli w błędzie, a bycie w błędzie oznacza porażkę.

Niemalże biologiczną potrzebą każdego mężczyzny w związku jest staranie się, by kobieta była szczęśliwa i doceniała jego wysiłki. Jeśli jej jest dobrze, on czuje się spełniony. Jeżeli jednak kobieta nie wygląda na szczęśliwą, mężczyzna czuje, że poniósł porażkę. Uważa bowiem, że nie był w stanie zapewnić jej tego, czego potrzebowała. Faceci bardzo

często powtarzają swoim kolegom: „Nigdy nie uda mi się sprawić, by była szczęśliwa”. Kiedy dochodzą do takich wniosków, zwykle postanawiają zakończyć związek.

Kobieta chce miłości, rozmowy i emocji. On oczekuje, że partnerka będzie mu mówiła, że jest człowiekiem sukcesu i dzięki niemu czuje się szczęśliwa.

Widok mężczyzny skaczącego po kanałach telewizyjnych to jedna z największych udręk kobiet na całym świecie. Facet siedzi przed szklanym ekranem niczym zombie i co chwilę zmienia program, nie zwracając szczególnej uwagi na to, co pojawia się na ekranie. Otóż on nie szuka interesującej audycji. Skakanie po kanałach pozwala mu zapomnieć o wszystkich jego problemach. Kobiety nie robią takich rzeczy — oglądają dany program i szukają w nim jakiejś fabuły, uczuć i relacji tworzących się pomiędzy bohaterami danej historii. Czytanie gazet ma podobne znaczenie dla mężczyzn. Kobiety muszą zrozumieć, że kiedy faceci poddają się tego typu czynnościom, niewiele do nich dociera, mało tego — rzadko kiedy wiedzą, co się wokół nich dzieje, więc bardzo trudno z nimi wtedy rozmawiać.

3.5. Zakupy

Prawie każdy przedstawiciel płci brzydkiej, kiedy zapytasz go, co sądzi o zakupach, odpowie, że to dla niego tak samo przyjemne, jak badanie prostaty przeprowadzane przez lekarza o zimnych dłoniach. Doktor David Lewis, brytyjski psycholog, odkrył, że stres, jakiego doświadcza mężczyzna podczas bożonarodzeniowych zakupów, jest porównywalny do tego, który odczuwa policjant stojący przed rozwścieczonym tłumem podczas zamieszek ulicznych. Niesamowite, prawda? Zwłaszcza że przecież zakupy to jedna z twoich ulubionych form rozładowywania stresu.

Wy tłumaczenie takiej sytuacji jest bardzo proste dla każdego, kto interesował się zmianami ewolucyjnymi mózgow kobiet i mężczyzn na przestrzeni wieków. Panowie są ewolucyjnie przystosowani do polowania, co sprawia, że obserwuje się u nich widzenie tunelowe, umożliwiające im bezproblemowe przemieszczanie się po linii prostej od punktu A do

punktu B. Tymczasem udane zakupy wymagają chodzenia od sklepu do sklepu po linii, której zdecydowanie nie można nazwać prostą. Do tego trzeba omijać innych kupujących i rozglądać się, a to wzbudza w mężczyznę zdenerwowanie, ponieważ każda zmiana kierunku przemieszczania się wynika u niego ze świadomej decyzji. U kobiet natomiast obserwuje się widzenie obwodowe, pozwalające na bezproblemowe poruszanie się w nawet najbardziej zatłoczonych centrach handlowych.

Mężczyźni rozwijali się na przestrzeni wieków jako istoty, które mają szybko coś upolować i jeszcze szybciej wrócić do swoich domostw. Dokładnie tak samo robią zakupy. Natomiast spacery pań po galeriach handlowych przypominają gromadzenie żywności przez kobiety pierwotne. Kiedyś wraz z innymi przedstawicielkami gatunku całe dni poszukiwały miejsc, gdzie któraś z nich prawdopodobnie widziała coś smacznego. Kobiety nie muszą mieć narzuconego kierunku podróży, ram czasowych ani konkretnego celu. Tobie też z pewnością zdarzyło się spędzić cały dzień na chodzeniu po wielu miejscach, sprawdzaniu różnych produktów, wąchaniu ich, przymierzaniu, smakowaniu i dotykaniu wszystkiego, co cię zainteresowało. Jednocześnie rozmawiałaś ze swoimi przyjaciółkami, które albo towarzyszyły ci tego dnia, albo gawędziłyście przez telefon. Jeśli nawet nie udało ci się znaleźć niczego ciekawego, i tak wróciłaś do domu przekonana, że spędziłaś dzień w bardzo miły sposób. Dla twojego mężczyzny takie podejście do sprawy jest nie do pojęcia. Wyjście wraz z kompaniami na cały dzień bez konkretnego celu i powrót do domu z pustymi rękami uznałby za sromotną porażkę. Między innymi dlatego facet, który przyjdzie do domu z zupełnie innymi zakupami niż te, o jakie go prosiłaś, bo były niezbędne do przygotowania kolacji, nie będzie miał żadnego poczucia winy. Zapomniał, co miał kupić, więc upolował coś innego (była promocja). Cieszy się, że wykonał zadanie, a w domu jest jedzenie.

