

Секреты
**ДРЕССИРОВКИ
МУЖЧИН**



**Л. Г. Макарова
Д. В. Гришина**

Секреты дрессировки мужчин

Издательский текст
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=170503
Секреты дрессировки мужчин: Эксмо; М.; 2006
ISBN 5-699-19329-4

Аннотация

Вы никогда не замечали, что мужчины и наши домашние питомцы имеют много общего? Они требуют своевременной кормежки, обильно мусорят, неуклюже роняют вещи, просятся погулять, регулярно занимают наш любимый диван, частенько забывают о хороших манерах, а также постоянно нуждаются в нашем внимании и заботе.

Поэтому для комфортной жизни с мужчиной зачастую требуется знание и эффективное применение приемов дрессировки. Тестирование кандидатов и отбор, приучение к порядку, роль питания и специальных тренировок, воспитание охранников и охотников, коррекция страха и агрессивности – в этой книге вы найдете множество полезных советов и практических рекомендаций для правильного обращения с противоположным полом. Милые дамы, эффективная дрессировка может многое!

Содержание

Введение	4
Глава 1. Введение в психологию	5
Что поможет в дрессировке	5
Как ведет себя мужчина	9
Значение запахов	13
Тестирование кандидатов	17
Почему мужчина кусается и как этого избежать	25
Дети и мужчина	27
Глава 2. Основы воспитания	31
Мужчина в доме	31
Первые дни вместе	35
Прогулки	39
Конец ознакомительного фрагмента.	42

Д. В. Гришина, Л. Г. Макарова

Секреты дрессировки мужчин

Введение

Мужчины настолько отличаются от женщин, что создается впечатление, будто это – совершенно другой вид. Они иначе мыслят, часто не обращают внимания на очень важные мелочи, зато могут подолгу размышлять над какой-то совершенно бесполезной проблемой. Они любят нас, ухаживают за нами, привязываются, но почему-то всячески сопротивляются тому, чтобы остаться жить с нами рядом. Противоречивые существа, не правда ли? Однако есть отличный способ справиться с этой проблемой. И этот способ – дрессировка!

Звучит страшно? Но понаблюдайте за мужчинами, и вы наверняка найдете в их поведении что-то общее с тем, как ведут себя собаки. Кто не может самостоятельно приготовить еду и способен несколько часов оставаться голодным и ждать, пока женщина придет и накормит? Кто способен часами занимать диван, игнорируя любые ваши попытки примоститься рядом? Кто тщательно охраняет свои любимые игрушки, кто никогда не убирает за собой вещи, кто страшно мусорит во время еды? Можете ли вы понять, о ком я спрашиваю? Почувствовали сходство? Тогда продолжайте чтение, и вы узнаете, как воспитать домашнего любимца – мужчину.



Глава 1. Введение в психологию

Что поможет в дрессировке

При дрессировке мужчины очень важен индивидуальный подход. Чтобы правильно анализировать поведение вашего избранника, необходимо учитывать состояние его здоровья, возраст, его прошлое (если избранник молод – его воспитание), преобладающую реакцию поведения, особенности типа нервной системы, двигательную активность, естественные повадки, привычки и в соответствии с этим определять методику дрессировки.

Дрессировке мужчины поддаются в молодом возрасте (до 30 лет). Они весьма чувствительны к раздражителям, особенно эмоциональным. Дрессировать их следует постепенно, строго соблюдая тактику, хорошо в этих целях использовать подражательный метод (т. е. наглядные примеры). У мужчин более позднего возраста (за 30 лет) новые навыки вырабатываются труднее. У них уже сложились нежелательные манеры (повадки), вредные привычки, мешающие дрессировке. К тому же в случае неправильного воспитания у таких представителей сильного пола отрицательные черты в поведении, которые в этом возрасте исправить сложнее, могут только укорениться.

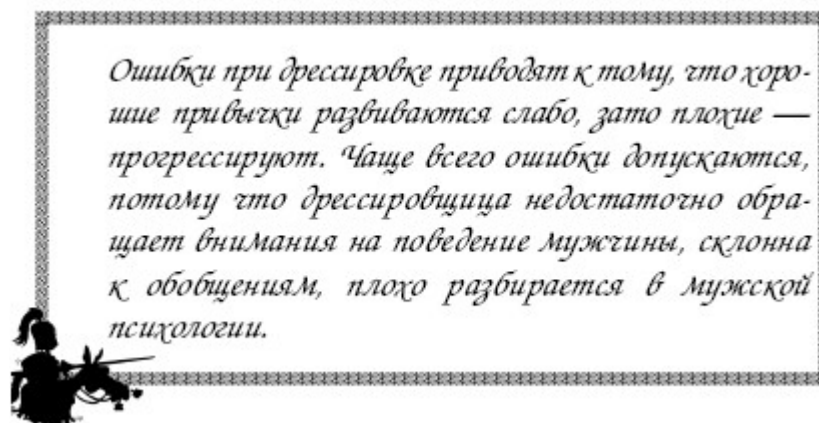
Облегчает дрессировку правильный учет преобладающей реакции поведения.

Если «путь к сердцу мужчины лежит через желудок», это означает, что преобладает пищевая реакция, и при выработке желательных для вас навыков следует применять в основном вкусовые раздражители.

При наличии у вашего «питомца» пассивно-оборонительной реакции необходимо осторожно и умелыми приемами развивать у него смелость, подбирать спокойную или отвлекающую обстановку для решения этой задачи (выезды на природу, дачу, курорт). При дрессировке возбудимого типа нервной системы (холерика) нужно осторожно и постепенно вырабатывать тормозные навыки (выдержку, умение дифференцировать понятия), так как перенапряжение может привести к неврозу. При наработке положительных рефлексов такие мужчины проявляют большие способности (т. е. они пластилиновые). Самцы подвижного типа (сангвиники) легко дрессируются обычными методами. У мужчин инертного типа (флегматиков) новые привычки, т. е. изменения натуры, вырабатываются медленно.

Людей малоподвижных (в силу обстоятельств) дрессировать нецелесообразно. Партнера со слабым типом нервной системы следует приручать осторожно и не давать ему большой нервной нагрузки. Человек с резким проявлением слабости нервных процессов не пригоден к дрессировке.

Поэтому о состоянии здоровья нервной системы у вашего подопечного знать необходимо.



Ошибки общего характера обычно приводят к возникновению сразу нескольких нежелательных рефлексов. Например, чрезмерное «натягивание поводка» может привести к рефлексу боязни дрессировщика... Рефлекс этот – изменение направления движения независимо от направления по следу. Иными словами, мужчина станет врать, изворачиваться, замечать следы. Еще одна распространенная ошибка – неправильное толкование мотивации поступков мужчины. Многие женщины пытаются анализировать поведение своих любимцев с собственной точки зрения, на самом же деле психология мужчин совершенно иная.

Успеха в дрессировке мужчины можно добиться при условии систематической, настойчивой, заранее спланированной и творческой работы.

В процессе общей дрессировки отрабатываются приемы, подчиняющие вам мужчину.

Выработка навыков, входящих в общую дрессировку, основана как на процессах возбуждения нервной системы, так и на процессах торможения. Комплекс всех приемов общей дрессировки устанавливает в нервной системе «питомца» необходимое соотношение между процессами возбуждения и торможения, что обеспечивает безотказность и четкость его поведения по отношению к вам.

Приемы общей и специальной дрессировки мужчин должны отрабатываться в такой последовательности, которая наилучшим образом обеспечивает эффективность в достижении конечной цели.

Методика дрессировки мужчин основывается на ряде принципов:

1) первые занятия следует проводить так, чтобы добиться быстрого установления правильных взаимоотношений дрессировщика с «питомцем»;

2) отработка приемов и упражнений должна проводиться от простого к сложному, от легкого – к трудному;

3) соблюдение строгой последовательности в выработке желаемого, т. е. появления начальных навыков как основы для выработки последующих;

4) отработку нового приема следует проводить в начале вашего общения, пока мужчина достаточно послушен, или в первой половине дня, когда он еще не утомлен;

5) продолжительность дрессировки следует увеличивать постепенно;

6) дрессировщик должен постоянно учитывать как внешние условия (местность, национальность, погоду), так и внутренние (голод, сытость, настроение, здоровье);

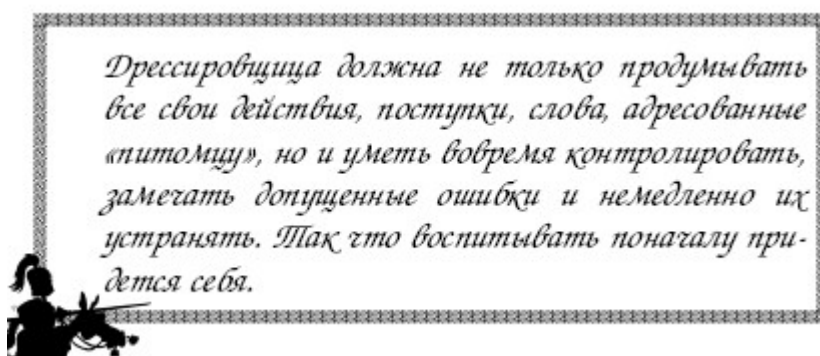
7) прежде чем приступить к дрессировке, вы должны твердо решить, чего хотите достичь и какими путями будете добиваться поставленных задач. Перед началом работы над каким-либо навыком необходимо четко представить себе все элементы и стадии его развития в соответствии со схемой:

– назначение навыка;

- условные и безусловные раздражители, применяемые при его выработке;
- методика и техника выработки навыка по стадиям;
- норматив выработанного навыка (что должен выполнять ваш спутник);
- возможные ошибки в процессе «создания» навыка.

Конечно, вы можете сказать, что вам не хватит скрупулезности и выдержки. Что ж, решать вам. Но прежде необходимо все взвесить.

Если вы счастливый обладатель таких качеств, как настойчивость и целеустремленность, и при условии вашей любви к супругу можно рассчитывать на успех. Но, дрессируя мужчину, женщина должна одновременно работать и над собой, т. е. быть спокойной и уравновешенной. Терпение и наблюдательность позволят вам проницательно изучить свою половинку. И только тогда, когда будут поняты все особенности его психологии, вы сможете подобрать индивидуальные методы воздействия.



Достижение положительных результатов зависит не только от вас, но и от дрессируемого субъекта, типа его поведения и от определенных врожденных и приобретенных личностных наклонностей.

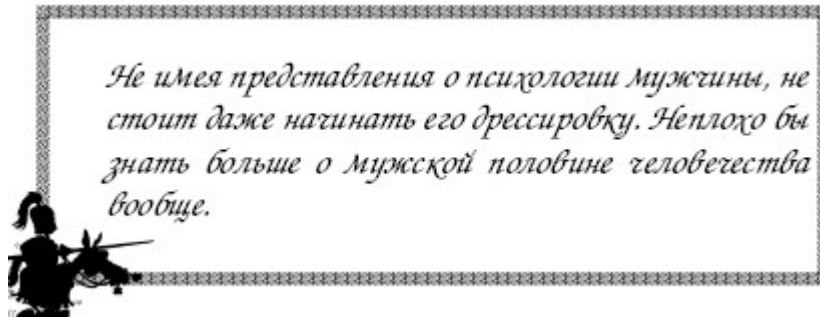
На первых порах следует запомнить, что к дрессировке мужчины приступать можно только в том случае, если он к вам уже приучен (может, еще не привык, но уже свой). На начальной стадии взаимоотношений надо придерживаться следующего принципа: в правильное время, в правильном месте, с правильным человеком... Правильные дрессировщица и ее подопечный вырабатывают друг к другу доверчивое отношение и взаимную привязанность. Без прочного контакта обеих сторон успешная дрессировка невозможна. В молодом возрасте все эти мероприятия осуществляются намного проще. Когда же вы беретесь за дрессировку малознакомого мужчины зрелого возраста, то установление правильного контакта между вами во многом зависит от первой встречи. Поэтому постарайтесь предварительно собрать как можно более полные сведения об этом мужчине.

