

# НЛП

## для идеального секса



Диана Бачинко  
Андрей Мемельский

15  
техник

Знакомиться и соблазнять  
Обольщать и очаровывать  
Найти свою половинку  
Заякорить партнера  
Быть счастливыми вместе  
Получать удовольствие – ВСЕГДА

НЛП-допинг

обольстителей  
и обольстительниц

Диана Балыко

**НЛП для идеального  
секса. 15 техник НЛП для  
обольстителей и обольстительниц**

«ЭКСМО»

2011

**Балыко Д.**

НЛП для идеального секса. 15 техник НЛП для обольстителей и обольстительниц / Д. Балыко — «Эксмо», 2011

Казалось бы, секс и НЛП – вещи разные. Но это только на первый взгляд. На самом деле каждое знакомство – разрыв шаблонов и разделение реальности, любое прикосновение – якорение, разлука – разрыв раппорта и коллапс якорей. Конечно, можно прожить без НЛП. Но тогда ваш секс станет скучным и нерегулярным. Можно прожить и без секса. Но зачем вам такая жизнь? Перед вами волшебное руководство по соблазнению, основанное на легко применимых, доступных и действенных техниках НЛП. Оно научит вас знакомиться, флиртовать, обольщать и превращать секс в незабываемое приключение. Хотите стать гуру соблазнения? Начинайте применять техники НЛП уже сегодня! Книга издавалась под названием «Секс начинается с головы. 15 техник НЛП для обольстителей и обольстительниц».

© Балыко Д., 2011

© Эксмо, 2011

# Содержание

Об авторе	5
Введение	7
Совершенно секретно	8
Минздрав предупреждает	9
Мир перевернулся!	10
НЛП: глубокое погружение	11
Как рождалась эта книга, или Почему мы вместе	12
Высший пилотаж	15
Глава 1	17
Интимофобия	18
Наоборот	20
Плата за доверие	21
Инициатива имеет инициатора!	23
Цели соблазнения, или Такие соблазнительные цели	24
Конец ознакомительного фрагмента.	27

# **Диана Балыко**

## **НЛП для идеального секса. 15 техник НЛП для обольстителей и обольстительниц**

### **Об авторе**



Диана Балыко – драматург, поэтесса, журналистка, практикующий психолог, тренер НЛП, автор психологических тренингов и книг по психологии отношений.

Окончила Белорусский государственный университет, спец. «историк» (2001). В 2000 году работала в Нью-Йорке в газете «Новое русское слово» и на радио «People waves», в Минске издавала газеты «В десятку» (1998) и «Альфа-Афиша» (2001 – 2002). В 2004 году стала

студенткой Литературного института в Москве (заочное отделение, специальность – драматургия). Автор поэтических сборников «Много-много дней» (1999), «Окна настезь» (2001), «Убегающая линия» (2003). Автор пятнадцати книг по психологии отношений (ЭКСМО, 2006-2008).

Автор тринадцати пьес, поставленных, опубликованных и отмеченных на различных международных драматургических конкурсах и фестивалях (ежегодный конкурс СТД РФ, «Евразия» (г.Екатеринбург), Володинский конкурс драматургии в г.Санкт-петербурге «Пять вечеров», «Любимовка» (г.Москва), «Премьера.txt» (г.Москва), «Свободный театр» (г.Минск), партнерская драматургическо-режиссерская лаборатория п/р Михаила Угарова в Ясной поляне, 7-ой и 8-ой форумы российских писателей в Липках, международный театральный фестиваль в г.Минске «ПАНАРАМА»).

Бизнес-тренер, сертифицированный мастер нейро-лингвистического программирования. Обучалась в Минском Центре НЛП под руководством Андрея Метельского, 2006 – 2008г.

Член МАПП (Международной ассоциации писателей и публицистов) с 2004 года, БАЖ (Белорусской ассоциации журналистов) с 2004 года, СПБ (Союза писателей Беларуси) с 2004 года.

## Введение

*Никто не лучше вас.  
Никто не умнее вас.  
Просто они раньше начали.*

**Брайан Трейси**

*Наша миссия – помогать людям развиваться, а парам –  
видоизменять отношения, потому что нет предела совершенству.*  
**Диана Балыко, Андрей Метельский**

- С вас 283 рубля. Завернуть?
- А? Нет, не надо, просто в пакет положите... Один вопрос – гарантия есть?
- Простите, а для какого случая гарантия?
- Ну, если не прочитается?
- То есть как?
- Ну, несовместимость требований, например... Брак там, туда-сюда...
- Вся прогрессивная молодежь в курсе, что обычно сначала туда-сюда, а потом брак. В худшем случае... Не прочитается?.. А-а-а, я понял – вы по профессии, как бы это сказать, минимум... мм... продвинутый пользователь?
- Да, я программист. Но как вы догадались?
- Молодой человек, будь на моем месте Шерлок Холмс, он бы сказал – по очкам, грязным джинсам, торчащему из кармана рюкзака винчестеру, трем бутылкам пива в руках и клавиатуре под мышкой. Но я не он... И все намного проще. Это бумажная книга, и она обязательно прочитается. Стоит только открыть.