Podstawowa zasada brzmi: zawsze pozwalaj swojemu mężczyźnie prowadzić wózek na zakupy w supermarkecie. Panowie lubią mieć wszystko pod kontrolą, a poza tym cieszą się, kiedy mogą wykazać się zdolnościami przestrzennymi — skręcać, lawirować, odpowiednio dobierać przedkość itp. Nie przeszkadzają im nawet wózki, które mają niesprawne jedno z kółek, ponieważ nawigowanie takim pojazdem traktują jako swego

rodzaju wyzwanie. Podczas gdy ty lubisz przemieszczać się zygzakiem, zgodnie z listą, jaką przygotowałaś, twój partner zdecydowanie woli poruszać się prostą trasą i kupować z pamięci. Ogląda przy tym każdy towar, który dobrze wygląda. W efekcie zawsze przynosi do domu te same rzeczy. W domu samotnego mężczyzny można znaleźć kilkadziesiąt opakowań po tych samych produktach spożywczych i niemal wcale pojedynczych sztuk jakiegoś jedzenia.

Kiedy poruszasz się po sklepie chaotyczny sposób, komunikuj partnerowi, czego potrzebujesz — wymieniaj rodzaj produktu, jego markę i smak. Możesz dodatkowo poprosić o znalezienie najtańszej oferty. Jeśli uda mu się zrealizować zlecone przez ciebie zadanie, nie zapomnij pogratulować mu spektakularnego wyczynu.

Zawsze pytaj go, co chciałby zjeść, i kup mu jakiś smakołyk. Możesz uznać, że to za duża nagroda (w końcu to tylko zwykły wypad do supermarketu), ale musisz pamiętać, że mężczyźni nie są przyzwyczajeni do robienia zakupów, dlatego niezbędna jest swego rodzaju zachęta z twojej strony. Dzięki takiej motywacji mężczyzna będzie o wiele chętniej uczestniczył w bieganiu między półkami.

Wiele moich koleżanek jest święcie przekonane, że facet rodzą się z darem kupowania sobie brzydkich ubrań. Wiesz co? Jest w tym trochę prawdy. Przez co najmniej kilkadziesiąt tysięcy lat ty i inne przedstawicielki twojej płci ubierałyście się w sposób, który miał sprawić, że będziecie wyglądać atrakcyjnie, podczas gdy mężczyźni starali się swoim wyglądem odstraszyć potencjalnego wroga. Malowali ciała i twarze, przetykali kości przez chrząstkę nosową itp. Nie powinnaś być więc zaskoczona, jeśli kiedyś przy porannej kawie, przeglądając ulubiony internetowy portal informacyjny, odnajdziesz informację, że naukowcy odkryli u heteroseksualnych mężczyzn gen „braku gustu” w kwestii ubioru.

3.6. Dlaczego mężczyźni lubią sprośne dowcipy?

Faceci mają wiele nawyków, których kobiety wręcz nie znoszą. Do ścisłej czołówki można z pewnością zaliczyć: dłubanie w nosie, bekanie, brak troski o zapach własnego ciała, noszenie brudnej bielizny i drapanie się

w okolicach krocza. Bezsprzecznie pierwsze miejsce zajmuje oddawanie gazów, czyli puszczanie bąków.

To ostatnie jest powszechnie nieakceptowane przez wszystkie kobiety, bez względu na szerokość geograficzną, chociaż tak naprawdę świadczy o dobrej diecie i zdrowiu. Mężczyźni doceniają tę formę spędzania czasu już w bardzo młodym wieku, bo mniej więcej od dziesiątego roku życia. W tym okresie często chłopcy rywalizują pomiędzy sobą o to, kto jest w stanie puścić bardziej spektakularnego bąka.

Na drugim miejscu znienawidzonych przez kobiety męskich nawyków plasują się przeróżnego rodzaju sztuczki związane z bekaniem.

Może cię to zdziwić, ale są artyści, którzy tego typu wyczynami zajmują się zawodowo. Najsłynniejszym z nich był Joseph Pojul, który w 1892 roku zasłynął z tego, że posługując się pseudonimem artystycznym La Petomane, dawał występy w słynnym na cały świat Moulin Rouge. Jego występ zaczynał się od opowieści, którą wzbogacał puszczaniem gazów (w ten sposób naśladował przeróżne odgłosy). Następnie palił cygaro za pomocą rury przymocowanej do pośladków i grał hymn narodowy na flecie umieszczonym u jej wylotu. Plotka głosi, że kobiety śmiały się z jego występów znacznie bardziej żywiołowo niż mężczyźni. Niektóre z nich mdlały podczas spektaklu i wymagały hospitalizacji.

Ciekawostką jest również fakt, że bydło i owce uwalniają ze swoich organizmów metan, który stanowi 35% zawartości tego związku w ziemskiej atmosferze. Gazy powodują powiększanie się dziury ozonowej, które jest jedną z przyczyn globalnego ocieplenia. Tak więc to nie terroryzm czy głupota rządzących stanowią największe zagrożenie ludzkości — są nim krowy puszczające bąki!