При первом подходе к нему нужно проявить решительность, спокойно реагировать на любые поступки кавалера, не вести себя экстраординарно: слишком строго или, наоборот, ласково. Лучше, если первая встреча происходит тогда, когда мужчина одинок, т. е. у него нет никого «на привязи». В начале знакомства партнер особенно внимателен ко всем поступкам дрессировщицы, поэтому в этот период всесторонне просчитывайте все свои действия. К тому же необходимо как можно больше времени быть вместе с объектом. Если подход к нему оказался правильным, то со временем между вами возникнут доверчивость и привязанность.

Но в процессе установления правильных взаимоотношений между вами и мужчиной возможны следующие основные ошибки в дрессировке:

1) ошибки при знакомстве, связанные с недостатком данных о мужчине и особенностях его образа жизни;

- 2) резкость, раздражительность, наигранная решительность, маскировка страха в процессе дрессуры;
- 3) нерешительное, боязливое, робкое обращение с подопытным;
- 4) излишняя мягкость, ласковость и нетребовательность к мужчине.



Как ведет себя мужчина

Прежде чем предаться мечтам о том, чтобы ваш мужчина стал, как цепной пес, выполнять ваши команды, хорошо бы узнать, что говорят представители противоположного пола о женщинах: «прелесть какие глупенькие», «круглые дуры».

Что ж, в самом ли деле мужчины умнее женщин? Изучающие мозг ученые полагают, что процесс мышления мужчин основан на логике и холодном взвешивании фактов. К примеру, если они смотрят сериалы, то тут же замечают нестыковки сюжета и смеются, тогда как женщина обливается слезами. Это означает, что в биохимии мозга мужчины и женщины имеются различия. В Институте проблем экологии и эволюции доктор биологических наук В. А. Геодакян вывел целую теорию эволюции пола. Основной пол – это женщины, экспериментальный – мужчины. Природа отвела мужскому полу роль находчивого и сообразительного разведчика, а женщинам – конструирование придуманного мужчинами до прочности. Итак, он и она – не соперники в поединке, а дополнение друг к другу.

Каждый мужчина по-своему воспринимает мир. Представление о том, что такое хорошо и плохо, у всех уникально. Но каналы восприятия у людей делятся на три группы. Одни живут тем, что видят (визуалы), другие – тем, что слышат (аудиалы), остальные – ведомые на запах и на ощупь (кинестетики).

Скорректировать собственное поведение вы можете, поняв, к какой группе принадлежит ваш спутник. Ваша яркая внешняя привлекательность устроит **визуала**. Модные стрижки, красивое белье, изящная обстановка, порядок в доме – вот что «любит глазами» визуал. Бигуди на голове, неряшливость и пыль он вам не простит. **Аудиал** получает удовольствие от сладких речей, музыки, шелеста вашей одежды. Беспорядок он не заметит, но от резких бурных разговоров уклонится и может пропасть где-то надолго, возвращаясь домой как можно реже.

Пышные женственные формы, нежная кожа, ухоженные волосы предпочитают мужчины-кинестетики. Они любят приятные запахи, кремы для тела, ваши хорошие духи, вкусную еду.

Скажем сразу, тяжело поддаются дрессировке мужчины-зануды. С ними приходится уживаться.

Распознать палитру типов зануд, чтобы не «биться головой о стену», можно. Разводиться с занудой не спешите, подход к нему найти легко. Например, ригидно-агрессивный зануда упрям, эксцентричен, агрессивен, но зато быстро растет по служебной лестнице и прямолинеен. Чтобы облегчить свою участь, следует переводить внимание на него самого: «Вот тебе бы сделать то-то...», «Давай я тебе это, а ты мне то-то». Зануда уступит вам в любом вопросе, лишь бы не мыть гору тарелок.

В постоянной тревоге пребывает зануда-меланхолик. Он жаждет постоянного внимания к себе, возбуждение его не находит выхода. Например, он страшится опоздать на поезд, когда до отправления еще часа три, а вы спокойно пьете чай и болтаете с подругой по телефону. Зато этот человек вас не подведет, интрижки на стороне – это не в его стиле, он слишком занят тревогой и заботой о вас. Житье с ним облегчит юмор: посмейтесь над его страхами, но только не над ним – он очень ранимый.

Человек, внутренне недовольный собой и всем на свете, – скрытый зануда. Постоянно он ищет объект, который можно сделать «козлом отпущения» своих негативных эмоций. Зато он внимателен к мелочам: ваши недостатки, предпочтения и желания заметит тоже. Он обязательно подарит вам ромашки, о которых вы случайно при нем кому-то сказали. Жить с занудой легко, если вместе с ним поругать погоду и правительство, поняв, чем же на самом деле они его возмутили и «доконали».

Другой тип мужчин, **скряга** – один из худших вариантов. Он требует от вас отчета за каждый потраченный рубль. При этом себя считает не жадным, а бережливым. Зато в хаосе мира он наводит порядок хотя бы в деньгах, следит за четким распределением доходов и расходов. Он планирует покупки, вовремя оплачивает счета и кредиты. Вам хотелось бы взломать эту жесткую схему, в которой, как вам кажется, нет места босоножкам, купленным зимой. Но проходит время, и скряга преподносит вам в подарок именно то, о чем вы так отчаянно мечтали вслух.

Да, да, оказывается, он тоже поддается дрессировке. Заранее подсовывайте ему список приглянувшихся вам вещей, и пусть он будет схематичным, словно интегральное уравнение, тогда шансы на исполнение ваших желаний есть. Скрыга вовсе не жаден, он просто любит хранить чеки-квитанции, вести дневник доходов и расходов. Зарабатывая сами, личные деньги не тратьте без его одобрения, этим вы вызовете в его душе слезы умиления в свой адрес.

Другая причина такого его поведения – чувство, что деньги обеспечивают защищенность от всех проблем. Даже если у скрыга очень много денег, он не перестает скупиться в мелочах, ворчать из-за ненужных, по его мнению, расходов, дарить только необходимые в хозяйстве подарки. Тогда заведите свою копилку и не расстраивайте его своей расточительностью. О новых покупках для себя говорите ему, что их подарила мама или подруга.

Присмотритесь, что находится в основе причин поведения, делающих вашего партнера скрыгой. Может быть, у него комплекс Наполеона, и он относится к тому типу скрыг, которые считают, что за деньги можно купить власть над людьми, уважение, признание.

Если он говорит, что скоро подарит вам бриллианты и свозит на Мальдивы, а на самом деле дарит недорогие безделушки и экономит на всем, в том числе на ваших новых колготках, заденьте его самолюбие, акцентируя внимание на том, что вам не помешало бы стать ухоженной и хорошо одетой. Такие жены сегодня престижны. Вам нужен абонемент в фитнес-клуб, все заботятся о здоровье и поэтому отдыхают на прекрасных курортах.

Жизнь со скрыгой имеет свои плюсы: вы никогда не останетесь без денег. Черный день вам не грозит.

Противоположность скрыге – **транжира** – проблемный муж. Он человек жизнерадостный, легок в общении и ко всему в жизни, в том числе и к деньгам. Добивался он вас огромными букетами цветов, дорогими украшениями, походами в рестораны. Вы клюнули на эту удочку, но теперь обеспокоены, что завтра вас одолеют материальные затруднения. Вы ломаете голову, как с транжирой жить? Скорее, он обвинит вас, что вы не хотите жить красиво. Постарайтесь выяснить, что побуждает его к мотовству? Может, он рос в бедной семье и мечтал о роскоши. Сегодня он с маниакальной одержимостью тратит собственные деньги. Это уже зависимость, схожая с алкогольной, – тяга к запретному плоду.

Высчитайте часть зарплаты, которая приходится на один день, и предложите сократить ежедневную сумму трат. Экономия на бессмысленных пунктах позволит ему приобрести полезную вещь, чему он окажется очень рад.

А если мужчина-транжира избалован с детства, у него вошло в привычку бездумно тратить деньги направо-налево. Он зависим от получаемого при этом удовольствия. Скорее, он инфантилен. Используйте его щедрость во благо, на практические цели.

Недоверчивый транжира – это уже другой тип. Наверняка он пострадал в финансовом кризисе и теперь вкладывает деньги в надежные вещи. Чувствуя, что у него надежный тыл, он успокаивается. Убедите его, что решение тратить деньги вы должны с равной ответственностью принимать вдвоем. Страх финансовой непредсказуемости, приводящей к материальному краху, оставит вашего избранника. Таким образом вы выдрессируете в нем уверенность в завтрашнем дне, и он избавит себя и вас от излишних затрат.

Зануды, скряги – это еще не так страшно, они безобидны по сравнению с виртуалами. **Виртуалы** – особый тип мужчин, не имеющих никакого отношения к компьютерным технологиям, а создающих свой параллельный мир для видимости успеха. Они убедительно говорят о своем выдуманном призрачном мире до мельчайших подробностей. Это корыстные обманщики, интриганы и клеветники. Они отлично чувствуют волну нужного человека, которого хотят использовать. Если вы уличили его во лжи, он покается и поплачет, вызовет у вас жалость и сочувствие.

Никакой дрессировкой вы его не исправите. Перепроверьте информацию о нем, вызывающую подозрение: блефует ли он, выдавая себя за кого-то? Постарайтесь избавиться от его присутствия тихонечко и без скандала, потому что шумное выяснение отношений – это стихия виртуалов. Будьте осторожны, этот человек способен испортить вам жизнь.

Но все это еще ничто по сравнению с **бабниками**, ловеласами. Такие донжуаны делятся на четыре категории:

1. Донжуан-романтик влюблен не в вас, а в свой роман с вами. Он вовлечен в процесс покорения вас. Он красиво выражает вслух свои чувства, экспрессивен, уверен в себе. Женщинам он легко разбивает сердца. Он быстро сгорает в ярком пламени страсти и превращается в остывший уголек, как только овладеет своей «дичью», ибо он охотник. Дальше ему неинтересно. Вы можете дрессировать романтика, сохраняя дистанцию, таким образом вы удержите его. Он добивается независимой, недоступной женщины и женится на ней. Пока в вас есть тайна, он не уйдет.

2. Самоутверждающийся донжуан переживает комплекс неуверенности в себе из-за постигнувшего его в прошлом неудачного любовного приключения. Когда-то его унизила женщина либо бросила в детстве мать. Ныне же он развивает науку обольщения женщин. Позади их множество, самых красивых, сексуальных и умных. Он убегает от сильных чувств, т. е. панически боится их. Но если вы окажетесь терпеливой и заключите с ним негласный договор об одном браке, то он останется с вами.

3. Сексуальный донжуан от природы наделен бурлящими гормонами. Они диктуют ему такой стиль поведения, при котором всех женщин, встречающихся ему на пути, он без лишних слов пытается уложить в постель. Он прекрасно чувствует таких, которые и сами рады отдаться без притязаний. Такой мужчина суперсексуален. Он женится на самой терпеливой и всепрощающей, по природе подобной ему. Если судьба вручила вам такого избранника, придется научиться переживать частые измены, при том, что там, на стороне, никаким романом не и пахнет.

Он связал себя с вами узами брака потому, что именно с вами подружился и оценил ваше уважение и доверие. Не дергайте его за поводок, пусть в своих похождениях он будет свободен.

4. У платонического бабника вся жизнь – праздник. Его восхищают все женщины, и всем без разбора он дарит комплименты. Но на этом все и кончается. Его можно сравнить с человеком, который идет по улице и сюсюкает с бродячими котами и собаками, но ни одного из этих животных он не возьмет на руки, не пригreet у себя на груди, тем более – дома. Относитесь к его невинным шалостям в виде адресованных посторонним женщинам комплиментов легко и с юмором.