## **Совершенно секретно**

Сейчас в ваших руках не просто книга, в ней – выигрышный лотерейный билет. И это правда, правдивейшая из правд.

Эта книга для тех, кто не хочет быть одинок. Эта книга для тех, кто готов быть счастливым вместе. Эта книга для тех, кто хочет любить и быть любимым, для тех, кто хочет развлекаться, пленять, обольщать, восхищать, искушать, побеждать и создавать чудеса собственными руками...

Короче, эта книга для истинных леди и настоящих мачо. Короче, эта книга для вас.

Как, оставаясь целым, стать половинкой? Как, будучи половинкой, оставаться собой? Как научиться принимать себя и своего партнера? Как найти родное? Как увидеть в себе и партнере маленького ребенка, замученного детскими страхами? И как победить эти страхи? Как родиться заново в счастливом тандеме «мы»? Как превратить жизнь в удовольствие и наслаждаться каждым прожитым днем? Как сделать секс незабываемым приключением? Как заякорить партнера? Как откалибровать его желания? Как стать единственным, неповторимым, уникальным, лучшим партнером для вашей избранницы? Как управлять страстью по законам НЛП? Как впустить в свой мир счастье и эйфорию любви? Об этом расскажет наша книга. Придите и возьмите!



## **Минздрав предупреждает**

Эта книга волшебная. Как, впрочем, и все в этом мире. Но чтобы вам открылись ее тайны и безграничные возможности магических превращений, в нее нужно поверить, описанные в ней техники нужно проверить, испытать на собственной шкуре и, отобрав самые подходящие для вас, практиковаться, практиковаться, практиковаться.

Эта книга о том, в какие игры играют взрослые. Как они стремятся манипулировать друг другом и хотят научиться делать это профессионально. Эффективные манипуляции дают власть, но, как ни странно, не могут сделать людей счастливее. Счастливыми нас делает любовь... Искренняя любовь, которая учит безоговорочно доверять, преданно ждать, отчаянно надеяться, безвозмездно отдавать, признаваться в своих чувствах хотя бы самим себе и просто жить.

Но почему-то люди, такие умные, все делают через жо..?

– А разве нельзя? – спросит активный читатель.

Можно. Можно наслаждаться собственной ленью, называя это внутренней гармонией. Можно целоваться на интерес, называя это любовью. Можно любить и слышать, что это – бл...дство. Можно выстроить себе собственную систему ценностей и оказаться в ней счастливым, не во благо, а вопреки. Можно делать все то, что нельзя, и все, что хочется. Лишь бы потом не было больно за бесцельно прожитые годы...

## **Мир перевернулся!**

Дорогие читатели, пришла пора объявить, что мы находимся в начале новой эры. Эры безграничных возможностей и отличных шансов. Отныне все, что вы можете себе представить, – реально. Время долгих размышлений и взвешенных решений кануло в Лету. Теперь, если вы хотите добиться успеха в любой сфере (а в сфере межличностных отношений – в первую очередь!), вам надо довести ваши знания и навыки до автоматизма, а таланты и интуицию – до инсайта. И этому может научить только НЛП. Новые возможности, знаки Вселенной, интересные встречи и уникальные знакомства появляются каждую секунду, но лишь самые быстрые смогут ими воспользоваться.

Непреложный закон нашего времени гласит: все достается первому. А поэтому последователям – просьба не беспокоиться: все, что вам останется, – объедки со стола победителя. Вторым отныне быть непочетно – это просто глупо.

«Этика бл...дства», «Магия флирта», подробные инструкции по применению мужчин и женщин и прочие психологические экзерсисы наводнили полки магазинов. Метро и газеты пестрят объявлениями о модных курсах пикапа. Но сейчас перед вами не очередной опус авторов, у которых давно не было секса и своих проблем выше крыши. Сейчас перед вами волшебное руководство по гармоничному общению, основанное на легкоприменимых, доступных и действенных техниках НЛП.

## **НЛП: глубокое погружение**

– Любовь... Секс... Отношения... Если ты не быстрый, то ты мертвый... Все понятно. Но при чем здесь НЛП и как оно работает? – предвещаем мы вопрос любознательного читателя.

НЛП – нейролингвистическое программирование – это наука о личном мастерстве. НЛП – вещь практическая. Это набор моделей, умений и техник для того, чтобы мыслить и действовать позитивно и эффективно в этом мире. Цель НЛП – быть полезным, показать вам, что у медали не две стороны, а гораздо больше, что выборов может быть бесконечное множество и каждый из них лучший для личности в данный момент. НЛП превратит вас в истинную леди или настоящего мачо и заставит весь мир плясать под вашу дудку. НЛП научит вас редактировать жизнь так, чтобы в ней можно было жить и чтобы эта жизнь вам нравилась.

