



Серия

«Выбор редакции.  
Весенние перемены»



Елена Рвачева, Евгений Тарасов



Как понять,  
завоевать  
и удержать  
мужчину

Уникальные ● ●  
тесты и правила



ЭКМО  
Москва  
2014

УДК 159.9  
ББК 88.53  
Р 29

Художественное оформление  
*Петра Петрова*

**Рвачева Е.**

Р 29      Как понять, завоевать и удержать мужчину. Уникальные тесты и правила / Елена Рвачева, Евгений Тарасов. — М. : Эксмо, 2014. — 256 с. — (Выбор редакции. Весенние перемены).

ISBN 978-5-699-71542-8

Все хотят любить и быть любимыми. Но обычно получается так, что мужчина ищет, охотится, завоевывает. А что остается женщине? Быть его добычей? Надеяться, что он найдет, увидит, разглядит? Так можно ждать своего «принца» всю жизнь. Однако процесс поиска можно ускорить и упростить. Каким образом — рассказывается в этой книге. Книга поможет вам: понять даже самого «сложного» и «загадочного» мужчину; привлечь внимание того, кто вам понравился, понять, действительно ли он — тот, кто вам нужен; ненавязчиво «позволить» ему завоевать вас; остаться желанной, будучи завоеванной; избежать ловушек «плохих парней»; построить прочные отношения с любимым. Также в книге вы найдете 25 уникальных тестов, с помощью которых узнаете свои истинные потребности и желания, лучше поймете свою «вторую половинку», обретете уверенность в себе и счастье в любви.

**УДК 159.9**  
**ББК 88.53**

© Рвачева Е.В., текст, 2011  
© Тарасов Е.А., текст, 2011  
© Оформление. ООО «Издательство  
«Эксмо», 2014

**ISBN 978-5-699-71542-8**

# Оглавление

**Часть 1.**  
**Как завоевать и удержать мужчину.**  
**50 простых правил**  
*Елена Рвачева*

ВВЕДЕНИЕ.....	9
Глава 1 КРАСОТА — СТРАШНАЯ СИЛА .....	11
Глава 2 СИЛА ЖЕНЩИНЫ В ЕЕ СЛАБОСТИ .....	35
Глава 3 ЖЕНСКАЯ МУДРОСТЬ ИЛИ ЖЕНСКИЕ ХИТРОСТИ .....	57
Глава 4 СЕКС — ВАЖНАЯ СОСТАВЛЯЮЩАЯ ОТНОШЕНИЙ .....	80
Глава 5 СВОБОДА КАК ПУТЬ К СЧАСТЬЮ .....	104

**Часть 2.**  
**Как понять мужчину.**  
**20 правил + 25 тестов**  
*Евгений Тарасов*

ВСТУПЛЕНИЕ.....	129
Глава 1 «ШКАЛА ЛЮБВИ» .....	130

Глава 2	
ПОЙМИТЕ СЕБЯ И СВОИ ЖЕЛАНИЯ .....	137
Глава 3	
НАУЧИТЕСЬ ПОНИМАТЬ МУЖЧИНУ .....	186
Глава 4	
КАК ЕГО ЗАВОЕВАТЬ .....	225
Вместо заключения	
ЕЩЕ 12 ВАЖНЫХ ПРАВИЛ ДЛЯ ВСЕХ .....	252

# **Часть 1**

## **Как завоевать и удержать мужчину**

50 простых правил

*Елена Рвачева*





# Введение

Ах уж эти мужчины — загадка природы! Мир изначально был поделен на день и ночь, черное и белое, добро и зло... И на мужчин и женщин. Не зря говорят, что мы — словно с разных планет. Однако нас притягивает друг к другу как магнитом, и жизнь женщины невозможна без мужчин, как «лето без весны, солнце без луны, осень без дождя». Именно поэтому нам надо учиться понимать мужчин, разбираться в их чувствах, предсказывать их действия.