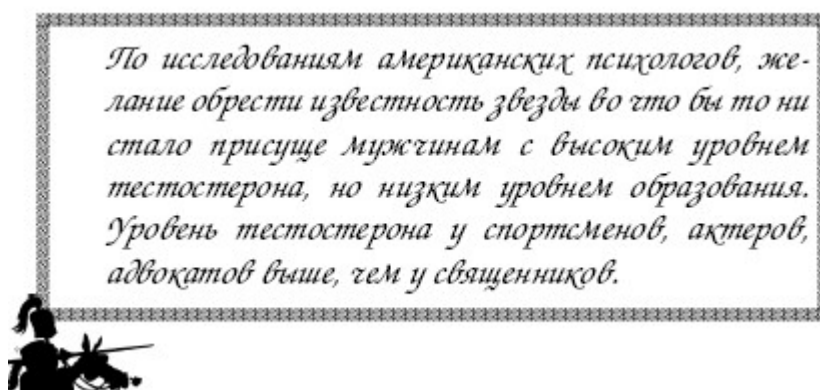
Многогранные аспекты поведения мужчин в семье можно рассматривать бесконечно. Остановимся еще на одном немаловажном. Рассматривали ли вы свои роли в семье в плане снабжения. Кто из вас в доме добытчик? Насколько часто ваш супруг «выходит на охоту» и обеспечивает семью? Или же на сцене вашей семьи домашний любимец вжился в роль вечного безработного, непризнанного гения, обаятельного лентяя?

В смысле дрессировки здесь уместно договариваться, по каким правилам вы будете жить с мужем. От вас должна исходить инициатива. Вы – женщина, и будь вы уютная домо-

хозяйка или бизнесвумен, вы запрограммированы на обеспечение выживания, вам и быть дипломатом, не ущемляющим мужского достоинства.

Так, если ваш супруг сидит дома, потому что не стоит, по его понятиям, работать на дядю, а вы вынуждены вкалывать на двух работах и на дядю и на тетю, физически и эмоционально выдохлись, то изменять установившиеся нормы в семье очень нужно. Хотя для кого-то, быть может, в этом есть своя положительная сторона: муж прекрасно справляется с домашним хозяйством, вы дома только отдыхаете.

Что же делает мужчину мужчиной? Биологи говорят: «Главный гормон – тестостерон». Он управляет интеллектом, энергией и стилем поведения мужчины. Это гормон успешности, мужчины с высоким уровнем тестостерона более удачливы.



Кстати, вегетарианская диета не способствует выработке этого гормона. Подогревает кровь только мясо. Повезло в этом смысле и жителям юга, солнечные лучи позволяют обитателям жарких стран ощущать в себе сексуальные волны. Поэтому южных мужчин называют горячими.

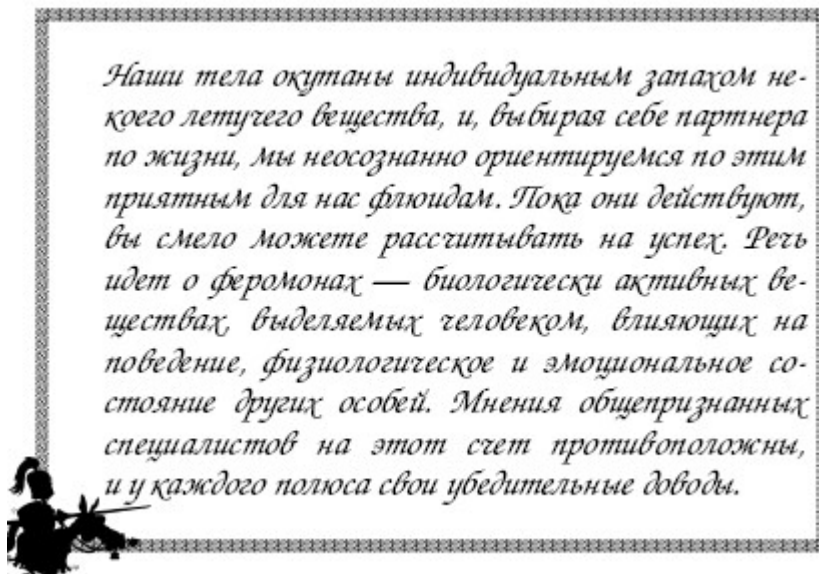
Век активной жизни мужчин укорачивают безработица, финансовые потери, переменные проблемы и... тесное синтетическое белье. Истинные мачо ходят в «боксерах». Настоящие мачо терпеть не могут телевизионные сериалы в жанре мыльных опер. Уровень тестостерона у мужчин повышается во время просмотра боевиков и криминальных драм. Так что обращайте внимание на то, что ваш будущий любимец смотрит по телевизору.

Мужчина – существо циклическое. В разные годы своего возраста он меняется до неузнаваемости. В 14-16 лет вашего парня переполняют чувства. К 25 годам мужчина взбирается на вершину сексуального пика. После 30 лет он становится более серьезным, спокойным, размеренным, остаются позади романтика и сексуальное сумасшествие. И все было бы хорошо, но кажущаяся близкой старость пугающе взвинчивает его душу. Не единственный случай, когда верный жене в течение 20 лет муж в 45-летнем возрасте уходит из семьи к молодой возлюбленной; сексологи считают, что это не сексуальное приключение, а бунт против серости в своей жизни, отчаянное стремление пережить судьбу.

Молодая дама понадобилась ему, чтобы мысленно сбросить добрый десяток лет. Желание вновь окунуться в романтические чувства можно осуществить только с молодой, романтически настроенной женщиной. Да и как личность немолодой мужчина представляет для девушки интерес. А если солидного возраста мужчина еще и достиг высокого материального уровня и положения в обществе, то современная мода диктует жаждающим уверенности в завтрашнем дне молодым особам охотиться за такой кандидатурой.

Значение запахов

Встретив того, кто подходит на роль вашего домашнего любимца, и сблизившись с ним, сразу приступайте к его дрессировке. Спешите, пока он одурманен вашим запахом, который и является химической основой любви. Только в течение первых трех лет вашей совместной жизни вы можете безо всякой робости прививать ему необходимые навыки посредством дрессировки. Потом будет поздно.



Большинство ученых придерживаются той точки зрения, что феромоны человека воспринимаются обонянием и оказывают существенное влияние на другого, однако это не всегда проявляется и наблюдается по-разному.

Вас увлечет невзрачный человек, чей запах вам окажется приятным. И наоборот, даже внешне привлекательный партнер может оттолкнуть вас от себя плохим запахом, не поможет и количество вылитой на него туалетной воды. Даже самый изысканный парфюм не забьет личный запах.

Неприятный вам запах сигнализирует о том, что геном потенциального партнера вам не подходит. Дисгармоничное генное сочетание рискованно, плохо скажется на партнерстве. Но, безусловно, влияние феромонов не абсолютно. Понравившийся по запаху человек вызывает у вас зарождение истинного чувства любви при условии совместимости темпераментов и других психологических факторов.

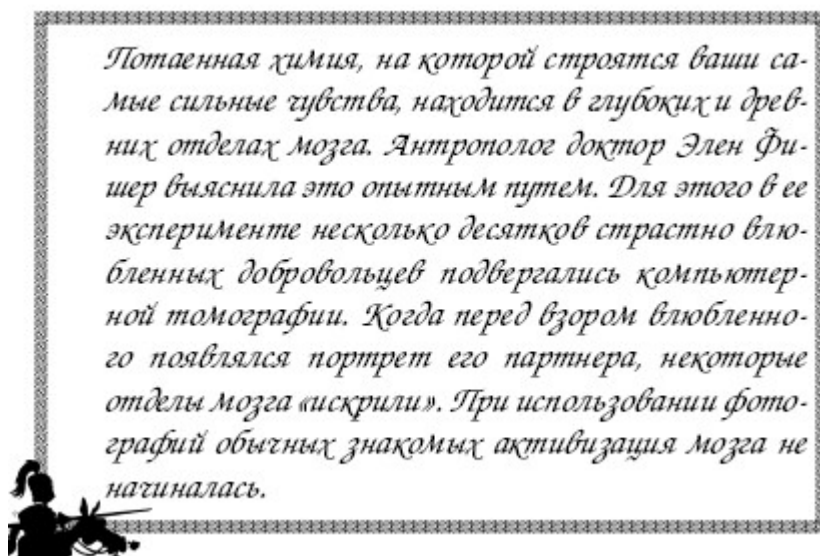
Женский феромон, притягивающий к себе мужчин, учеными не найден даже у животных.

Феромонные секс-духи не более чем обман. Если продавцы парфюма гарантируют, что противоположный пол будет сходить с ума, и это происходит, значит, срабатывает самовнушение. Ведь вы были уверены, что этот аромат обеспечит вам сексуальную привлекательность, вели себя соответствующим образом и действительно добились успеха.

Биологи мечтают установить химический состав человеческих феромонов и таким образом определить индивидуальный запах каждого человека. Детектор запахов обрадует криминалистов: преступников станут вычислять автоматически.

В парфюмерии для создания изысканных духов успешно пользуются веществами, являющимися половыми стимуляторами для животных, — касториумом, цибетином, муску-

сом и др. Но натуральные экстракты дороги, поэтому изобрели их синтетические заменители, а они конечно же не оказывают воздействия на человека, поскольку неточно повторяют структуру природных веществ.



Не зря говорят, что пожар любви охватывает все тело. Это мозг посылает сигналы по организму. В крови происходит чуть ли не кипение: повышается содержание гормона целеустремленности и концентрации – дофамина, тогда как содержание серотонина (гормона удовольствия) снижается. И коварный искуситель – допамин – прочно «приклеивает» к предмету страсти.

Ученые утверждают, что любовь – это биохимическое состояние, длящееся не дольше 17 месяцев.

За это время можно выяснить, взаимно ли ваше чувство или ваш выбор – глухая стена. Огонь страсти не может пылать дольше, иначе счастливые влюбленные будут погибать от счастья, а отвергнутые – от горя.

Природа очень хитра. Когда она соединяет особей противоположного пола, то при оргазме организм выделяет вещества окситацин и вазопрессин – гормоны привязанности, благодаря которым партнер привыкает к вам. Вот почему так важно заниматься дрессировкой вашего мужчины на первой поре совместной жизни.

Четвертый год – самый печальный и критический для супружеских пар. Они находятся на пороге развода. Такие отношения между ними биохимически обоснованны, потому что по мере возрастания привязанности гормон влюбленности угасает.

Супруги, проживающие до серебряных, золотых и бриллиантовых свадеб, иногда демонстрируют сохранность чувств и отношений. Конечно, это плод психологического труда: дрессировки одним из них другого.

Как бы там ни было, если естественный запах мужчины действует на вас успокоительно, то это ваш человек. Мужской пот через обоняние воздействует на нервную систему и расслабляет вас.

Наша чувствительность к запахам определяет наше настроение. Если наука взяла это свойство на вооружение, а стали использовать запахи (благовония), чтобы заманить к себе клиентов (в офисы, магазины, бутики), то почему бы и вам не последовать примеру арома-маркетинга, чтобы привязать своего любимца к себе, занять в его жизни постоянное место и дрессировать потихонечку.

Выясните для себя, какой ваш запах влечет к вам вашего спутника жизни. Именно на фоне этого запаха он будет наиболее восприимчив к дрессировке. И, конечно, позаботьтесь о свежести дыхания. Неприятный утренний запах изо рта – результат сухости ротовой полости либо серьезного заболевания. Часто причины несвежего запаха медицинские, выявить и устранить их поможет визит к стоматологу.

Секреты свежего дыхания следующие: чистка зубов утром и вечером с применением зубной нити, полоскание рта зеленым чаем, отварами коры дуба, ромашки, корня аира, минеральной водой, медовым раствором. Если нет времени или обстоятельства не позволяют прополоскать рот, то можно освежить его мятосодержащими таблетками. Жевательными резинками не злоупотребляйте, они плохо воздействуют на голодный желудок. Различные соки, лимонная корочка, листья петрушки хорошо освежают дыхание.

С приятным запахом изо рта вы будете эмоционально и психологически уверены в себе. И вам легче будет из своего партнера вить веревки, то есть дрессировать. Кроме того, своего подопечного прежде всего надо приучить к себе, чтобы он охотно выполнял ваши команды. Постоянные ваши запахи, любимые им, – одно из условий привязанности вашего партнера, а следовательно, послушания в процессе дрессировки.