## Как рождалась эта книга, или Почему мы вместе

У этой книги два автора: Диана Балыко – писатель, психолог, автор сотен статей, десятка тренингов и бестселлеров по практической психологии и НЛП и Андрей Метельский – психиатр, ведущий тренер НЛП, директор Минского центра НЛП. Мужской и женский взгляды, форма и энергия, плюс и минус, буря и покой соединились в уникальной авторской методике гармоничного «ИньЯнь».

*Диана Балыко:*

– Прежде чем всерьез заняться НЛП, я много о нем слышала: «Это двадцать пятый кадр», «Его используют в рекламе», «Это круто!», «Это меняет жизнь!», «Это зомбирование населения», «Это политехнологии», «Это для успешных людей», «Это дешевые трюки, манипуляции», «Это секта», «Это всего лишь раздел психологии», «Это что-то из рациона разведчиков»...

*Андрей Метельский:*

– Говорить про НЛП было модно. Одно из тех словосочетаний, которыми должен был пользоваться горожанин, чтобы показать уровень своего интеллекта и подтвердить наличие диплома о высшем образовании. Можно было говорить и не понимать, о чем. Смысл был неважен. Была красивая звукопись слова.

Таких красивых слов десять-пятнадцать лет назад в жизни постсоветского человека появилось много – «маркетинг», «трансперсональный подход», «менеджмент», «гештальт», «информационные технологии», «паевые инвестиционные фонды», «НЛП»...

*Диана Балыко:*

– Мое знакомство с НЛП началось с подсознательной реализации нескольких энэлпэерских техник успешного планирования. Я уже много лет занималась практической психологией, проводила консультации, писала книги и твердо верила, что личностное развитие осуществляется медленно, трудно и болезненно. Среди моих друзей были коучи и гештальт-терапевты, которые успешно проводили тренинги. Их опыт заставил меня задуматься о том, что мое время тоже пришло, что написание книг и частное консультирование не исчерпывают возможности практикующего психолога. И я решила на базе своих книг по психологии создать серьезный многомодульный тренинг об улучшении взаимоотношений в парах. Мне хотелось проводить его в тандеме с опытным тренером-мужчиной, ведь наше соавторство, соединение энергий Инь и Янь непременно должно было обогатить и создать определенную глубину освещения проблемы взаимоотношений.

*Андрей Метельский:*

– Этого не произошло бы, будь у тренинга только один автор. Эффект глубины возникает, когда человек смотрит на мир двумя глазами. И мир становится плоским, когда он смотрит на него одним глазом.

*Диана Балыко:*

– Как найти тренера, с которым я захотела бы работать? Нужно провести кастинг! С этой мыслью я пошла в Яндекс в поиске... Но до поиска дело не дошло. На новостном сайте висело объявление о том, что 6 июня начинается фестиваль НЛП. Я посмотрела на часы. Уже 12 минут как началось 6 июня. Было за полночь. Понятно, что фестиваль начинался не в ноль часов, а где-то ближе к утру. Спалось мне плохо. Легкая на подъем и мобильная,

я знала, что нет ничего в мире, что могло бы отменить мою поездку на этот фестиваль. Ведь на нем можно будет незаметно провести эффективный кастинг и выбрать подходящего тренера для совместной работы. В семь утра я разбудила организатора телефонным звонком на мобильный. Меня интересовало, есть ли еще места, сколько стоит участие, какова программа и сколько тренеров международного значения приедет на этот фестиваль. Для меня нашлось одно место, взнос за участие был приемлемым, а состав участников впечатляющим. В десять утра я уже ехала в машине с еще вчера незнакомыми мне тренерами НЛП на трехдневный фестиваль.

*Андрей Метельский:*

– Все три дня Диана отчаянно провоцировала тренеров, иронизировала, смеялась, выискивала слабые места, задавала неудобные вопросы, стараясь вывести из равновесия и нарушить внутренний фен-шуй. И надо сказать, ей это успешно удавалось.

*Диана Балыко:*

– Возможности подобрать себе подходящего партнера для работы таяли на глазах. Длинный список знаменитых тренеров международного уровня беззастенчиво редел, я безжалостно вычеркивала имена дрогнувших под напором моих насмешек мужчин. Именно так я проводила свой кастинг. Мне нужен был действительно уверенный в себе, адекватный, гармоничный, по-настоящему успешный человек. И он нашелся. Таким оказался Андрей Метельский – психотерапевт, директор Минского центра НЛП. Именно к нему я подошла с предложением написать и провести совместный тренинг. Мы не откупорили бутылку красного калифорнийского вина, как когда-то Гриндер и Бэндлер (родители НЛП), мы пили молдавский коньяк и придумали незамысловатое название – «Идеальная пара».