Jeśli chodzi o żartowanie, pełni ono u panów trzy podstawowe funkcje: pomaga zdobyć wysoki status i uznanie u innych facetów (jeśli dany mężczyzna ma bogaty zasób dowcipów), zmierzyć się z traumatycznymi przeżyciami lub ich konsekwencjami oraz przyznać rację w spornej kwestii. To właśnie dlatego większość puent męskich dowcipów jest tak katastroficzna. Śmiech wywodzi się z dawnych, pierwotnych czasów, kiedy był używany przez naszych przodków jako sygnał ostrzegawczy

przed niebezpieczeństwem (podobnie zachowują się małpy). Jeśli szympansovi uda się uniknąć ataku drapieżnika, od razu wspina się na najwyższe drzewo w pobliżu, odchyła głowę do tyłu i wydaje z siebie serię dźwięków „HO-HO-HO-HA-HA-HA-HA”, które bardzo przypominają ludzki śmiech. W ten sposób ostrzega pozostałych członków stada przed niebezpieczeństwem. Śmiech jest swego rodzaju przedłużeniem płaczu, który z kolei stanowi naturalną reakcję na pojawienie się nagłego uczucia przerażenia. Widać to u niemowląt. Jeśli przestraszysz dziecko z premedytacją, np. bawiąc się z nim w chowanego, jego pierwszą reakcją będzie płacz. Kiedy natomiast uświadomi sobie, że nowo zaistniała sytuacja nie zagraża jego życiu, zacznie się śmiać. Pokaże tym samym, że zrozumiało, że to tylko zabawa.

Badanie z użyciem tomografu wykazało, że dla mężczyzn śmieszniejsze są rzeczy, które aktywizują prawą półkulę mózgu, podczas gdy kobietom bardziej podobają się te stymulujące lewą półkulę. Naukowcy z Rochester University w USA oświadczyli ostatnimi czasy, że zlokalizowali ośrodek w mózgu odpowiedzialny za męski humor. Podobno znajduje się on w prawym płacie czołowym nad prawym okiem. Mężczyźni lubią dowcipy rozwijające się stopniowo, w logiczny sposób i mające zakończenie, które trudno przewidzieć.

Mózg faceta ma nieprawdopodobną zdolność do zapamiętywania i przechowywania żartów. Niektórzy panowie są w stanie opowiedzieć dowcip, który usłyszeli po raz pierwszy w dzieciństwie, ale nie potrafią zapamiętać imion dzieci najbliższych przyjaciół albo daty waszej rocznicy. Dla mężczyzn poczucie humoru i żarty mają tak ogromne znaczenie, że za każdym razem, gdy na świecie wydarzy się jakaś tragedia, po chwili internet jest zalewany masą śmiesznych zdjęć, obrazków i dowcipów związanych mniej lub bardziej z tym wydarzeniem. Nieważne, czy mowa o katastrofie smoleńskiej, ataku na WTC, śmierci księżnej Diany, czy wypadku kolejowym pod Szczekocinami — panowie od razu wymyślają zabawne historie związane z tymi tematami.

Dzieje się tak dlatego, że w obliczu tragedii kobiety od razu dzielą się swoimi emocjami z bliskimi i znajomymi, podczas gdy mężczyźni wolą tego typu przeżycia zachować dla siebie. Okazują uczucia poprzez

opowiadanie dowcipów. Dzięki temu mogą mówić o trudnych rzeczach bez ujawniania dużej ilości emocji. Sądzą bowiem, że dzielenie się uczuciami w takich sytuacjach mogłoby zostać odczytane jako przejaw słabości.

Płacz i śmiech to procesy, które wysyłają informacje do mózgu, żeby ten uwolnił do krwioobiegu pokaźne porcje endorfin, związków chemicznych, które pod względem budowy są zbliżone do morfiny czy heroiny. Działają znieczulająco, a jednocześnie wzmacniają układ odpornościowy organizmu. Dlatego osoby szczęśliwe o wiele rzadziej chorują od tych pesymistycznie nastawionych do życia i wiecznie niezadowolonych.

Z fizjologicznego i psychologicznego punktu widzenia śmiech i płacz są bardzo do siebie zbliżone, a nawet mocno powiązane. Przypomnij sobie żart, po którym turlałaś się po podłodze i aż tobą trzęsło. Jak się potem czułaś? To dziwne uczucie mrowienia było wynikiem wydzielania się do twojego układu krwionośnego endorfin. Wywołało to efekt „naturalnego” upojenia — prawie jak po wypiciu alkoholu. Często osoby, które nie potrafią się śmiać, sięgają po różnego rodzaju używki (alkohol, narkotyki itp.), aby osiągnąć zbliżony stan. Promile we krwi usuwają część zahamowań z umysłu i sprawiają, że o wiele łatwiej się śmiejemy.

Długiemu i intensywnemu śmiechowi bardzo często towarzyszy płacz — istnieje nawet powiedzenie „uśmiać się do łez”. Łzy zawierają enkefaliny. Są one, podobnie jak endorfiny, naturalnymi środkami znieczulającymi wydzielanymi przez organizm człowieka. Kiedy przytrafia nam się coś bolesnego, płaczemy, a wtedy endorfiny i enkefaliny pomagają nam złagodzić ból.