Кстати, хороший живительный запах в доме стимулирует мозг. Добавьте несколько капель лимонного масла в тазик с водой, окуните в эту воду салфетки, полотенца, носовые платочки и прополощите. Останется лимонный аромат, приятный, стимулирующий деятельность мозга и благотворно действующий на глаза. Можно держать на столе блюдец с порезанными на дольки цитрусовыми. Все эти прекрасные ароматы буквально загипнотизируют вашего «питомца».

Ну а кратчайший путь к сердцу вашего избранника, как гласит народная мудрость, лежит через желудок. Современные сексологи согласны с древнегреческой богиней любви Афродитой, которая использовала в кулинарии обольщения натуральные продукты. «Любовные» продукты, во-первых, омолаживают организм благодаря содержанию витаминов А, В, Е, фосфора, цинка, алкалоидов. Обновление организма происходит за счет стимуляции выработки половых гормонов, нормализации работы нервной системы, улучшения кровообращения. К «любовным» продуктам причисляются фрукты: киви, папайя, финики, гранат, инжир, цитрусовые; овощи: чеснок, лук-порей, репа, помидоры; орехи: грецкие, арахис, фисташки.

Смесь измельченных изюма, грецких орехов, кураги с медом традиционно употребляется кавказскими мужчинами.

Среди наставлений в «Камасутре» есть и такое: «Перед ночью любви съешь рис, отваренный в молоке, с луком, медом и воробьиными яйцами».

По легенде, Казанова за один присест съедал по 50 устриц. Оказывается, аминокислоты, повышающие уровень тестостерона в крови мужчин, в большом количестве содержатся в моллюсках.

Любвеобильные итальянцы обожают телятину, приправленную сельдереем, гвоздикой, петрушкой, лимонной корочкой и залитую белым вином.

Повышают мужскую потенцию специи: имбирь, кориандр, анис, тмин, базилик, сельдерей, хрен, мускат, укроп и кардамон. Все это, конечно, нужно использовать в небольших количествах как приправу для блюд.

Для романтического ужина пригодятся следующие рецепты.

Сельдерей с апельсинами

Требуется: 1 апельсин, 1 корень сельдерея, 3 ст. л. сметаны, 1 ст. л. лимонного сока, сахар, соль. Приготовление.

Апельсин очистить и разделить на дольки, каждую разрезать пополам. Сельдерей натереть на крупной терке, сбрызнуть лимонным соком, добавить апельсин, заправить сметаной, добавить соль и сахар.

Мидии в белом вине

Требуется: 1,5 кг мидий в панцире, 100 мл белого сухого вина, 0,5 стакана оливкового масла, 1 луковица, 2 зубчика чеснока, пучок петрушки, соль, перец.

Приготовление.

Чеснок, лук и петрушку измельчить. В большой кастрюле разогреть масло, обжарить лук и чеснок. Затем влить белое вино и довести до кипения. Всыпать мидии, приправы, специи, при необходимости долить воды. Варить на сильном огне под крышкой около 4 минут, периодически встряхивая кастрюлю, пока моллюски не раскроются. Раскрывшиеся раковины выложить на блюдо, подавать с тостами.

Коктейль «Беллини»

Требуется: 0,1 л свежего персикового сока, 0,3 л сухого шампанского, кусочек персика для украшения. Приготовление.

Наполнить охлажденным соком на четверть узкий бокал для шампанского. Сверху налить шампанского, украсить кусочком персика и подавать.

Переполюнять желудок «любовными» продуктами не стоит. Организму, может случиться, станет не до любовных утех. А после такого романтического ужина дрессировка пойдет на ура, главное – уделять ей не слишком много времени. Поверьте, он выполнит все, что вы захотите. А обалденный ужин запомнит навсегда.

Тестирование кандидатов

Одним из залогов успешности в дрессировке мужчины является определение темперамента вашего питомца. Гематологи и психологи советуют тестировать темперамент человека по группе крови. Соответственно энергичности вашего любимчика вы и должны выстраивать свою дрессировку.

Первая группа крови – завоеватель.

Видимо, им удастся получить все и сразу, потому что от природы они – искушенные охотники. Они не отступают, пока не достигнут поставленной цели. О сексе думают постоянно, но работа для них превыше любовных приключений.

Не будьте с ним слишком доброй и мягкой. Он не оценит легкой победы, бурный роман и страстный секс вскоре надоедят ему. Только ваши инициатива и фантазии, как разнообразить вашу с ним сексуальную жизнь, отзовутся восхищением в его душе. На этом и будет основываться ваша дрессировка. Он станет выполнять любые ваши команды.

Вторая группа крови – чувственный романтик.

Такой мужчина – спокойный, терпеливый, робкий, нерешительный, однолюб. Для девушек он скучен, для женщин постарше – любопытен. Его очень легко дрессировать, особенно это удастся опытной даме. Обычно мужчина со второй группой крови – натура творческая, одаренная.

Если вы будете действовать хитро, изобретательно, осторожно, поступательно и очень деликатно, то у вас с ним дрессура пройдет на высшем уровне.

Третья группа крови – плейбой.

Это самый ненадежный тип. Он легко переключается с одного времяпрепровождения на другое, постоянно ищет смены окружения. Он не считает секс обязывающим к серьезным отношениям, но может поддаваться страстям, мучительным душевным разладам, терзаниям. Войти в доверие к нему очень сложно.

И все-таки его можно дрессировать, если он заинтересуется вами. Плейбои чутко реагируют, когда женщина проявляет мало внимания к ним.

Четвертая группа – творческий искатель.

Это мужчина-непоседа с пробивными способностями, коммуникабельный, очень напористый. Чересчур соблазнительный и неутомимый в сексуальных фантазиях. Серьезно влюбившись, обретает душевный покой.

Сначала вам придется столкнуться с частой переменой его настроения. Будьте к этому готовы – и сможете создать ему «милую конуру», куда он будет стремиться.

Определить, что более всего свойственно вашему мужчине, можно с помощью даты дня его рождения. Чтобы узнать, в какой день недели он родился, воспользуйтесь таблицами.

Таблица 1

		январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
1953		4	0	0	3	5	1	3	6	2	4	0	2
1954		5	1	1	4	6	2	4	0	3	5	1	3
1955		6	2	2	5	0	3	5	1	4	6	2	4
1956		0	3	4	0	2	5	0	3	6	1	4	6
1957		2	5	5	1	3	6	1	4	0	2	5	0
1958		3	6	6	2	4	0	2	5	1	3	6	1
1959	1981	4	0	0	3	5	1	3	6	2	4	0	2
1960	1982	5	1	2	5	0	3	5	1	4	6	2	4
1961	1983	0	3	3	6	1	4	6	2	5	0	3	5

Продолжение табл. 1

		январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
1962	1984	1	4	4	0	2	5	0	3	6	1	4	6
1963	1985	2	5	5	1	3	6	1	4	0	2	5	0
1964	1986	3	6	0	3	5	1	3	6	2	4	0	2
1965	1987	5	1	1	4	6	2	4	0	3	5	1	3
1966	1988	6	2	2	5	0	3	5	1	4	6	2	4
1967	1989	0	3	3	6	1	4	6	2	5	0	3	5
1968	1990	1	4	5	1	3	6	1	4	0	2	5	0
1969		3	6	6	2	4	0	2	5	1	3	6	1
1970		4	0	0	3	5	1	3	6	2	4	0	2

Окончание табл. 1

		январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
1971		5	1	1	4	6	2	4	0	3	1	1	3
1972		6	2	3	6	1	4	6	2	5	3	3	5
1973		1	4	4	0	2	5	0	3	6	4	4	6
1974		2	5	5	1	3	6	1	4	0	5	5	0
1975		3	6	6	2	4	0	2	5	1	6	6	1
1976		4	0	1	4	6	2	4	0	3	1	1	3
1977		6	2	2	5	0	3	5	1	4	2	2	4
1978		0	3	3	6	1	4	6	2	5	3	3	5
1979		1	4	4	0	2	5	0	3	6	4	4	6
1980		2	5	6	2	4	0	2	5	1	6	6	1

Таблица 2

2	9	16	23	30	37	Понедельник
3	10	17	24	31		Вторник
4	11	18	25	32		Среда
5	12	19	26	33		Четверг
6	13	20	27	34		Пятница
7	14	21	28	35		Суббота
1	8	15	22	29	36	Воскресенье

Найдите в первой таблице строку с годом его рождения. На пересечении этой строки и колонки с месяцем его рождения находится цифра. Запомните ее, условно назовем ее «А». Прибавьте к ней дату его рождения: «А» + дата рождения = цифра «В». По этой цифре «В» определите, в какой день недели он родился, воспользовавшись второй таблицей.

Мужчина, родившийся в понедельник, – очень чувствительный, мечтательный, видит мир во всем многообразии, фантазер, не может жить без друзей, особенно без женщин, их нежности, сочувствия. Свою душевную тревогу он скрывает под маской внешнего спокойствия. Он переживает, что не найдется женщина, с которой можно прочувствовать то, на что он способен. Дрессировать его не очень легко, но необходимо. Будущее союза зависит только от вас. Можете попробовать.

Мужчина, родившийся во вторник, обладает даром красноречия, приспособленного к запросам общества, вкусам среды. Талантливый соблазнитель, пользующийся уникальными, только ему удающимися приемами. У него особая улыбка, чувство юмора, умение отводить от себя жизненные удары. Любит устраивать праздники. Задания, связанные с домашним уютом, не давайте.

Мужчина, родившийся в среду, честолюбив, совестлив, однолюб. О любви не умеет говорить, но очень внимательный. Страсти считает сомнительными явлениями. Для него надежнее и лучше спокойная уверенность. Приучите его к разнообразию в сексе. Такая дрессировка перевернет все его представления о вас.

Мужчина, родившийся в четверг, часто увлекается процессом соблазнения. Он тщеславен в любви, но боится потерять личную независимость. Боится серых семейных будней. В зависимости от настроения, если его «подогреть», может и взбунтоваться. Поведение его не лишено парадоксальности, экзальтированности. В данном случае его следует держать на коротком поводке.

Мужчина, родившийся в пятницу, эмоционален, способен на перевоплощения, убедителен в признаниях в любви. Ищет душевного спокойствия. Ему важно быть любимым, уважаемым, опекаемым женщиной. Верный супруг. Его сразу следует приручить, привязать к себе. Дрессировать такого мужчину несложно.

Мужчина, родившийся в субботу, замкнутый человек. Одиночество – его кредо. Он не доверяет противоположному полу, чувствительный, но скрытный, т. е. внешне не проявляет своих эмоций. Чтобы дрессировать такого мужчину, нужно относиться к нему с пониманием, применять индивидуальный подход.

Мужчина, родившийся в воскресенье, амбициозен и самоуверен. Свою женщину не даст никому в обиду и для нее бросится на подвиги. За ним она будет, как за каменной стеной. Он производит впечатление властного человека. В компании слушает только себя. Дрессировка этого типа возможна, особенно успешной она будет в области воспитания совместных детей.

Люди, встречающиеся, общающиеся между собой, так или иначе влияют друг на друга. Особенно их меняет семейная жизнь. Шалопай и гуляка может остепениться, тихая скромная девушка – стать сильной, волевой хозяйкой.

Все же заранее спрогнозировать, во что обернется ваш союз с партнером, и как-то протестировать этого человека можно, уверяют астрологи. Предсказания даются ориентировочно по количеству дней лунного месяца, выпавших на момент рождения кандидата (см. табл. 3).