*Андрей Метельский:*

– Я давно хотел провести подобный тренинг и никак не мог подобрать себе достойного партнера. Мы нашли друг друга, потому что успешно и вовремя запланировали чудо. Поверьте, что наша встреча не была случайностью, просто потому что случайностей не бывает.

Прежде чем начать совместную работу, Диана приходила ко мне в центр и проводила тренинги по сексуальному воспитанию для подростков, читала лекции по влиянию сказок и притч на наше сознание, она многому научила меня, показав мне мир в новом ракурсе, под новым углом.

*Диана Балыко:*

– Я также посещала различные модули НЛП-семинаров, которые проводил Андрей, смотрела, как он работает. И в процессе написания нашего совместного тренинга Андрей так увлек меня НЛП, что я решила заняться им профессионально.

*Андрей Метельский:*

– Диана виртуозно формулирует мысли и вербализирует свои теории. Поэтому в самом начале работы над совместным тренингом у нас родилась идея написать аналогичную книгу, которую сможет прочесть огромное количество людей из разных стран и городов.

*Диана Балыко:*

– Прочтут и поделятся с друзьями. Мужчины прочтут и соблазнят самых недоступных женщин, покорят самых соблазнительных красавиц, а женщины

сведут с ума самых образованных и интеллигентных мужчин, превратят гордых мачо в нежных любовников.

*Андрей Метельский:*

– И тогда в мире начнется демографический взрыв! Из-за одной нашей книжки случится такое чудо! Вы в это верите? Мы это знаем!

## Высший пилотаж

Сегодня, чтобы удивить искушенных читателей, нужно не просто написать интересную книгу – необходимо предложить принципиально иное решение, поиск идеи которого и стал нашей главной задачей.

Не бойтесь того, что мы хаотично загрузим вас сложной терминологией, замучаем новыми словами из области непроизносимого понятийного аппарата для мастеров НЛП. Нет! Говорить с вами мы будем доступно и понятно, понятно даже для тех, кто впервые познакомился с НЛП на страницах этой книги. Ведь есть масса виртуозных любовников, прекрасных обольстителей и обольстительниц, которые о НЛП слыхом не слыхивали, однако достигли в области межличностных отношений определенных высот, используя приемы, описанные НЛП. Просто эти успешные люди не знали, что их тип поведения, их последовательность действий кто-то дотошный взял и изучил, разложил по полочкам и записал для тех, кто готов учиться и совершенствоваться.

Скажем по секрету, НЛП ничего не придумывает, НЛП лишь описывает эффективные модели поведения. Самая эффективная из них – практика. Практикуйтесь, практикуйтесь, практикуйтесь... В каждой главе мы будем предлагать вам знакомиться, обольщать, соблазнять. В каждой следующей главе мы будем раскрывать вам все новые хитрости и секреты флирта. С каждой страницей, с каждой освоенной вами техникой НЛП вы будете переходить на качественно новый уровень общения. Вы станете гуру флирта и соблазнения. Вы удивитесь и восхититесь, каким чудесным образом изменится ваша жизнь. А мы будем гордиться вами.

В мире есть много интересных занятий. Но мы не знаем ничего более увлекательного, чем общаться с людьми, пленять их, завоевывать и обольщать...

### *Нельзя спасти всех*

*Однажды во время прилива принесло очень много морских звезд.  
Наступил отлив, и огромное количество их стало высыхать на солнце.*

*Мальчик, гулявший по берегу, стал бросать звезды в море, чтобы они  
смогли продолжить свой жизненный путь.*

*К нему подошел человек:*

*– Это просто глупо! Оглянись! Здесь миллионы морских звезд, берег  
просто усеян ими. Твои попытки ничего не изменят!*

*Мальчик поднял следующую морскую звезду, на мгновение задумался,  
бросил ее в море и сказал:*

*– Нет, мои попытки изменят очень много... для этой звезды.*

Мы предложим вам неординарные, непохожие, нестандартные решения. Мы вместе посмотрим на мир под другим углом. И чем быстрее вы прочтете эту книгу и начнете экспериментировать с техниками НЛП, тем больше у вас шансов вырваться вперед и оказаться лидером на поле наслаждений.

Мир полон безграничных возможностей. Лучшие партнеры находятся повсюду, только и ожидая, когда вы, их вторая половинка, наконец откажетесь от пессимистических убеждений и придете за ними. Осталось только начать, а вера в себя, наблюдательность, воля, открытость и желание меняться сделают за вас все остальное. СТАРТУЕМ!

...И если хотя бы один человек найдет свою пару благодаря нашей книге, мы будем знать, что бессонные ночи, проведенные за ее написанием, не прошли зря...

Однажды Учитель взял кувшин и наполнил его камнями.

– Полон ли кувшин? – спросил он у своих учеников.

– Конечно, – не задумываясь, ответили те.

Тогда Учитель насыпал поверх камней гальку, и она заняла свободное пространство в кувшине.