Но мужчина — как погода — переменчив в своих желаниях. Он никогда не останавливается на достигнутом. Он ищет, охотится, завоевывает. А что остается нам, женщинам? Быть его добычей? Надеяться, что он найдет, увидит, разглядит? Так можно караулить своего «принца» до пенсии. Но стоит ли ждать у моря погоды? Ведь процесс сближения можно ускорить. Как? Об этом вам расскажет данная книга. В ней вы найдете ответы на самые главные вопросы, актуальные для каждой женщины, которая хочет устроить личную жизнь.

Как обратить на себя внимание понравившегося мужчины? Как позволить ему завоевать себя? Как остаться желанной, будучи завоеванной? Как пони-

## Как понять, завоевать и удержать мужчину

мать желания и улавливать мысли своего партнера, для того чтобы сделать свою и его жизнь счастливой? Эти и многие другие секреты обольщения мужского пола представлены в книге в виде правил, которыми, я думаю, захочет воспользоваться любая женщина, которая нашла или только мечтает найти достойного мужчину. Любая женщина заслуживает счастья. Вы, моя дорогая читательница, не исключение. Поэтому желаю удачи и приятного, а главное, полезного и познавательного путешествия по страницам этого руководства по завоеванию мужских сердец.

# Глава 1

## Красота — страшная сила

Женская красота — мощное оружие, перед которым не может устоять ни один мужчина. Но это не означает, что обладательницам неидеальных черт и пропорций никогда не устроить личную жизнь. Вовсе нет! Красота — это прежде всего ухоженный вид, грамотно подобранная прическа, женственная одежда, а главное — блеск в глазах и открытая искренняя улыбка. Согласись, что все это не так уж сложно «научиться носить».

## Правило № 1

### **ОБРАТИ НА СЕБЯ ВНИМАНИЕ**

**Мужчина любит глазами. Так обрати его внимание на себя! Окажись в нужное время в нужном месте и в полной боевой готовности. Позволь ему не только увидеть тебя, но и заинтересоваться. Пробуди в нем желание разглядеть тебя получше, узнать поближе.**

Как это сделать? Самый простой способ, хотя и не самый быстрый, — это изучить мужчину. Выяснить его пристрастия, интересы, привычки. И тогда полдела уже сделано.

Конечно, вариант, что вы давно знакомы, имеете общих друзей или коллег, — идеален. Ведь тогда проще простого узнать его пристрастия и круг интересов. В данной ситуации главное — показать не только свой интерес, но и то, что ты свободна и готова к общению. Причем показать это не только своему избраннику, но и друзьям, родственникам, ведь они могут оказать неоценимую помощь. Важно дать им понять или просто сказать в открытую о своем интересе и желании найти спутника.

Но не стоит заикливаться на идее завоевать сердце давно знакомого, хотя и интересного персонажа. Надо знакомиться и с новыми людьми. Побольше гуляй и посещай интересные места, вечеринки, всевозможные праздники и мероприятия, ведь встретить свою судьбу можно где угодно. Причем, даже если вы совершенно незнакомы, можно сразу попытаться выяснить то, что тебе необходимо. Пример: вы в одном лифте, ты

держишь в руках журнал, где якобы размещена статья про то, что мужчины предпочитают блондинок. Попробуй произнести вслух: «И почему все мужчины любят блондинок?» Увидишь, что он обязательно отреагирует на вопрос, даже не адресованный ему. А заодно узнаешь, какой же цвет волос привлекает твоего «принца». Проинформирован — значит вооружен! Далее останется только грамотно воспользоваться своими знаниями. И, уж конечно, не переусердствовать. Так, например, узнав, что мужчине нравятся блондинки с большими голубыми глазами, не следует сразу бежать перекрашивать волосы и покупать цветные линзы. Начти с самого простого. Выяснив, что нравится твоему избраннику, выбери то, что есть у тебя. Ну, скажем, выразительные глаза или длинные, убранные в косу волосы. Чем большей информацией ты будешь обладать, тем проще будет подчеркнуть свои достоинства.