Таблица 3

	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
1966	21 18:46	20 13:49	22 07:46	20 23:34	20 12:42	18 23:08	18 07:30	16 14:47	14 22:13	14 06:51	12 17:26	12 06:13
1967	10 21:06	9 13:44	11 07:29	10 01:20	9 17:55	8 08:13	7 20:00	6 05:48	4 14:37	3 23:23	2 08:48	1 19:09 31 06:38
1968	29 19:29	28 09:55	29 01:48	27 18:21	27 10:29	26 01:24	25 14:49	24 02:56	22 14:08	22 00:44	20 11:01	19 21:18
1969	18 07:58	16 19:25	18 07:51	16 21:15	16 11:26	15 02:08	14 17:11	13 08:16	11 22:55	11 12:39	10 01:11	9 12:41
1970	7 23:35	6 10:13	7 20:42	6 07:09	5 17:51	4 05:21	3 18:18	2 08:58	1 01:01 30 17:31	30 09:28	29 00:14	28 13:42
1971	27 01:55	25 12:48	26 22:23	25 07:01	24 15:32	23 00:57	22 12:15	21 01:53	19 17:42	19 10:59	18 04:45	17 22:02

Продолжение табл. 3

	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
1972	16 13:52	15 03:28	15 14:34	13 23:30	13 07:08	11 14:30	10 22:39	9 08:26	7 20:28	7 11:08	6 04:21	5 23:24
1973	4 18:42	3 12:22	5 03:07	3 14:44	2 23:54	1 07:34 30 14:38	29 21:58	28 06:25	26 16:54	26 06:16	24 22:55	—
1974	23 14:01	22 08:33	24 00:23	22 13:16	21 23:34	20 07:55	19 15:06	17 22:01	16 05:45	15 15:24	14 03:53	13 19:24
1975	12 13:19	11 08:16	13 02:47	11 19:38	11 10:04	9 21:49	9 07:09	7 14:57	5 22:18	5 06:23	3 16:04	3 03:50
1976	1 17:40 31 09:20	—	1 02:24 30 20:08	29 13:19	29 04:46	27 17:49	27 04:38	25 14:00	23 22:54	23 08:09	21 18:10	21 05:07
1977	19 17:11	18 06:37	19 23:33	18 13:35	18 05:51	16 21:22	16 11:36	15 00:30	13 12:22	12 23:30	11 10:09	10 20:32

Продолжение табл. 3

	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
1978	9 06:59	7 17:54	9 05:36	7 18:15	7 07:46	5 22:01	5 12:50	4 04:00	2 19:08	2 09:40 31 23:06	30 11:19	29 22:35
1979	28 09:19	26 19:45	28 05:59	26 16:15	26 03:00	24 14:57	24 04:40	22 20:10	21 12:46	21 05:22	19 21:03	19 11:23
1980	18 00:19	16 11:50	16 21:56	15 06:46	14 15:00	12 23:38	12 09:45	10 22:09	9 13:00	9 05:49	7 23:42	7 17:35
1981	6 10:23	5 01:13	6 13:30	4 23:19	4 07:19	2 14:31	1 22:03 31 06:52	29 17:43	28 07:07	27 23:13	26 17:38	26 13:10
1982	25 07:55	24 00:12	25 13:17	23 23:28	23 07:40	21 14:51	20 21:56	19 05:45	17 15:09	17 03:04	15 18:10	15 12:18
1983	14 08:07	13 03:31	14 20:43	13 10:58	12 22:25	11 07:37	10 15:18	8 22:18	7 05:35	6 14:15	5 01:21	4 15:26

Окончание табл. 3

	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
1984	3 08:15	2 02:46	2 21:31	1 15:09	1 06:45 30 19:47	29 06:18	28 14:51	26 22:25	25 06:10	24 15:08	23 01:56	22 14:46
1985	21 05:28	19 21:42	21 14:58	20 08:22	20 00:41	18 14:58	18 02:56	16 13:05	14 22:19	14 07:33	12 17:20	12 03:54
1986	10 15:21	9 03:55	10 17:51	9 09:08	9 01:09	7 17:00	7 07:54	5 21:35	4 10:10	3 21:54	2 09:02	1 19:42
1987	29 16:44	28 03:50	29 15:45	28 04:34	27 18:13	26 08:37	25 23:37	24 14:58	23 06:08	22 20:27	21 09:33	20 21:25
1988	19 08:25	17 18:54	18 05:02	16 15:00	16 01:10	14 12:14	14 12:14	12 00:53	11 15:31	11 07:49	9 17:19	9 08:36

Найдите в таблице год и месяц его рождения. На пересечении увидите дату и точное время ближайшего к дню его рождения новолуния. Посчитайте, сколько полных суток прошло от новолуния до его рождения. Если получается, что он родился раньше, чем Луна, вам придется вести отсчет от предыдущего месяца. Пример. Он родился 15 февраля 1971 года в 12 часов 15 минут. В таблице указано, что Луна родилась 18 февраля в 6 часов 37 минут. Он родился раньше февральского новолуния, расчеты надо производить по предыдущему месяцу. В январе новолуние случилось 19-го в 17 часов 11 минут. От него до его рождения прошло 26 полных суток. Значит, он рожден в 26-й день Луны.

После этих арифметических действий вы выясните, что ваш бойфренд может выкинуть в семейных бурях.

Первая четверть: мужчины стараются главенствовать.

Новорожденная Луна или меньше суток от новолуния.

Мужчина, рожденный в этот день, доволен лишь той женщиной, которая принесет себя в жертву всем его интересам, отказавшись от своих притязаний в социуме. Дрессировать его легко, он будет только рад усвоить навыки.

Луне 1 день.

Мужчина, появившийся на свет в этот день, мирится со всеми неудобствами в браке. Он легко идет на компромисс, все прощает. Приучите его ко всем домашним хлопотам, а дрессировка пойдет ему на пользу и облегчит вам жизнь.

Луне 2 дня.

Путь к его сердцу лежит через желудок и только. При этом он любит простую еду, борщ и макароны по-флотски. Он добытчик, семейный снабженец на поводке. Пусть занимается снабжением.

Луне 3 дня.

Мужчина ищет капризную жену, с которой он сможет нянчиться. Он увлечен необходимостью каждый день удивлять свою жену в неподражаемости его чувства любви к ней. Вам повезло. Мужчина охотно выполнит все ваши команды.

Луне 4 дня.

Этому мужчине нужна женщина, развитая интеллектуально, но на стороне он не прочь пофлиртовать. Будьте с ним демократичны. Дрессируя его, пытайтесь приводить факты и логичные аргументы.

Луне 5 дней.

Этого мужчину сложно покорить. Он смешивает все в кучу: любовь, брак, секс. Жена и другие женщины – все манят его к себе. Дрессируйте его осторожно, ненавязчиво, то ослабляя, то вновь натягивая поводок. Тогда в его глазах вы превзойдете других женщин.

Луне 6 дней.

Для этого мужчины желанной партнершей будет та, которая не мешает ему самореализовываться, строить карьеру. Не держите его на цепи. Пусть будет свободен. Вы должны казаться ему простой и непритязательной женщиной.

Вторая четверть: мужчина любит править в семье. Луне 7 дней.

Мужчина ценит жену, которая готова во всем ему подчиняться. Вам будет тяжело дрессировать его, придется делать это максимально незаметно. С другой стороны, если он убедится, что вы – та самая, которая ему нужна, управлять им станет намного проще.

Луне 8 дней.

Мужчина не выносит спутницу, которая не считается с его мнениями. Будьте уступчивы, милосердны. Восхищайтесь его мнением. Он привыкнет к тому, что с вами и только с вами он диктатор.

Луне 9 дней.

Мужчина уживется с женщиной, если их взгляды и привычки будут схожими. Вам будет трудно его дрессировать, если на каждый его вопрос у вас не окажется десять правильных ответов.

Луне 10 дней.

Мужчина предпочитает манипулировать женой. Ему будет приятно, если ради него она будет идти на небольшие жертвы. В такие моменты воздействовать на него проще всего.

Луне 11 дней.

Мужчина радуется, если спутница жизни подбрасывает ему новые идеи и вдохновляет на новые эксперименты или проекты. Избегайте застоя и рутины в отношениях. Вы сможете его дрессировать, если будете предлагать в повседневности какие-то перемены. Вам обоим будет весело.

Луне 12 дней.

Мужчина считает себя на голову выше супруги, и только ему обязанное благополучие в доме устраивает его. Он будет отлично дрессироваться, если вы будете не командовать, а просить и восхищаться результатами.

Луне 13 дней.

Мужчина уверен, что он – глава семьи. Но ничего оригинального в его решениях нет. Все сложилось бы точно так же без его умозаключений и поступков. Предлагая ему что-либо сделать, подчеркивайте его роль в хозяйстве и семье. Он останется доволен.

Третья четверть: Луна стареет, доминирует женщина.

Луне 14 и 15 дней.

Партнеры равноправны. Такого супруга дрессировать очень легко. Он безотказно будет делать все по дому, в хозяйстве. Мужчина считает, что обязанности по дому делятся пополам: мытье посуды, уход за ребенком и многое другое. Решения принимаются на семейном совете.

Луне 16 дней.

Мужчина ничего не хочет менять в себе, убеждая себя, что окружающие обязаны принимать его таким, какой он есть. Дрессируйте его осторожно. Не предлагайте ему ничего сверх того, что он сможет сделать.

Луне 17 дней.

Мужчина любит поплакаться в жилетку женщине, которая на социальной лестнице находится выше него. Дрессировать этого типа проще простого. Он податлив, все, что вы ни придумаете, он обязательно усвоит.

Луне 18 дней.

Этот мужчина – потенциальный подкаблучник, хотя ему будет невыносимо жить в семье. Устает от давления жены. В дрессировке вы можете использовать метод пряника. Постоянно хвалите его, не подавляйте.

Луне 19 дней.

Мужчина стремится к семейным отношениям, основанным на взаимном уважении. Особенно счастлив со спутницей-музой, увлекающей его на великие свершения. Помогите ему поверить, что вы – та самая муза.

Луне 20 дней.

Мужчина благодарен той женщине, которая в состоянии изменить его мировоззрение. Он ищет помощницу в жизни, в деловой сфере. Взаимопонимание осложнится, если вы не общаетесь по работе. Если же вы ведете дела вместе, то можете смело дрессировать его, как вам угодно – сопротивления не будет.

Четвертая четверть: главенствует женщина.

Луне 21 день.

Мужчина беспрекословно подчиняется жене. Вы можете во всем принимать авторитетное решение. Он легко поддается дрессировке.

Луне 22 дня.

Он подобен декоративной собачке. Полностью поддается дрессировке, лишь бы его отлично кормили и почаще выгуливали.

Луне 23 дня.

Партнер не сует нос в дела жены, если она не забывает сказать пару ласковых слов и внимательна к его проблемам. Дрессировать его несложно, если не забывать про похвалы и поощрения.

Луне 24 дня.

Мужчина прежде всего стремится к товарищеским взаимоотношениям. Доволен, если его спутница жизни будет интересным собеседником. Нет никаких препятствий к дрессировке.

Луне 25 дней.

Мужчину влекут ветреные, своенравные женщины. Он – рыцарь, а жизнь его – спектакль, где он демонстрирует щедрые жесты и красивые поступки. Чтобы дрессировать, его нужно держать в напряжении, требуя подарков и доказательств любви. Играйте с ним, как кошка с мышью.

Луне 26 дней.

Мужчина инстинктивно тянется к прекрасной половине, которая не заставляет его напрягаться и очень самостоятельна. Такого мужчину сложно дрессировать, он будет делать только то, что ему в удовольствие.

Луне 27 дней.

Мужчина охотно подогреет ужин, помоем полы и сделает все, что попросит любимая. Дрессировать его легко и даже неинтересно – совершенно нет сопротивления.

Луне 28 и 29 дней.

В возлюбленной заключается смысл существования такого мужчины. Дрессировать его нет необходимости, он сам внимательно следит за своей женщиной, чтобы выполнить любое ее желание.

Почему мужчина кусается и как этого избежать

сильной половины человечества бытует теория о жизненных кризисах. До двадцати лет они – трудные подростки, до тридцати продолжается беспокойная юность. Цифра «сорок» для них является зловещей. Жизнь им кажется то ямой, то канавой, они падают и поднимаются. Тут уж достается спутнице жизни, ей все приходится переживать вместе с ним.

Первая причина, почему он кусается, – **карьера**. В молодости он спортивен, остроумен, физически силен, привлекателен. Потом к этому прибавляются дом, семья, дети, профессионализм. И совершенно логично все это должно привести его к серьезному успеху. Если успеха до сих пор нет, мужчина попытается использовать все средства для его достижения. Если успех уже есть, возникнет страх его потерять. В этом случае задача женщины как дрессировщицы и спутницы жизни – настроить его более оптимистично по отношению к достигнутому и к возможным перспективам.