– А теперь полон ли кувшин? – спросил Учитель.

– Теперь-то уж наверняка, – не сомневаясь, ответили ученики.

Тогда Учитель насыпал в кувшин мелкий речной песок, и он занял пространство между камнями и галькой.

– А теперь полон ли кувшин? – спросил Учитель.

– Теперь, наверное, полон, – неуверенно сказали ученики.

И тогда Учитель взял стакан воды и налил его в кувшин.

– А теперь полон ли кувшин? – снова спросил Учитель.

– Ну, вроде как полон, – раздались нестройные голоса.

И тогда учитель добавил в кувшин пару ложек соли. Соль растворилась и заполнила кувшин...

– А теперь полон ли кувшин? – спросил Учитель.

Ученики молчали...

Эта книга – спираль. Спираль, уходящая в небо, где нет предела совершенству. Все секреты и ответы на самые сложные и интимные вопросы есть внутри вас, мы лишь структурируем информацию и обращаем ваше внимание то на целое, то на детали.

Каждая техника научит вас знакомиться, флиртовать и обольщать. Но с каждой последующей страницей вы будете владеть *ars amandi*<sup>1</sup> все более виртуозно.

---

<sup>1</sup> *Ars amandi* (лат.) – искусство любви.



## Глава 1

### А оно вам надо?

*Ангелы зовут это небесной отрадой, черти – адской мукой, люди – любовью.*

*Г. Гейне*

*По Арбату и Тверской ходят девушки с тоской... Ходят юноши с опаской. Ходят мачо в серых касках. Ходят леди в париках... Как тут разобраться? Ах!*

*Это глава о том, как научиться смотреть на мир широко открытыми глазами. Как не растеряться в пламени своих эротических фантазий, четко построить завоевательные цели и проложить обходные маршруты. Это глава о том, что отношения – хитрый бизнес, а любое общение таит в себе массу выгоды: главное, не корчить из себя бессребреника.*

## Интимофобия

Сколько раз мы слышали: «Лучше раз в полгода думать о женитьбе, чем раз в неделю о разводе...» Сколько раз зарекались сами себе остановиться в этой гонке за призрачным счастьем взаимной любви. Мы боимся новых романов. Мы табуируем слово «роман». Оно кажется нам слишком патетичным. Поэтому мы все чаще называем отношения банальным пикапом, новой интрижкой, старыми шашнями...

В НЛП это называется интимофобия. В наш век нанотехнологий, Интернета и глобальной виртуализации люди до ужаса, до дрожи в коленках боятся простых человеческих отношений. Они ставят блоки на прикосновения, возводят психологические барьеры для общения, не умеют открыто выражать свои чувства и подводят под собственные страхи разные дурацкие психологические теории.

- *Ах, все это несерьезно!*
- *Дорогая, ты, конечно, можешь обижаться, но я сразу решил, что нам не нужно привыкать друг к другу. Не нужно привязываться... Так честнее. Так будет лучше.*
- *Мое сердце разбито. Я больше не смогу никого полюбить...*
- *Мужчины полигамны. Я – не исключение.*

В прямом и переносном смысле люди занимаются сексом в темноте, потому что боятся оказаться голыми – беззащитными, открытыми, доверчивыми. Люди закрывают глаза во время секса, чтобы уйти от общения с живым партнером в мир своих эротических фантазий. То же самое мы делаем в любых отношениях – прячем голову в песок, пускаемся на манипуляции, лишь бы притвориться более безразличными и жесткими, чем мы есть на самом деле. Мы постоянно выстраиваем стратегию защиты. Мы ждем нападения. Мы ждем подлости. Мы боимся разочаровать и разочароваться. Но поверьте, разочарование – ничтожно малая плата за возможное счастье.

- *Я не должна ему звонить три дня после свидания. Иначе он решит, что вскружил мне голову. Еще чего! Пусть поволнует и подумает, а так ли хорош был наш секс.*
- *Послать ей эсэмэску «С добрым утром, любимая»? Я что, сентиментальный юнец? У меня, в конце концов, бизнес и встречи с деловыми партнерами – сантехниками из ЖЭКа.*

## Высшее мастерство

*Однажды к старому Учителю китайских боевых искусств пришел ученик-европеец и спросил:*

*– Учитель, я чемпион своей страны по боксу и французской борьбе, чему еще вы могли бы научить меня?*

*Старый мастер помолчал некоторое время, улыбнулся и сказал:*

*– Представь себе, что, гуляя по городу, ты случайно забредаешь на улицу, где поджидают несколько громил, мечтающих ограбить тебя и переломать тебе ребра. Так вот, я научу тебя не гулять по таким улицам.*

Если кошка однажды села на горячую плиту, она больше никогда не сядет даже на холодную... К счастью, люди – не кошки. И все-таки мы чересчур осторожны. Нам делали больно. И мы это помним. Нас не отпускает память тела. Мы легко экстраполируем картинки негатив-

ного прошлого в неизведанное будущее. Мы слышим душераздирающие крики обиды от возможного предательства. И, несмотря на то что нам неоднократно говорили: «То, что не убивает нас, делает нас сильнее», мы, на всякий случай, не хотим рисковать... И каждый раз, прежде чем пуститься во все тяжкие новых отношений, мы спрашиваем себя:

– А оно нам надо?