Tematami bardzo wielu dowcipów są przykre wydarzenia. Zdajemy sobie jednak sprawę, że rzeczy opisywane w danej historii nie mają odzwierciedlenia w rzeczywistości, więc śmiejemy się z tego, a organizm produkuje endorfiny. Gdyby natomiast opowiadane zdarzenie było prawdziwe, moglibyśmy wybuchnąć płaczem. Wówczas wytworzyłyby się enkefaliny. Właśnie dlatego płacz często jest przedłużeniem śmiechu. I na odwrót — kiedy trzeba stawiać czoła poważnemu kryzysowi emocjonalnemu, np. niespodziewanej śmierci kogoś bardzo bliskiego, nie-

którzy zaczynają się śmiać. Gdy po jakimś czasie dojdzie do nich, co tak naprawdę się stało, popadają w rozpacz i płaczą.

Śmiech ma bardzo pozytywny wpływ na organizm człowieka. Znieczula ciało, wzmacnia działanie układu odpornościowego, chroni przed chorobami, wspomaga pamięć, ułatwia naukę i przedłuża życie.

Badania prowadzone przez uczonych na całym świecie potwierdzają, że śmiech, któremu towarzyszy wydzielanie przez organizm środków znieczulających, powoduje wzmocnienie układu odpornościowego. Po wybuchu wesołości tętno staje się równomierne, oddech pogłębia się, naczynia krwionośne rozszerzają, a mięśnie odpuszczają.

Śmiech to podstawowy męski sposób radzenia sobie z bólem psychicznym. Im trudniej facetowi mówić o jakimś przeżyciu emocjonalnym, tym głośniejsze będzie okazywał wesołość, kiedy usłyszy dowcip, który w miarę bezpośrednio go dotyczy. Dla ciebie żartowanie z poważnych spraw może świadczyć o braku wrażliwości czy empatii. Większość mężczyzn bardzo rzadko rozmawia z kolegami na temat swojego życia seksualnego, co sprawia, że również w tym przypadku prawdziwą konwersację zastępują dowcipy. Ty natomiast jesteś w stanie rozmawiać na te tematy z koleżankami bez żartowania i omawiać najdrobniejsze aspekty.

3.7. Dlaczego mężczyźni chodzą samotnie do toalety?

Prawie do 1900 roku toalety nie były częścią powierzchni mieszkalnej, a małymi budynkami, ulokowanymi zazwyczaj na tyłach domu. Kiedy kobieta zamierzała się tam udać, dla bezpieczeństwa zazwyczaj zabierała ze sobą towarzyszkę, podczas gdy mężczyzna chodził w ustronne miejsce sam i w razie wystąpienia jakiegokolwiek niebezpieczeństwa musiał się bronić. Ponadto panowie nigdy nie oddawali moczu w toalecie. Robili to w zaroślach lub w każdym innym dogodnym miejscu. Zwyczaj ten po swoich potomkach odziedziczyli dzisiejsi przedstawiciele płci brzydkiej. Mężczyzna rzadko kiedy załatwia swoje potrzeby fizjologiczne na otwartym terenie. Zwykle szuka drzewa, murku lub jakiegoś krzaka. Podobnie jak u innych zwierząt, czynność oddawania moczu jest sposobem oznaczania swojego terytorium.

Kiedy pod koniec XIX wieku konstruowano klozet ze spluczką (według większości źródeł wynalazcą był Thomas Crapper), wygodka za domem przestała być potrzebna. Toaleta stała się jednym z pomieszczeń w budynku mieszkalnym. Mimo to kobiety utrzymały zwyczaj chodzenia przynajmniej we dwie do tego typu przybytków w miejscach publicznych. Mężczyźni pozostali samotnikami. Czy słyszałeś kiedyś faceta, który zwraca się do swojego kolegi: „Tomek, trochę chce mi się lać... Pójdziesz ze mną?”.

Co ciekawe, w niektórych częściach świata, np. w Szwecji, istnieje nawet przepis nakazujący mężczyźnie oddawanie moczu w pozycji siedzącej, gdyż jest to poprawne politycznie. Stała się też rzecz dla mnie naprawdę niepojęta (mimo że należę do empatycznych osób). Otóż kilka feministek w Szwecji chciało uchwalić zakaz stosowania pisuarów. Argument brzmiał: panowie, którzy oddają mocz na stojąco, „chępią się swoją męskością”. Na szczęście inicjatywa nie spotkała się ze zbyt dużym poparciem. W niektórych miejscach, np. modnych agencjach reklamowych w USA, zakątki z pisuarami są likwidowane na rzecz toalet męsko-damskich, w których znajdują się wyłącznie kabiny. Wydaje mi się, że jest to raczej podyktowane chęcią optymalizacji dostępnej przestrzeni niż kwestiami równości płci. W 2000 roku pewna holenderska firma ogłosiła wypuszczenie na rynek pierwszego „damskiego pisuaru”, ale do tej pory nie odnotowano, by wywarło to znaczący wpływ na światowe rynki toaletowe.