У российских мужчин продолжительность жизни рекордно низка, и тридцатилетие – это уже середина, перевал. Профессионального взлета, допустим, к этому времени у него не произошло, особенно если он не так давно закончил учебу. Однако он уже задается философским вопросом «Счастлив ли я?» Карьера, оказывается, не важнее всего. В этом суть его кризиса, мчаться по жизни, расталкивая других, за главным призом для него уже не имеет смысла. Количество побед не принесло чего-то качественного. Ваш мужчина находится на перепутье. Либо он в силу эгоизма станет гнаться за внешним успехом, либо – искать счастья внутри себя. Его выбор будет зависеть от вашей поддержки, только вы сможете остудить его агрессивность.

Другая проблема, которая может породить кризис, – **дефицит общения**. В любом возрасте мужчина хочет говорить о себе и быть услышанным. Если с ним не будете говорить вы, возможно, он найдет другую, умеющую слушать. А вас остается только «укусить» лишний раз. Одна из причин разводов – утрата полноценного общения с супругой. Дрессировка с самого начала совместного проживания должна быть нацелена на то, что для него отдушина – это вы. Прививайте ему это чувство, так вы сможете отучить его «кусаться».

Душевный кризис он может пережить и по поводу своих **сексуальных возможностей**. Эти способности достигают пика к двадцати пяти годам, а после тридцати лет начинается спад. Мужчина сравнивает себя десятилетней давности с нынешним и впадает в депрессию, которая, однако, не повышает сексуальных возможностей. У вашего друга путаются представления: всерьез самоутверждаться сексом – не возраст, а однообразие и скука в постели старят его! Возрастает его агрессия в постели.

Чтобы этого избежать, нужно выражать свое восхищение им как чудесным любовником. Учтите, что его агрессия, нахальство, «укусы» – это ширма, за которой он скрывает мужские сомнения и комплексы.

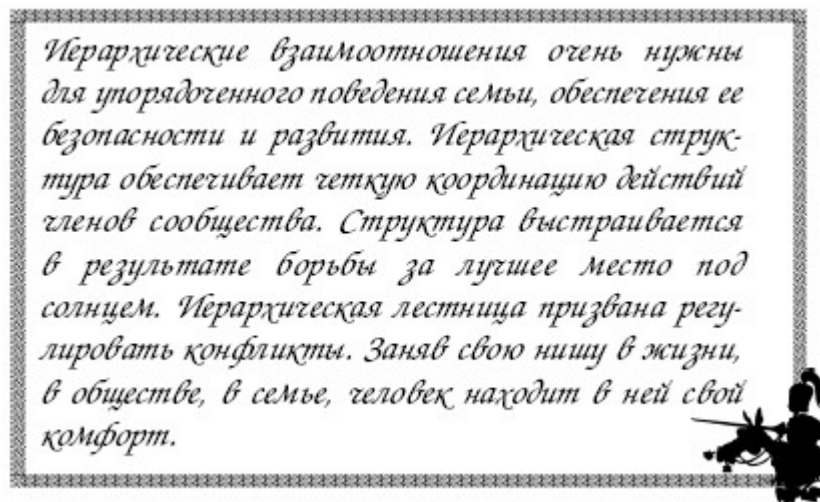
Иногда мужчине кажется, что тридцатилетие – это последняя фаза в отрезках жизни, когда можно что-то изменить. Его охватывает ветер перемен: сменить жену, перевоспитать детей. Это стихийное бедствие, он пытается стать жестче в отношениях со всеми.

Смягчение этой агрессивности и есть ваша задача, решение которой облегчается, если вы – спутница этого источника злости и хорошо знакомы с факторами ее проявления.

Просто так агрессивным никто не рождается. Конечно, может быть, мужчина наделен генетическими, наследственными факторами, влияющими на агрессивность. Неуравновешенный темперамент вашего друга также может быть реакцией на прошлое: неразделенная любовь, предательство любимой, возможная долгая изолированность от женщин (из-за спе-

цифической работы или же в местах не столь отдаленных), влияние окружающей среды и многое другое. Словом, жизнь могла испортить его до встречи с вами.

Людам, как животным, присущ инстинкт выживания – подавления возможных конкурентов. Многие мужчины к этому особенно склонны. Стремясь занять высшую ступень семейной иерархии, мужчина может относиться к вам агрессивно, придираться без повода.



Если вы сразу не предложите своему спутнику удобную для вас модель иерархических взаимоотношений, он начнет устанавливать ее сам. В самое первое время совместного проживания со своим домашним любимцем обратите на это особое внимание. Сразу займите ту позицию, которая кажется вам привлекательной, на которой вы будете чувствовать себя уютно. Если предпочитаете, чтобы главой семьи был мужчина, за всеми решениями обращайтесь к нему, чаще просите его совета. Ставьте его в известность обо всех серьезных покупках и поступках. Если хотите главенствовать, тем важнее заявить об этом сразу. Однако помните, что мужчина, которого подавляют, наверняка будет «кусаться», отвоевывая свое место.

Иерархическая структура может оказаться сложнее, если вы живете с родителями. Однако помните, что когда-нибудь вы все равно будете отдельной семьей, и об отношениях нужно заботиться заранее.

Какие типы агрессии существуют? Мужчина может проявлять одновременно не один тип агрессии: защитную, спровоцированную страхом, болью или наказанием, доминантную, охранную, сексуальную.

Мужчины доминантно-агрессивные напряжены и уверены в себе. Они смотрят на всех и все свысока, прямо и угрожающе. Они сразу кладут вам руки на плечи, их манеры бесцеремонны: проходя в дверь, они могут легко оттолкнуть того, кто им мешает. Доминантно-агрессивные мужчины требуют к себе много внимания, повышенной заботы, настороженно и недоверчиво воспринимают посторонних.

Защитно-агрессивный тип мужчин отличается противоречивым поведением. Они то заискивают перед вами, то как будто что-то скрывают, не смотрят в глаза, не очень любят ласку, предпочитая грубый секс. Это как раз те мужчины, которые «кусаются» от страха. Видимо, у них есть опыт, когда жизнь загоняла их в угол. Они клацают зубами во сне (признак нервозности) и часто «кусают» людей, когда те поворачиваются к ним спиной.

Дети и мужчина

Каждая пятая женщина заводит мужчину ради детей. И это хороший выход и мудрый поступок: мужчина детям и приятель, и нянька, и старший брат, и строгий учитель. Да, это замечательно, но многие женщины признают, что их мужа неадекватно воспринимают детей, ревнуют, пытаются воспитывать в строгости. Потому есть женщины, не желающие «выращивать на одной грядке» и детей, и мужчин. А как быть, если вы приводите мужчину в свою, уже существующую семью? Удобнее всего, если новый мужчина появляется в вашей жизни тогда, когда ребенку еще нет пяти лет или когда ему исполнилось лет четырнадцать. В этих случаях ваш новый «питомец» скорее сможет подружиться с ребенком. Если же вы вместе обзаводитесь потомством, начинать приучать его к детям можно с самого начала беременности, а иногда и раньше.

Бывает, девушки устраивают партнеру ловушку, поставив его в известность, что беременны, чтобы посмотреть на его реакцию. Хорошо, если такая новость приведет ее с ним в ЗАГС и к тому же она действительно ждет ребенка. Однако бывает и так, что кавалер ретируется.

От многих женщин можно услышать жалобу на то, что она родила для мужа ребенка, а ребенок ему не нужен. Не нужен – это значит, мужчина совсем не уделяет внимания своему отпрыску. Этот сложный случай следует рассматривать обстоятельно, обратившись за помощью к психологу.

В основном, как и должно быть в норме, мужчина как отец занимает исключительное положение в семье. От него зависит атмосфера спокойствия, доброжелательности, положительно влияющая на ребенка.

В это время вы можете дрессировать своего партнера, вырабатывая в нем привязанность к малышу.

Если он просыпается ночью и плачет, поднимайте отца и отправляйте его к люльке. Скажите, что ночью ребенка кормить вредно, да и сами вы устали, чувствуете себя разбитой. Отец даст малышу ложку кипяченой воды и проверит, не мокрый ли он. Почаще оставляйте мужчину одного с ребенком дома, сославшись на то, что вам надо срочно сходить в магазин за продуктами или обновкой. Впечатление мужчины от общения с ребенком укрепит в нем чувство отцовства, к тому же «дефицит» папы неблагоприятно сказывается на характере ребенка.

Дрессировка мужчины с появлением в семье ребенка должна быть нацелена на осознание, причем счастливое, отцовства. Подчеркните, что без папы вы как без рук! Воспитывайте в нем понятие, что он должен во всем быть примером, что дети подражают взрослым буквально во всем. Дети заимствуют у родителей привычки, правила поведения, подражают их манерам, характеру. Чем выше авторитет отца в семье, тем сильнее влияет он на поведение детей. Отцовский характер накладывает печать особенно на личность сыновей.

Если вы в процессе дрессировки привили необходимые навыки своему супругу и он уже помогает вам в уборке дома, накрывает стол перед обедом, убирает, моет посуду, ухаживает за огородом (дачей) и т. д., то мальчики-дети примут все это как основу в сценарии своей жизни.

Роль мужчины в воспитании детей неоценима. Не только трудовые навыки он может им преподать, но также окажет существенное влияние на формирование убеждений. Убеждают не столько слова, сколько живые примеры. Подскажите своему домашнему любимцу, что от него требуется проявление внимания к воспитанию ваших детей. А оно не сводится только к материальному (товарно-денежному) обеспечению. Он должен заботиться о воспитании детей, знать меру в поощрениях и наказании. Чрезмерная избалованность детей

порой сочетается с чрезмерным наказанием Мужчинам свойственно в припадке вспыльчивости сурово наказывать своих детей, а потом баловать, заглаживая вину. От вас – женщины – зависит обеспечение единой линии поведения вас и супруга по отношению к детям. Споры о способах воспитания недопустимы в присутствии младших членов семьи. Они подрывают ваш авторитет в их глазах, вносят в семью раскол.

По мере роста детей круг требований к ним расширяется, и требования эти усложняются. Осложняется в связи с этим и жизнь взрослых.

Не забывайте дрессировать своего домашнего любимца в выработке привычек к тому, что дети требуют от родителей особенно много внимания. Недопустимо самоустранение вашего спутника от воспитания собственных детей со ссылкой на занятость на работе и на увлечение своим хобби.

Природа, создавая человека, отпустила ему время жить и успеть что-то сделать за это время, чтобы остаться жить в памяти своих потомков. Мужчины стремятся продолжить себя в имени и фамилии своего ребенка.

Очень сложная ситуация возникает между отцом и ребенком, если супруги разводятся. Они не расстаются вдруг, разводу предшествует череда ссор, конфликтов. Страдающей стороной при этом оказываются дети. Ребенок, вырастающий в обстановке непрекращающихся скандалов, может стать эмоционально опустошенным. Дети, прошедшие через бракоразводный процесс родителей, делаются нелюдимыми, плохо учатся, даже если не обделены способностями, учителя сетуют на их рассеянность и пассивность.

Если вы чувствуете, что в ссорах с партнером зашли далеко, постарайтесь отправить ребенка на некоторое время к бабушке и дедушке.

После развода встречи отца и ребенка не должны происходить только по субботам или воскресеньям, на стороне. Для мужчины будет лучше, если он станет заходить домой посреди недели, поможет ребенку с уроками или возьмет его к себе ночевать, тогда ребенок будет чувствовать влияние отца, тогда как «воскресный папа» – это развлечение. Оставайтесь на высоте. Ведь вы дрессировали его, внушили привычку, что его забота как отца о ребенке невозместима. Ее не могут компенсировать ни родные, ни дедушка с бабушкой. Со временем вы и отец ребенка поймете, что дитя после общения с отцом возвращается удовлетворенным. Вы будете довольны, что сохранили ему отца. Жизнь длинна, и, может быть, завтра сложится такая ситуация, когда вы обратитесь за помощью к бывшему мужу.