## Наоборот

В отношениях все наоборот. Если хочешь научиться плавать – нужно плавать. Другого секрета нет! Но мы научим вас получать от этого удовольствие, ловить кайф. Конечно, далеко не каждые отношения закончатся сексом или браком, но в каждом можно найти изюминку, получить неоценимый опыт и настоящее наслаждение. Главное – быть в потоке, как говорят энэлпэеры, плыть по течению и кайфовать от процесса.

*Помните, как в анекдоте про поручика Ржевского?*

*– Поручик, вы любите детей?*

*– Детей – нет. Но сам процесс...*

И все-таки природа берет свое. Как бы ни пытались мы отвертеться от отношений, нас непреодолимо тянет друг к другу. Ведь в нас так много общего: мы – мужчины и женщины.

*Диана Балыко:*

– Всякому приличному мужчине, к сожалению ли, к счастью ли, время от времени следует думать о женщинах и общаться с ними. Иначе он (мужчина) покроется прыщами, намозолит руки, и у него от напряжения лопнут глаза. Такой мужчина довольно скоро станет дребезжащей брюзгой, вечно жалующимся на несправедливость устройства мира, и со временем умрет, оставив в наследство соседям и службе социальной защиты пачку недоеденных витаминов, несколько пар дырявых носков и пластмассовую расческу.

Лекарство от такой неприглядной картины одно – женщина. Именно это сложное, необъяснимое, загадочное существо способно превратить юношу в мачо, brutального парня в нежного папочку и любящего мужа, троечника в миллиардера, книжного червя в страстного любовника... Но при этом не стоит забывать, что женщина, как пуля со смещенным центром тяжести, попадает в сердце, бьет по карману и выходит боком. Поэтому мужчина гоняется за женщиной, пока она сама его не поймает...

*Андрей Метельский:*

– Недавно свежеразведенная подруга упоенно рассказывала мне о том, как прекрасна жизнь в одиночестве. Можно съедать на ночь фасоль и не бегать на балкон, чтобы якобы полюбоваться звездным небом. Вдумчиво ковырять в носу и не волноваться, что выглядишь не секси. Спать поперек кровати. Полночи зависать с друзьями в клубе и не придумывать оправданий. Не стирать двусмысленные эсэмэски, на всякий случай. Не получать звонков от свекрови. Не иметь свекрови вообще!

«Но ведь муж для чего-то все-таки нужен? – спросил я. – Неспроста же эта схема – семья – действует во всем мире уже столько тысячелетий». Подруга задумалась. А потом заплакала: «Муж нужен, когда есть любовь, доверие и хороший секс... А иначе – это все бессмысленное вранье самой себе...»

## Плата за доверие

Секс – плата за доверие. Именно секс, а не трах, случайный перепихон или генитальные трения.

– Чем же таким особенным в этом ряду выделяется секс?

Люди охотно плодятся и размножаются, некоторые даже с удовольствием сношаются, совокупаются, трахаются, предпочитают здоровый перепихон, но мало кто действительно занимается любовью. Это как в пьяной компании, где все, обнявшись, горланят старые песни о главном, воют под гитару, но при этом никто в этой компании не является оперным певцом. Да это и необязательно совсем. Но тем не менее разница в уровне пения чувствуется, как ни крути...

Секс – искусство, а не трение половых органов. Секс – это то, что повышает наше качество жизни. Секс – это занятие для настоящих гедонистов и тех, кто хочет стать таковым. Секс – это то, что резонирует в душе и начинается с головы... Секс – это отношения.

Секс, который не затрагивает чувств, – просто извращенный способ мастурбации. И если вам не о чем поговорить с партнером до, во время и после секса, то честнее заняться мастурбацией, потому что с собой вам точно есть о чем поговорить.

О нет! Мы далеко не пуритане, которые будут призывать вас к воздержанию. Мы не скажем вам, что духовная близость важнее физической, или наоборот. Важнее – гармония. Но за неимением таковой, соглашайтесь хотя бы на половину, просто будете предупреждены (а значит, вооружены!), что секс, который не цепляет душу, оставляет после себя пустоту.

Конечно, вкуснее и полезнее съесть бутерброд. Но, надеемся, никто не станет отказываться от трапезы, если хлеб и масло вам предложат по отдельности. Иначе можно ноги с голоду протянуть. А сексуальный голод – не менее страшный, чем пищевой.