Zdarza ci się rozmawiać z innymi użytkownikami publicznych toalet? Oczywiście, że tak. W końcu większość kobiet to robi. Nie będę się nad tym rozwodzić. Pewnie zadajesz sobie pytanie, o czym rozmawiają mężczyźni, kiedy korzystają z toalety. Otóż... o niczym, ponieważ wcale tego nie robią. Nawet jeśli facet korzysta z toalety ze swoim najbliższym przyjacielem, stara się ograniczyć konwersację do niezbędnego minimum. Do nieznanego w ogóle się nie odezwie. Ze stuprocentową pewnością mogą powiedzieć, że żaden z nas nie odezwie się do drugiego faceta, kiedy siedzi na sedesie, a nawiązanie w tym miejscu kontaktu wzrokowego to czysta abstrakcja. My wolimy kabiny, które sięgają od podłogi do samego sufitu, aby jak najbardziej ograniczyć możliwość kontaktu z kimkolwiek, podczas gdy panie preferują te ze ściankami

i drzwiami rozpoczynającymi się kilkadziesiąt centymetrów nad podłogą, bo dzięki temu mogą nawiązać konwersację z innymi paniami, a także podawać sobie różne rzeczy. Z drugiej strony w damskiej toalecie raczej nie słychać odgłosów radosnego oddawania metanu do atmosfery, a jeśli już się coś takiego wydarzy, to kobieta, która pokusiła się o podobny akt odwagi, nie wyjdzie z kabiny, póki nie upewni się, że wszystkie pozostałe opuściły WC. Mężczyźni raczej nie mają z tym problemu, więc w ich łazienkach nierzadko słychać dźwięki przywodzące na myśl odpalenie sztucznych ogni w Nowy Rok.

Co ciekawe, faceci, korzystając z pisuarów, kierują się określonymi zasadami. Wyobraź sobie, że w pustej toalecie znajduje się kilka stanowisk. Mężczyzna, który wejdzie jako pierwszy, najprawdopodobniej wybierze pisuar najbardziej oddalony od drzwi wejściowych, ponieważ da mu to największą przestrzeń. Następny zdecyduje się na ten najbardziej oddalony od pierwszego z panów, a kolejny podejdzie do tego pośrodku. Czwarty raczej skorzysta z kabiny, aby nie stać obok obcego mężczyzny, który mógłby mu się przyglądać. No i najważniejsze — patrzymy zazwyczaj przed siebie i za wszelką cenę unikamy kontaktu wzrokowego w takiej sytuacji z drugim mężczyzną. O tym, że się do niego również nie odzywamy, chyba nie muszę wspominać.

Kiedy mężczyzna udaje się do toalety, tak naprawdę idzie tam tylko z jednego powodu. Dla kobiety łazienka to również miejsce spotkań i pomieszczenie terapeutyczne. Panie, które wchodzi do toalety jako kompletnie obce osoby, mogą z niej wyjść jako najlepsze przyjaciółki. Z drugiej strony każdy patrzyłby co najmniej podejrzliwie na mężczyzn mówiących coś w stylu: „Hej, Adrian, idę do toalety, nie chcesz mi potowarzyszyć?”.

3.8. Jak facet rozładowuje stres?

Każdy potrzebuje czasami chwili relaksu. Mężczyźni rozluźnienie zapewni lektura gazety, książki, oglądanie telewizji czy granie na konsoli. Czytałem kiedyś relację jednego z podróżników, który opisywał, że kiedy przebywał w delfie Okawango, na północ od pustyni Kalahari

w Botswanie, był świadkiem bardzo ciekawego zjawiska. Na słupie, który wznosił się nad wiejską świetlicą, dostrzegł antenę satelitarną zasilaną bateriami słonecznymi. Postanowił wejść do budynku. Jego oczom ukazała się grupa ubranych jedynie w przepaski biodrowe Buszmenów z Kalahari, którzy po kolei brali do ręki pilota i z wielką fascynacją zmieniali kanały.

Ta bardzo znacząca różnica pomiędzy płciami nierzadko prowadzi do trudnych sytuacji. Próbujeś rozmawiać ze swoim mężczyzną, kiedy ten czyta gazetę albo ogląda ulubiony program w telewizji. Facet nie odpowiada, a ty zaczynasz się w końcu irytować i pytasz go: „Co przed chwilą powiedziałam?”. On dokładnie powtarza twoje słowa, co jeszcze bardziej cię denerwuje. Dzieje się tak dlatego, że zajęty swoimi sprawami, słyszał, co powiedziałaś, zdążył to zarejestrować, ale w żaden sposób nie analizował komunikatu.