Становление новых отношений в новом союзе с новым папой требует длительного времени. Для начала между детьми и новым мужем должны установиться товарищеские взаимоотношения. Нельзя требовать, чтобы дети называли вашего нового мужа не по имени, а папой. Вполне возможно, что ваш новый спутник со временем станет для вашего ребенка надежной опорой. Это делается не быстро, но тем медленнее, тем вернее.



От мужчины в большой степени зависит, каким человеком, с какими комплексами или без них вырастет ребенок. Для того, чтобы дети выросли уверенными и счастливыми, не страдали различными комплексами, надо правильно строить с ними взаимоотношения.

Подскажите супругу, что ваши споры и разногласия при детях неуместны. Самой вам нельзя противопоставлять отца и детей. Сказать им, что папа у них грубый и неотесанный, а они родились похожими на вас, тихими и мягкими, – значит поставить под сомнение авторитет их родителя.

Настраивайте отца своих детей на установление правильных взаимоотношений с ними. В результате он не должен унижать их ни морально, ни физически; должен находить возможность чаще хвалить их, не баловать, любить их со всеми их слабостями и недостатками.

«Ребенок мешает карьере», – думают иные мужчины. И их жены не позволяют себе иметь детей. Мужчиной может руководить эгоизм, он полагает, что с рождением ребенка ему останется совсем мало внимания. У некоторых мужчин инстинкт отцовства просыпается лет в сорок пять.

Инстинкт отцовства – это непреодолимое желание передать кому-нибудь гены и опыт жизни. Если вы воздержались и не родили вовремя наследника из-за желания супруга, позднее он найдет себе на стороне женщину, и та родит ему ребенка. Поэтому решайте, пока не поздно, и не раскаетесь в своем решении рожать.

Но есть причины, по которым детей заводить не стоит:

1. Треснувшие отношения с мужчиной с помощью ребенка не склеишь. Самые ненадежные браки – те, которые были заключены из-за беременности невесты.

2. Ваш партнер хочет наследника и продолжателя рода. Но только вы к этому не стремитесь.

3. Вы чувствуете себя одинокой и хотите, чтобы хоть какой-нибудь мужчина «подарил» вам ребенка. Это почти кошмарный вариант.

С другой стороны, если вы соединились с мужчиной брачным союзом, то откладывать рождение ребенка на когда-нибудь потом, в навороченном доме и с именным счетом в банке – заблуждение.

Конечно, если мужчина хочет жить на свете ради удовольствия и ребенок в это понятие не входит, то не стоит его заставлять. Решать вам. Материнство – это инстинкт. Полностью реализоваться как личность женщина может, только родив и выносив ребенка.

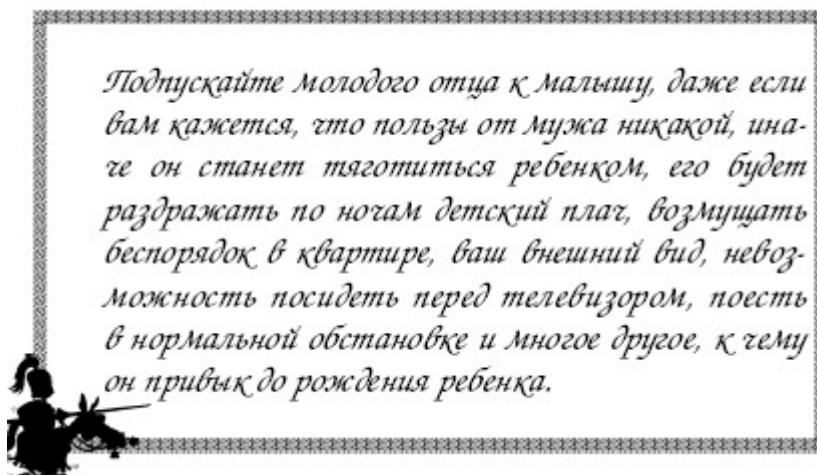
Дрессируя своего мужчину на установку иметь ребенка, обрисуйте ему перспективу, что отцовство – это не только счастье вставать по ночам к плачущему малышу, но и работа, семья, дети – все это надо вытянуть. Мужчины не плачут, но если на них слишком много неожиданно наваливается, могут покинуть поле битвы.

Основная цель вашей дрессировки – помочь мужчине вывести его межличностные отношения с вами и детьми на более высокий уровень, т. е. научить его быть самим собой. Пусть он не боится показаться слабым, искренним и естественным в своем поведении. Особенно легко ему будет это сделать в общении с детьми.

Кто из нас не улыбался, видя в газетах и журналах юмористические изображения молодых пап, встречающих жену с младенцем у родильного дома. Самое грустное в этих веселых рисунках состоит в том, что мужчины, впервые ставшие отцами, в жизни, как правило, очень теряются. Они вынуждены испытывать определенную перестройку своей психики. Папе приходится больше работать по дому (чего многие мужчины не любят), развешивать выстиранные пеленки в ванной. Многие отцы от такой несложной работы, однако, испытывают чувство огромной усталости. Словом, стоит предупредить своего мужчину, готовящегося стать отцом, что вам обоим с появлением новорожденного предстоит психические нагрузки.

Прежде всего вы как будущая молодая мама должны хорошо знать сильные и слабые стороны своего спутника жизни, особенности его детства и воспитания, привычки и вкусы. Круто изменить мужчину никакой дрессировкой вы не сможете. Да, он будет в роли новоиспеченного отца тайком подбедать за ребенком искусственное питание. Это стремление вновь пережить свое детство. Не высмеивайте его маленькие слабости, приласкайте мужчину, найдите добрые слова.

Многое зависит от ваших сложившихся взаимоотношений в процессе дрессировки мужчины еще до рождения ребенка. Безвольных мужчин надо постоянно дрессировать на то, чтобы направлять их действия в работе по дому. Для установления правильного психологического климата в семье сразу включайте молодого отца в вопросы заботы о малыше. Не стесняйтесь чаще дрессировать папочку различными просьбами сделать то-то и то-то. Сам он не догадается, что нужно сделать, у него нет опыта отцовства. У вас же есть инстинкт материнства. Инстинкт отцовства куда беднее эмоциями и внутренним пониманием того, что именно необходимо ребенку в конкретную минуту.



В любом случае психических нагрузок у молодого отца гораздо меньше, чем у матери. Отцовство способствует развитию его личности. Ищите сходство интересов. Уговорите его вести фотоальбом «Наш ребенок», пусть записывает вас на видеокамеру, помогает купать малыша, измерять температуру воды в ванночке, подогревать пищу и прочее. Дрессируя, хвалите, что лучше него никто с этой работой не справится, а в перспективе он может и заменить вас, чтобы вы могли полноценно отдыхать.

Изоляция молодого отца от ребенка приведет к тому, что мужчина станет искать предлоги для того, чтобы задержаться после работы, исчезнуть на субботу и воскресенье из дома. Вас это будет нервировать. Появятся мелкие придирки, ссоры, а там и скандалы...

И главное: мужчина чувствует, что ребенок не вытеснил из вашего сердца его, будет заботиться о вас, помогать вам результативнее, снимет с вас излишнюю психическую нагрузку.

Дрессируйте его, ограничивая часть потребностей. Пусть их вытеснят заботы о ребенке.

Глава 2. Основы воспитания

Мужчина в доме

Итак, вы наконец-таки нашли свою вторую половинку. Более того, эта самая половинка изъявляет страстное желание стать вашим домашним любимцем. Казалось бы, здесь все просто и никаких вопросов у вас возникать не должно, однако подумайте, а готов ли ваш дом стать уютным семейным гнездышком? Ведь когда заводят питомца четвероногого, для него подготавливают определенный набор предметов, таких, как подстилка, миска для еды и воды, игрушки и т. д. Но в отношении питомца двуногого таким минимальным набором обойтись никак нельзя, не правда ли? Поэтому независимо от того, поселитесь ли вы на вашей территории, перейдете жить к нему или вам предстоит вместе освоить незнакомое пространство для жизни, будьте готовы к тому, что место проживания придется обустроить. И, разумеется, основная доля забот, связанных с этим, ляжет на ваши хрупкие плечи. Говоря это, я вовсе не имею в виду, что вам придется двигать мебель, таскать тяжелые чемоданы или заниматься еще каким-либо тяжелым трудом, ведь для этого у вас теперь есть двуногий «питомец». Однако подумать над переустройством своей территории в связи с обзаведением домашним любимцем просто необходимо. К тому же кому как не вам создавать уют и комфорт в гнездышке, ведь это является прерогативой представительниц прекрасного пола.

Пространство, на которое вы намереваетесь привести своего новоприобретенного домашнего любимца, должно быть идеально чистым и аккуратным хотя бы потому, что нет аргументов, оправдывающих отступление от этого правила. Позже мы с вами еще поговорим о том, какую важную роль играет чистота территории в процессе превращения представителя мужской породы в домашнего любимца, а пока необходимо срочно навести порядок.

Также необходимо пересмотреть набор посуды.

Вполне возможно, что если вы жили одна, пока не встретили своего избранника, посуды было по минимуму, только для одного. Понятно, что теперь это положение придется исправить. Что включает в себя минимальный посудный набор для двуногого домашнего «питомца»? Вам понадобятся одна глубокая тарелка, одна мелкая, чашка, блюдце, вилка, чайная и столовая ложки, столовый нож. Да-да, и столовый нож тоже, ведь позже у нас с вами состоится разговор о том, как приучить принадлежащего вам двуногого «питомца» к хорошим манерам поведения за столом. Маленькая рекомендация: обе тарелки должны быть больше тех, из которых вы привыкли есть, поскольку представители мужской породы все же привыкли к более крупным порциям, чем прекрасная половина человечества.

Как правило, на кухне в посудном шкафу стоят одинаковые тарелки, в которые каждому накладывают еду. Я советую вам изменить этот установившийся распорядок и завести личные тарелки и тарелки для себя и для своего зверя о двух лапах — красивые, необычные. Это является той самой приятной мелочью, без которой и обойтись вроде бы можно, но нет смысла себе в этом отказывать. К тому же это благотворно скажется на вашей фигуре. Если женщина ест из тарелки такого же размера, как у мужчины, она невольно накладывает порции больше. Если же ее тарелка меньше, лишних калорий не будет.



Также необходимо выделить место, где ваш избранник мог бы разместить свои **личные вещи**. Сами понимаете, что рубашки, сиротливо висящие на стуле, и носки, сложенные в пакет, это не вариант. Поэтому вашим нарядам придется потесниться, чтобы освободилось место в шкафу. Конечно, хорошо, если на территории вашего совместного проживания находятся два шкафа или комода, тогда дело упрощается. Но если у вас пока нет такой возможности, необходимо поровну разделить полки, ящики и отделения. Не стоит сваливать одежду свою и домашнего любимца в одну кучу, хотя бы потому, что потом вам обоим будет сложно что-либо найти. К тому же, несмотря на то, что вы теперь проживаете вместе, все-таки каждому из вас необходимо свое личное пространство. Делить это самое пространство желательно поровну, поскольку в противном случае ваш двуногий «питомец» может почувствовать себя в чем-то ущемленным.

Разумеется, вы не должны залезать на его полки, а вот что делать, если он к этому склонен? Как остановить подобную интервенцию? Я советую вам не возмущаться, а неумолимо перекладывать его вещи на нужное место. В конце концов до него дойдет ваш молчаливый призыв, и к тому же он оценит ваше великодушие. А вообще надо задуматься о причине происходящего. А может быть, ему просто не хватает места? Тогда выделите ему дополнительное жизненное пространство. Как видите, подобные проблемы решаемы; единственное, чего я вам категорически не советую делать, так это демонстративно выкидывать его вещи с принадлежащей вам и только вам территории. Воспитательный эффект от подобных мероприятий нулевой, да и вообще ни к чему хорошему подобная тактика не приведет.