Крадемся, молчим, не умеем открыться,  
Скрываем желания, трогаем раны.  
Мы очень похожи: два раненых зверя.  
Всему вопреки мы стремимся упрямо  
Друг к другу.  
Тоскуем и любим. Не можем признаться,  
Боимся довериться, слушаем сердце:  
«Болит – не болит». Циркулирует в ранах  
Огонь, что приправлен надеждой и перцем, по кругу.

В твоих детективах, в моих мелодрамах  
Играем с тобою мы разные роли.  
Ночами толкаемся страстно губами,  
Вгрызаемся жадно до сладостной боли друг в друга.

И все же... и все же... мы близкие люди.  
И все же... и все же... так мало знакомы.  
Но странное дело – мы чувствуем кожей,  
Любая лачуга становится домом,  
Когда мы  
Друг с другом<sup>2</sup>.

---

<sup>2</sup> Здесь и далее, если не указан автор, стихи написаны Дианой Балыко.



## **Инициатива имеет инициатора!**

Основа любых отношений – флирт. С начальником, с подчиненным, с соседкой по лестничной клетке, с продавщицей в магазине, с потенциальным сексуальным партнером. Флиртовать – оттачивать мастерство общения – нужно везде и всегда.

Флирт – это не кокетство женщины с мужчиной и не выпендрож мужчины перед женщиной. Флирт – это рыболовные сети любого общения.

Смысл всякого общения – понравиться другому, найти своих сторонников, адептов секты под названием «Мои приятели», «Моя компания», «Доброжелатели» или «Союзники». А для этого нужно безбожно флиртовать со всеми – с чиновниками в государственных учреждениях, с преподавателями в вузе, с работодателем на собеседовании, с партнером в постели... Ну, что вам, энэлпэеру, стоит улыбнуться, сделать искренний комплимент, порадоваться чужим успехам, отметить достоинства собеседника? Ничто не дается нам так дешево и не ценится так дорого, как простая вежливость. Нейролингвистическое программирование научит вас работать языком!

Но прежде чем пуститься в открытое плавание в океан соблазнения, запомните, что инициатива всегда имеет инициатора. А когда вас имеют, остается одно: расслабиться и получать удовольствие.

## Цели соблазнения, или Такие соблазнительные цели

Почему мы постоянно кого-либо соблазняем? Ведь можно было бы просто подойти к понравившемуся человеку и предложить: «Давай займемся сексом!» Тем более что всем (и мужчинам и женщинам) это нравится. Ан нет! Нам обязательно нужно устраивать игры во флирт и соблазнение.

### Причины две

**1. Всю свою жизнь мы остаемся детьми, которым нравится играть.**

**2. Фобии. Мы очень боимся друг друга, поэтому нам нужно время, чтобы приблизиться, и опять же игра, которая облегчает это сближение.**

Соблазнение само по себе никогда не является целью. Это всегда только средство достижения какой-то другой цели. И вот эту цель нужно четко осознавать и правильно формулировать. Кстати, если цель осознана и четко сформулирована, соблазнение проходит очень легко и без всяких специальных техник. Не нужен никакой пикап.

Флирт и соблазнение, попытка найти себе пару – классический способ избежать страха смерти и, как его производного, – страха одиночества. Но так сложно люди обычно не формулируют свои цели. Они говорят проще:

- Стало скучно. Хочу завести парня.
- Заиграли гормоны: где девчонка?
- Хочется погулять, а нет денег. Нужно познакомиться с женщиной, чтобы он оплатил вечер.

- Охота похвастаться перед друзьями. Давно у меня что-то не было бабы.
- Пришла пора повысить самооценку, а то даже краситься лень стало.
- Не с кем выгулять новое платье!
- После разрыва с бывшей хочу доказать себе, что я на что-то еще способен.
- Все осточертело! Срочно нужно вырваться из привычного окружения.
- Слишком много пропадаю на работе. Надо разнообразить досуг.
- Пора улучшить жилищные условия за чей-то счет.
- Я в фертильном возрасте, и мне немедленно требуется самец для продолжения рода.

Если что-то из вышеперечисленного совпало с вашими целями – ура! Осознание цели – половина дела. Если нет – пополните список, включите в него свое желание, ответив на вопрос: «Зачем мне нужен партнер?»

Вселенная – дружественная система. Она всегда помогает нам в осуществлении планов. Но если цель не сформулирована, если вы сами смутно понимаете (или вообще не понимаете), зачем вам это надо, то чему будет помогать Вселенная? Отсюда возникают якобы неудачи...

– Ну вот, приехала на праздник города, чтобы познакомиться с каким-нибудь парнем. А ни с кем не познакомилась: все пришли со своими.

– Пришел на дискотеку подцепить кого-нибудь и не получилось.

Ключевое в этих неудачах – «с кем-нибудь», «кого-нибудь». Цель не сформулирована!

Что бы мы ни делали в этой жизни, все начинается с постановки целей. Ведь как говорили китайцы: «Если ты не знаешь, куда ты идешь, как ты узнаешь, что ты пришел туда?»