Przypomnij sobie, czy w takich sytuacjach nie zdarzyło ci się oskarżać mężczyzn, że jest nieobecny, kiedy do niego mówisz. Facetów zazwyczaj dziwią tego typu zarzuty, ponieważ w ich mniemaniu wystarczy, że są obecni fizycznie. Tymczasem ty chciałabyś, żeby partner towarzyszył ci również emocjonalnie. Czujesz się dotknięta brakiem jego zainteresowania, a czasem nawet obrażasz się, ponieważ odnosisz wrażenie, że twój mężczyzna cię ignoruje. Z drugiej strony on również może czuć się zbulwersowany, mając poczucie, że nie może poświęcić nawet chwili wyłącznie dla siebie, nawet po tym, jak zaoferował radę, którą odrzuciłaś. Wracamy do punktu wyjścia — im bardziej kobieta naciska, tym bardziej mężczyzna się opiera. Im bardziej on się opiera, tym bardziej ona czuje się urażona i ignorowana.

Musisz zrozumieć, że dla mężczyzny beznamiętne poświęcanie się jakiejś czynności jest doskonałą metodą rozładowywania stresu nagromadzonego przez cały dzień wytężonej pracy. Nie powinnaś odbierać takiego zachowania jako ignorowania ciebie. Kiedy facet rozmawia, to tylko i wyłącznie o jednej rzeczy, podczas gdy twój pracujący wielotorowo mózg umożliwia prowadzenie konwersacji na wiele tematów jednocześnie — przeszłych, przyszłych i obecnych.

W codziennym życiu zainteresowania przestrzenne panów mogą być denerwujące dla kobiet, ponieważ okres skupienia uwagi u przeciętnego mężczyzny wynosi dziesięć minut. Dlatego też facet często się za coś zabiera, rozgrzebuje to, a potem o tym zapomina. Zazwyczaj nie może znaleźć odpowiedniej ilości wolnego czasu, aby dokończyć rozpoczęte naprawy zepsutych rzeczy, ale wpadnie w ogromną złość, jeśli poinformujesz go, że w takim razie zatrudnisz fachowców, którzy się tym zajmą. Powie ci, że sam potrafi to zrobić, a poza tym robota fachowca jest droga. W sobotnie popołudnie, po obejrzeniu ulubionego serialu lub meczu w telewizji, twój facet, który nie chciał wydawać pieniędzy na hydraulika, zakręca główny zawór wody w domu. Następnie schyla się pod zlew i zaczyna szukać przyczyny usterki. Stwierdza, że poszła uszczelka. W takim razie jedzie do najbliższego marketu budowlanego, gdzie spędza prawie godzinę na oglądaniu wspaniałych zabawek, które mógłby sobie kupić. Wypróbowuje kilka z nich i w końcu znajduje uszczelkę przypominającą tę zepsutą. Kupuje ją, a po powrocie do domu stwierdza, że to jednak zły rozmiar. Nie włoży z powrotem starej, ponieważ w całym tym zamieszaniu gdzieś zginęła. Sklep jest już zamknięty, a nie można podłączyć wody, dopóki nie naprawi się rury, toteż jesteście na jakiś czas pozbawieni bieżącej wody i nie macie jak skorzystać z toalety.

Wiele kobiet nie jest w stanie zrozumieć, że typowy przedstawiciel płci męskiej prędkiej da sobie odciąć rękę, niż przyzna się, że nie potrafi czegoś naprawić. Byłoby to dla niego równoznaczne ze stwierdzeniem, że nie ma zdolności przestrzennych i nie opanował umiejętności radzenia sobie z problemami — czyli tak naprawdę nie posiada podstawowych cech każdego mężczyzny. Gdy samochód zacznie wydawać dziwne dźwięki, facet zawsze najpierw zajrzy pod maskę, nawet jeżeli kompletnie nie ma pojęcia o mechanice i nie wie, czego tak naprawdę miałby pod nią szukać. Liczy na to, że problem okaże się oczywisty — np. wielki szczur właśnie przegryza przewód paliwowy.

3.9. Dlaczego mężczyźni są zafascynowani sportem?

Przez setki, a nawet tysiące lat mężczyźni całymi grupami wyruszali na łowy, podczas gdy kobiety zbierały żywność po okolicznych lasach i opiekowały się dziećmi. Faceci biegali, tropili i ścigali zwierzynę — czyli po prostu wykorzystywali swoje umiejętności przestrzenne do zdobywania jedzenia.

Pod koniec XVIII wieku rozwój technologiczny rolnictwa sprawił, że pozyskiwanie żywności w ten sposób przestało być potrzebne. Po między 1800 a 1900 rokiem mężczyźni wynaleźli niemal wszystkie istniejące dziś sporty, w których używa się piłki. Aktywność fizyczna miała stać się substytutem polowań. W dzieciństwie dziewczynki bawią się lalkami, aby przygotować się do wychowywania własnych dzieci w przyszłości, a chłopcy kopią piłkę, dzięki czemu ćwiczą umiejętności „myśliwskie”. Po wejściu w dorosłość panie zapominają o lalkach na rzecz potomstwa, a mężczyźni nadal biegają po boisku. Zatem tak naprawdę bardzo niewiele się zmieniło przez ostatnie kilka tysięcy lat — faceci nadal polują, a kobiety zajmują się dziećmi.