Главное — не бездействовать. Пытайся и пробуй свои силы. И самое важное — не бойся быть отвергнутой. Ведь даже если мужчина не отреагирует на твои действия, не опускай руки, воспринимай это как опыт, который просто необходим для того, чтобы, встретив ЕГО, сразу понять, что это именно тот, кого ты искала. К тому же в процессе поиска твои желания и представления об избраннике приобретут более ясные очертания. А это значит, что чем лучше ты будешь представлять, что ищешь, тем больше шансов найти именно это.

Старайся быть заметной, будь в центре внимания. Не бойся увидеть осуждающие взгляды окружающих. Всегда помни, что ты хочешь быть счастливой.

Побольше уверенности в себе и своих силах — и победа в твоих руках! Кто ищет, а не ждет, никогда не будет одинок!

## Правило № 2

### **СРАЗИ ЕГО СВОЕЙ ГРАЦИЕЙ**

**«...Что по-настоящему делает женщину женщиной, так это походка. Ну, вот как вы ходите? Вся отклячится, в узел вот здесь завяжется, вся скукожится, как старый рваный башмак, и вот чешет на работу, как будто сваи вколачивает! А мы как ходим? Головка — чуть-чуть приподнята, глазки — немного опущены, тут всё свободно, плечи откинuty назад. Походка свободная, от бедра. Раскованная пластика пантеры перед прыжком. Мужчины такую женщину не пропускают!»**

Эти гениальные слова из фильма «Служебный роман» актуальны во все времена. Казалось бы, что такое походка? Это не только способ попасть из точки А в точку Б, это еще и эстетическое действие, способное привлечь внимание понравившегося тебе мужчины.

Походка — это манера ходить, внешняя особенность человека. Помните, «а я милого узнаю по походке...». То есть это обыкновенная привычка, на которую многие не обращают внимания. А ведь если бы мы могли хоть иногда взглянуть на себя со стороны, а не в зеркало, то некоторые бы очень удивились своей походке. Попробуй заснять себя на видео, например, и посмотри, что тебя устраивает, а что ты поменяла бы. Попроси друзей подсказать тебе, насколько твоя походка хороша. Мужской взгляд на подобные вещи тебе явно не помешает.

Искорени сначала явные недостатки, если они, конечно, есть. Например, шарканье ногами, сильное влияние бедрами, сутулость, сильное размахивание руками. Для этого достаточно научиться контролировать себя во время ходьбы. А потом займись доведением своей походки до идеальной.

Начни с осанки. Без правильной осанки о красивой походке нечего и мечтать. Для того чтобы проверить, правильная ли у тебя осанка, сделай следующее. Встань спиной к стене так, чтобы стены касались затылок, лопатки, ягодицы, пятки. Теперь сделай шаг вперед, стараясь сохранить эту осанку. Сосчитай до 10, сделай шаг назад и проверь, прижались ли к стене затылок, лопатки, ягодицы, пятки. Вот и ответ!

Если не произошло чуда и ты по результатам теста не стала счастливой обладательницей идеальной осанки, не надо расстраиваться. Во-первых, важно поверить в свои силы и стремиться к лучшему, а во-вторых, существуют специальные упражнения для укрепления мышц спины и шеи, которые помогут обрести «королевскую» осанку. К тому же это еще и полезно для здоровья.

Для тех, кто готов начать меняться прямо сейчас, несколько простых упражнений:

1. Расслабляй плечи. Делай это всегда, как только почувствуешь, что начинаешь горбиться. По непонятным причинам женщины, в отличие от мужчин, склонны горбиться, сидя за рабочим столом или просто задумавшись. Если ты заметила за собой эту привычку, старайся избавиться от нее как можно быстрее.