Соблазнение ничем не отличается в этом плане, скажем, от постройки дома. Сначала мы рисуем проект, представляем дом в воображении, наполняем его энергией, теплом, уютом... Нас возбуждает сама идея (визуальная картинка) будущего дома, мы представляем, как активно мы начнем в нем хозяйничать, и нам хочется побыстрее начать что-то делать для воплощения своей мечты.



Так почему же в сфере межличностных отношений мы сидим сложа руки и ждем, когда судьба благосклонно бросит к нашим ногам идеального партнера. Не надейтесь: не бросит! Хорошие партнеры – как места для парковки: чуть зазевался – все заняты.

## **1 НЛП: техника постановки целей**

Что же делать? Смело идти на сайты знакомств, к стилисту и на вечеринки, в парки и ботанические сады, на форумы и семинары, в магазины и библиотеки, в конце концов. Чтобы встретить своего человека, нужно идти в люди!

Но прежде чем сломя голову броситься на захват заложников вашего счастья, нужно сформулировать эту самую цель захвата.

Как ни крути, но в деле постановки цели главное – правильная формулировка. Но прежде чем окончательно сформулировать цель, ее нужно протестировать нехитрым энэлпэерским методом.

Цель должна быть сформулирована позитивно. Что это значит? В формулировке не должно быть отрицаний. Попробуйте не думать о синем слесаре. Что происходит в вашей голове? Правильно, первое что приходит, – это синий слесарь. Наш мозг устроен очень интересно: подсознание не воспринимает отрицаний и частицу «не». Попробуйте представить визуально фразу «Собака не гонится за кошкой». Сначала вам придется представить, как собака гонится за кошкой, а потом каким-то образом остановить эту картинку. Поэтому, поставив цель с частицей «не», мы добиваемся совершенно противоположного результата, а затем закономерно страдаем: «Ну вот, опять у меня не получилось». Формулировка цели: «Не хочу жить в одиночестве» – заранее обречена на провал.

Цель всегда должна быть сформулирована позитивно и обязательно в настоящем времени. В мире НЛП нет прошлого и будущего. Есть только настоящее – здесь и сейчас. Так что прекращаем страдать по поводу упущенных возможностей в прошлом и нереализованных шансов в будущем. Стартуем с места! Если вы поставите перед собой цель «Хочу познакомиться с очаровательной блондинкой на вечеринке», то наверняка на вечеринке вы будете хотеть познакомиться с очаровательной блондинкой. Но танцевать она будет с кем-то другим. Лучше сформулировать так: «В пятницу на вечеринке я весело отрываюсь в компании очаровательной блондинки».

Цель должна возбуждать, заводить, интересовать на полную катушку. Вам по-настоящему должно хотеться добиться результата. Визуализация вашей цели должна пробирать вас до мурашек, до дрожи под коленками. Вы должны сказать себе: «Я действительно этого хочу!»

Достижение цели зависит только от вас. Если вы ставите цель, где ответственность за воплощение вашей мечты ложится на плечи другого человека, – эта цель не будет достигнута. Цель «Пусть все парни обратят на меня внимание» сформулирована неудачно. Нужно реально оценить свои возможности, внешность, чувство юмора и поставить цели реально достижимые. Но уж после этого придется взять на себя полностью ответственность за результат.

Цель должна быть экологична. Воплощение мечты не должно принести вреда ни вам, ни другим людям. Так что «Пойду-ка я кого-нибудь изнасилую» – это совершенно неэкологичная цель.

*К одному купцу попала книга исполнения желаний. Чтобы проверить, как она работает, мужчина срочно заказал себе десять тысяч золотых. Не успел он произнести заклинание до конца, как в дверь его постучали. Радостный купец бросился открывать и встретил на пороге страхового агента, который принес ему десять тысяч золотых как страховку за сына, погибшего в далеком плавании на торговом судне.*

Так что, формулируя цель, не забудьте, как волшебную мантру, добавить слова: «К всеобщему благу всех окружающих».

### **Прежде чем приступить к реализации, нужно разрушить барьеры**

Честно спросите себя: «Что мне мешает достичь цели? Почему я не могу претендовать на красивую девушку или умного парня? Внешность? Возраст? Страхи, неуверенность в себе? Неумение общаться? Что-то еще?» Осознав свои барьеры, довольно легко найти необходимые ресурсы для изменения. Они все – внутри вас. Проблемы с лишним весом – садитесь на диету, идите в тренажерный зал. Не нравится имидж – бегом к стилисту. Комплекс неполноценности – вперед на тренинг общения...

После тестирования по четырем пунктам сформулируйте свою экологичную позитивную цель в сенсорных категориях в настоящем времени. Нарисуйте в своем воображении яркую картинку завоеванного и покоренного вами идеально подходящего для вас на данном этапе партнера.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.