Wierny kibic ulubionej drużyny sportowej może znowu poczuć się członkiem myśliwskiej drużyny. Ogląda poczynania swoich ulubieńców, fantazjuje, że sam oddaje strzały i zdobywa punkty. Panowie tak silnie przeżywają oglądane mecze piłki nożnej, że mają wrażenie, jakby byli uczestnikami gry. Męski mózg ocenia szybkość, kąt i kierunek lotu piłki. Facet wydaje okrzyk radości za każdym razem, gdy padnie celny strzał.

Większość mężczyzn nie może się odnaleźć w dzisiejszym świecie, ponieważ podstawowe czynności, do których jest przystosowany ich mózg, przestały być potrzebne. Ponadto kobiety są coraz bardziej wyzwolone i faceci czują się atakowani z każdej strony. Nie wiedzą, czego się od nich tak naprawdę oczekuje, a co gorsza, nie mają żadnych wyraźnych wzorców osobowych. Sport, odkąd stał się powszechny, był bardzo ważny w życiu mężczyzny, ponieważ pozwalał mu ponownie poczuć się częścią zespołu. Na boisku nikt go nie krytykuje i nie próbuje zmieniać na siłę. Ponadto mężczyzna może delektować się poczuciem sukcesu za każdym razem, gdy jego zespół wygrywa. Jest to jeszcze ważniejsze, jeśli tego typu uczuć nie dostarcza mu praca zawodowa.

Oto wyjaśnienie, dlaczego faceci, którzy mają niezbyt ciekawe albo wręcz monotonne zajęcie, są najbardziej zagorzałymi kibicami, a osoby wykonujące ciekawe zawody nie przepadają za oglądaniem rozgrywek sportowych. Być może z tego samego powodu twój mężczyzna woli kupić nową rakietę do tenisa, niż wymienić uszkodzony czajnik. Będzie też preferował wykupienie karnetu na mistrzostwa w piłce nożnej od spędzenia z tobą wakacji w jakimś ciepłym kraju.

3.10. Dlaczego faceci nie sprzątają po sobie?

Musisz wiedzieć, że kobiety, którym zrządzenie i narzekanie weszły w trudny do kontrolowania nawyk, są zazwyczaj sfrustrowane, rozczarowane, a przede wszystkim samotne (nawet jeśli się z kimś związały). Czują się niedoceniane i niekochane.

Część pań postrzega facetów jako niegrzecznych chłopców, którzy są niedojrzali i raczej nie mają szansy dorosnąć. Przeszkadzają im męskie ubrania porozrzucane po podłodze w mieszkaniu, uważają, że partner w ogóle nie pomaga w wykonywaniu obowiązków domowych, nie potrafi sam niczego znaleźć i przenigdy nie przyzna się do błędu. Umysł kobiety jest genetycznie zaprogramowany na opiekowanie się innymi, a w szczególności potomstwem. Matki często sprzątają po swoich synach, przygotowują smakołyki, prasują im ubrania i starają się bardzo mocno chronić ich przed wszelkimi trudnościami życia codziennego. W efekcie wielu chłopców po okresie dojrzewania, gdy już stanie się mężczyznami, nie ma pojęcia o normalnych obowiązkach domowych. Nie zdoła też stworzyć dobrego związku. Tacy mężczyźni zazwyczaj szukają kobiet, które będą się nimi opiekowały, podobnie jak czyniła to matka, kiedy byli młodzi. W początkowych etapach związku wiele pań bardzo chętnie matkuje partnerom. Kiedy jednak kobieta zaczyna dostrzegać, że takie zachowanie jest przez mężczyznę akceptowane, jej nastawienie do związku może się zmienić. Musisz zrozumieć, że jeśli sama przesadzałaś z troską o partnera, nic dziwnego, że zaczął traktować cię jak matkę. Krzyczał, wybuchał złością i próbował uciekać. Co jednak ważne, a może i najważniejsze — żaden normalny mężczyzna nie postrzega swojej matki jako istoty atrakcyjnej seksualnie.

Z jakimi facetami masz do czynienia? Tymi dziecinnymi czy dorosłymi, którzy radzą sobie w życiu i na których można polegać? To nieistotne. Ważne jest, żebyś dobre zachowania nagradzała, a niepożądane ignorowała. Oto przykład: jeśli twój mężczyzna brudnymi ubraniami zaznacza swój teren w mieszkaniu (nieistotne, czy jest to szafka, fotel, czy podłoga), to zamiast za każdym razem zbierać je po całym lokum i wynosić do kosza na brudne ubrania, wytłumacz mu bardzo spokojnie, że to jego zadanie. Jeżeli cię nie posłucha, nie wyręczaj go. Jeśli czujesz, że w ten sposób mężczyzna uniemożliwia ci mieszkanie w czystym, wysprzątanym domu, który tak bardzo cenisz, poinformuj go, że od tej pory wszystkie jego brudne ciuchy będziesz zbierała do reklamówek i chowała w szafie, pod łóżkiem albo kładła na komputerze. Dzięki temu dowie się, gdzie ich szukać. Najważniejsze, żebyś informowała go o swoich zamiarach, jednak nie krytycznym czy potępiającym tonem, ponieważ to przyniosłoby skutek odwrotny od pożądanego. Kiedy twojemu partnerowi zabraknie czystych ubrań czy bielizny, to będzie jego problem, a nie twój. Jeśli będzie rozrzucił po mieszkaniu swoje rzeczy (narzędzia, gry komputerowe czy książki), również poinformuj go, gdzie będą trafić. Nie odkładaj ich na właściwe miejsce (np. nie zanoś narzędzi do warsztatu). Nie ułatwiał mu sprawy, ponieważ to tylko sprawi, że będzie jeszcze częściej odkładał swoje rzeczy na niepożądane miejsca. Jeśli naprawdę chcesz sprawić, by twój partner wyzbył się bałaganiarstwa, za wszelką cenę musisz powstrzymać chęć posprzątania po nim. Kiedy natomiast zaczniesz odkładać swoje rzeczy na właściwe miejsce, nagródź go uśmiechem, podziękowaniem lub komplementem. Być może oburzasz się na samą myśl o tym, że miałabyś dziękować mężczyźnie za coś, co powinien robić bez twojej ingerencji. Musisz jednak pamiętać, że w procesie ewolucji naszego gatunku rolą faceta nigdy nie było opiekanie się domowym ogniskiem, więc sprzątanie nie jest dla niego naturalną czynnością. Możesz oczywiście zacząć po nim sprzątać i nie próbować zmieniać jego przyzwyczajeń, ale w takim wypadku pogódź z faktem, że staniesz się jego drugą matką. W takiej sytuacji będziesz musiała nauczyć się być szczęśliwą w nowej roli.

Wiele matek bardzo negatywnie wpływa na przekonania i charakter synów. Ze skutkami takich działań muszą sobie później radzić partnerki takich facetów. Matki sprzątają, piorą, gotują i prasują za synów. Męż-

czyżni przyzwyczajają się do tego i uważają to za normalne. Oczywiście matki nie mają złych intencji. Wydaje im się, że w ten sposób okazują miłość synom, ale tak naprawdę inicjują problemy, które w przyszłości dzieci będą miały z partnerkami. Mężczyźni ciężko się przekonają do wykonywania czynności, jakimi do tej pory zajmowała się jego matka.

PROGRAM PARTNERSKI

GRUPY WYDAWNICZEJ HELION



1. ZAREJESTRUJ SIĘ
2. PREZENTUJ KSIĄŻKI
3. ZBIERAJ PROWIZJĘ

Zmień swoją stronę WWW
w działający bankomat!

Dowiedz się więcej i dołącz już dzisiaj!

<http://program-partnerski.helion.pl>

GRUPA WYDAWNICZA



Helion SA

Czy prawdziwa miłość istnieje? Czy wierzysz, że spotkasz wymarzonego rycerza, który zawładnie Twoim sercem i pozwoli Ci poczuć się najpiękniejszą księżniczką?

Czy pragniesz namiętności, a jednocześnie poczucia bezpieczeństwa? Ilez to razy próbowałaś osiągnąć ten cel — nawiązać kontakt, zafascynować... i w końcu uwieść! Jednak im bardziej się starałaś, tym częściej spotykałaś się z obojętnością lub odmową, a mężczyzna Twoich marzeń wiązał się z głupią lalką. Czas wreszcie się dowiedzieć, co robisz źle, i jak najszybciej to zmienić. Ta książka pozwoli Ci spojrzeć na mężczyzn z zupełnie nowej perspektywy.

Dlaczego niektóre kobiety potrafią odnaleźć i rozkochać w sobie wspaniałego faceta, a inne nie?

Tu znajdziesz 100% odpowiedzi na to pytanie. Dzięki temu niezwyklej przewodnikowi możesz szybko stać się pewną siebie, seksowną, kochającą swoje ciało, pasjonującą kobietą. Trzymasz właśnie w rękach największe na świecie kompendium wiedzy na temat relacji damsko męskich. Czy odważysz się powiedzieć „tak!” i już w ciągu kilku tygodni stać się kobietą, którą zawsze chciałaś być?

Pewność siebie i akceptacja własnego ciała, czyli konieczna zmiana podejścia.

Tworzenie wspaniałego związku, czyli jak sprawić, byś czuła się piękna, doceniana, kochana i słuchana.

Doprowadzanie mężczyzny do ekstazy na dziesiątki sposobów, czyli wypróbuj nowe pomysły.

Barlery, czyli co dotychczas uniemożliwiała Ci znajomość tego Jedyne.

Niekończąca się przygoda, czyli jak ożywić i pielęgnować związek.

Znajdź rycerza... zanim ktoś sprzątnie Ci go sprzed nosa!

patroni medialni



www.PERFECTDATING.PL

OSOBOWOŚĆ ODNOWA

Nr katalogowy: 6891



Księgarnia internetowa:
http://sensus.pl



Zamówienia telefoniczne:
0 801 339900



0 601 339900

sensus

Sprawdź najnowsze promocje:

- <http://sensus.pl/promocje>
- Książki najchętniej czytane:
- <http://sensus.pl/bestsellery>
- Zainicjuj informacje o nowościach:
- <http://sensus.pl/nowosci>

Hellon SA
ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice
tel.: 32 230 98 63
e-mail: sensus@sensus.pl
<http://sensus.pl>

cena 39,90 zł