Раз уж мы коснулись темы личного пространства, то затронем еще один животрепещущий вопрос. Как поступать, если вы постоянно наблюдаете беспорядок на полках, принадлежащих вашему двуногому зверю? Тут я рекомендую на первых порах взять инициативу в свои руки и периодически разбирать их. Пространство-то, конечно, личное, но не настолько, как, скажем, бумаги и документы, разбросанные в изобилии по его рабочему столу. В конце концов стирка и глажка лежат на вас. Возмущаться вашим вмешательством здесь вряд ли будут, поскольку чувствуют за собой скрытую вину. Потом-то вы приучите своего домашнего любимца к порядку, а пока, если он все же выражает слабые протесты, с очаровательной улыбкой на устах объясните ему, как вы жаждете, чтобы он всегда хорошо выглядел. А чтобы хорошо выглядеть, надо носить чистые и выглаженные вещи, а чтобы они были тако-

выми под рукой в любой момент, их надо аккуратно складывать. Все это дойдет до вашего ласкового и нежного зверя, и позже приучить его к порядку будет значительно проще.

К личным вещам относятся также всевозможные средства гигиены и парфюмерия, а также бритвенные принадлежности вашего избранника.

Опять-таки для всех этих предметов необходимо выделить место в ванной и на туалетном столике. Причем опять-таки разделение территории должно быть справедливым. Я понимаю, что, как правило, у представительниц прекрасного пола значительно больше всяких там баночек и скляночек, однако вид сиротливо примостившихся где-то с краешка лосьона и пены для бритья все равно удручает. Ваш любимец не должен каждое утро бояться ненароком сшибить один из ваших гелей или кремов, беря в руки бритву. В конце концов это ущемляет человеческое достоинство, поэтому потрудитесь выделить ему приличное по площади место. Вам не нравится, что его бритва и помазок с присохшей мыльной пеной валяются на вашей с ним полочке? Это отнюдь не повод для ругани, зато прекрасный повод сделать ему первый семейный подарок. Купите ему симпатичный стаканчик, и этим вы убьете двух зайцев сразу: во-первых, в ванной будет полный порядок, а, во-вторых, при взгляде на стаканчик его лицо каждое утро будет озаряться счастливой улыбкой при мысли о том, какая у него заботливая хозяйка.

Также у вашего избранника могут иметься в наличии любимые книги, журналы, кассеты с фильмами, музыкальные диски и все прочее в таком роде. Ни в коем случае не стоит раскидывать его книги и журналы по ящикам стола или шкафа, если, конечно, вы хотите, чтобы ему с вами было комфортно и уютно. А в том, что вы этого желаете, я не сомневаюсь, поэтому стоит повесить дополнительные полки, если возникнет такая необходимость. То же самое касается сувениров, картин, статуэток и вообще предметов обстановки, которые дороги сердцу вашего двуногого домашнего любимца. Даже если они и не вписываются в ваш интерьер и вообще портят общее впечатление, это еще не повод отправлять их в ссылку на дачу, на антресоли или в чулан. Ведь, проявляя неуважение к любимым предметам вашего домашнего зверя о двух лапах, вы проявляете неуважение и к нему самому, а вам этого совсем не хочется, не так ли? Будьте терпимы и тактичны: такое поведение, как показывает практика, окупается сторицей.

Также необходимо с уважением отнестись к увлечениям вашего двуногого друга, он должен иметь возможность свободно посвящать им свое время и силы на территории вашего совместного проживания. А значит, ему надо выделить место для его хобби. Как это сделать правильно, мы с вами обязательно поговорим в следующих главах.

Увлечения – это, конечно, хорошо, но все же основное время мы посвящаем работе. Следовательно, надо не только выделить **пространство для рабочего места**, но и позаботиться о том, чтобы это место было удобным. Конечно, вы не можете полностью оборудовать его, особенно если не вполне знакомы со спецификой профессии своего домашнего любимца, но сделать его комфортным вполне в ваших силах.

В большинстве случаев рабочее место выглядит следующим образом: стул, стол и компьютер. Во-первых, устройте своему двуногому «питомцу» удобное сиденье: это важно, чтобы он не уставал. Раз уж вы находитесь дома, то совсем не обязательно ставить стул, можно использовать и кресло, правда, не совсем мягкое и расслабляющее, а то вашего домашнего питомца все время будет тянуть в сон, а ему все же надо когда-то и работать. Во-вторых, позаботьтесь о правильном освещении. Если монитор стоит близко к окну, то в солнечный день на нем ничего не будет видно.

Безусловно, вы можете украсить рабочее место своего двуногого «питомца», но делать это допустимо только с его одобрения, ведь это все-таки его личная территория. Кстати, она является настолько личной, что наведение порядка в его бумагах и документации является недопустимым. Это может послужить поводом для упреков, причем неправой стороной

будете вы. Однако терпеть захламленный рабочий стол вас никто не призывает, просто при дрессуре в этом случае должны использоваться несколько другие методы.

Отдельного разговора заслуживает расклад, при котором ваш избранник является злостным курильщиком. Конечно, позже вы постараетесь отучить его от этой привычки, а на первых порах необходимо создать ему все условия для курения. Не спешите возмутиться, мои слова не противоречат друг другу. Создание условий, которое заключается в выделении территории для подобного пагубного занятия, преследует цель обезопасить вас, ваше здоровье, вашу квартиру от табачного дыма. Выделите место для курения: балкон, лоджию или лестничную площадку. Справедливости ради надо отметить, что это тоже не самые идеальные варианты: с лоджии и балкона дым может проникать в квартиру, а курение на лестничной площадке может вызвать вполне оправданное возмущение соседей. Но это все же лучше, чем позволять своему двуногому «питомцу» курить на кухне или в комнате. Даже самые суровые холода не могут послужить оправданием подобных действий. Кстати, ограничение возможностей может быть вам на руку при отучении своего домашнего любимца от этой пагубной привычки. А пока он еще в ее власти, приучите его вовремя освобождать пепельницы, не дожидаясь, пока там вырастет Эверест из окурков.

И последнее, о чем мне хочется сказать в этой главе. Вполне может быть, что у вашего двуногого любимца в свою очередь имеется любимец четвероногий, к которому он испытывает нежные чувства и не хочет с ним расставаться. Ваша задача – радушно принять его, даже если вы терпеть не можете собак, один только вид карликового крокодила наводит ужас, специфический аромат черепашки вызывает отвращение, а радостное щебетание щегла с утра пораньше дико раздражает. Потом вы решите эти проблемы, но вначале ни в коем случае не стоит отталкивать воспитанника своего двуногого друга. Дополнительные сложности возникают, если вы тоже являетесь обладательницей домашнего животного. Животные, если не воспитаны вместе с детства, не очень-то охотно делятся своей территорией, особенно в таких несовместимых комбинациях, как кошка – собака, кошка – попугай и т. п. В любом случае главная ваша задача – принять животное вашего избранника с теплотой и обеспечить ему и всем остальным обитателям квартиры комфорт.

Первые дни вместе

Первые дни вместе... Какой романтикой веет от этих слов, каким безмятежным счастьем! Не зря это время называют медовым месяцем. Наконец-то ваша мечта сбылась, и гордый, независимый и свободный дикий пес превратился в ласкового и послушного домашнего «питомца». Стоп, стоп! Вот тут и начинается самое интересное. Ласковым-то ваш двуногий зверь будет сам по себе, а вот к послушанию его еще нужно приучить. Тому, как это сделать, и посвящен сей скромный труд, а именно в этой главе мы с вами поговорим о том, почему этим необходимо заняться буквально с первых дней совместного проживания. Возможно, вы возразите мне, что этот розовый период и так короток, так зачем же эту бочку меда (месяц-то медовый!) разбавлять, образно выражаясь, такой ложкой дегтя, как дрессировка? Безусловно, я понимаю ваше стремление предотвратить столкновение вашей любовной лодки с бытом, но именно сейчас ваша задача и состоит в том, чтобы предотвратить резкое столкновение и плавно провести ваш семейный корабль мимо опасных подводных рифов, именуемых бытом. Необходимо как можно раньше начинать проводить воспитательную работу со своим двуногим «питомцем». Также не следует совершать весьма распространенных, как показывает жизненная практика, ошибок, ведь они вполне способны негативно повлиять на всю вашу дальнейшую совместную жизнь с двуногим «питомцем».

Главный просчет представительниц прекрасной половины человечества, недавно полугибших статус хозяек двуногих любимцев, заключается в следующем. Они начинают методично лишать своего мужгину всех развлечений, к которым он привык в холостяцкий период своего существования. И налагаются запреты, ограничения, а также все прочие подобные вещи, которые представителям мужской породы, мягко говоря, не по нутру. Ведь в попытке пусть даже и горячо любимой хозяйки изменить их жизнь они видят прежде всего стремление управлять ими, взять над ними верх, а отнюдь не проявление нежной заботы об их благополучии.



В самом деле, подумайте сами, почему вы так стремитесь весьма ощутимо ограничить или даже совершенно лишить своего теперь уже домашнего любимца всех его привычных способов проведения досуга? Не для того ли, чтобы намертво привязать его к этому самому дому в общем и к себе в частности? Я прекрасно понимаю и ваше стремление как можно больше находиться с ним рядом, и все ваши страхи и опасения. Что касается первого момента, то слышали ли вы когда-нибудь о таком понятии в психологии отношений, как вынужденное общение? Если и не слышали, то ничего страшного: здесь все до смешного просто. Про вынужденное общение можно говорить тогда, когда выбор партнера ограничен. Другими словами, у общающихся людей нет свободного выбора, они контактируют только

с теми, кто находится с ними рядом по воле обстоятельств или же по собственному выбору, но даже этот последний факт не снимает всех опасностей подобного общения.

Типичные жизненные примеры: общение в армии, в больничной палате, в тюремной камере, в семье. Да-да, это не юмор, а научный факт. Именно поэтому никогда нельзя замыкаться в узком кругу: вынужденное общение рано или поздно неизбежно приведет к конфликту. А вот это вам совсем не нужно, так же, как и приближение семейных условий к казарменным или, не дай Бог, тюремным. Поэтому **необходимо хотя бы изредка отпускать своего двуногого домашнего любимца порезвиться на воле, без поводка**. Тут-то и проявляются в полную силу все тайные страхи и опасения новоиспеченных хозяек двуногих питомцев.

Ну подумайте, а где он, в самом деле, может быть? В основном – в стае себе подобных. Поэтому, если вы страстно жаждете, чтобы ваш домашний зверь о двух лапах никуда не отлучался, придется привечать всю стаю, что потребует от вас определенных усилий, затрат как материальных, так и временных. С другой стороны, не такое уж и плохое-то начинание – дружеские сборища двуногих друзей прекрасной половины человечества, к тому же, если все это превратится в традицию, остальные члены стаи будут участвовать в приготовлении угощения на паях. Таким образом вы добьетесь поставленной цели: домашний любимец всегда будет на ваших глазах.

Правда, тут могут возникнуть некоторые сложности в том случае, если остальных членов его стаи вы на дух не переносите. Ничего не поделаешь, придется потерпеть, ведь ни в коем случае **нельзя демонстрировать неприязнь к друзьям своего двуногого воспитанника**. Пресловутое чувство мужской солидарности, так присущее ему, может сыграть явно не в вашу пользу. Если уж вам станет совсем невмоготу, можно встать и уйти из дома, разумеется, не демонстративно, а сославшись на какие-нибудь якобы важные и неотложные дела. Шансы, что в ваше отсутствие произойдут какие-то ужасные катаклизмы и вообще вы вернетесь в руины, невелики, особенно если вы сообщите своему домашнему «питомцу», когда ожидать вашего возвращения в родные пенаты. Тогда к вашему приходу территории совместного проживания, скорее всего, постараются придать более или менее благопристойный вид. А вот чтобы это было не скорее всего, а с точностью до 101 %, необходимо с первых же дней вашей семейной жизни ввести незыблемое правило, согласно которому двуногий любимец должен убирать гнездышко, если к нему приходили гости. Стая приходила к нему – значит, и наводить порядок он должен сам. Правда, никто не запрещает вам помочь ему, но помощь ваша в этом случае должна выглядеть как проявление доброты и заботы, а не как ваша обычная работа по дому.

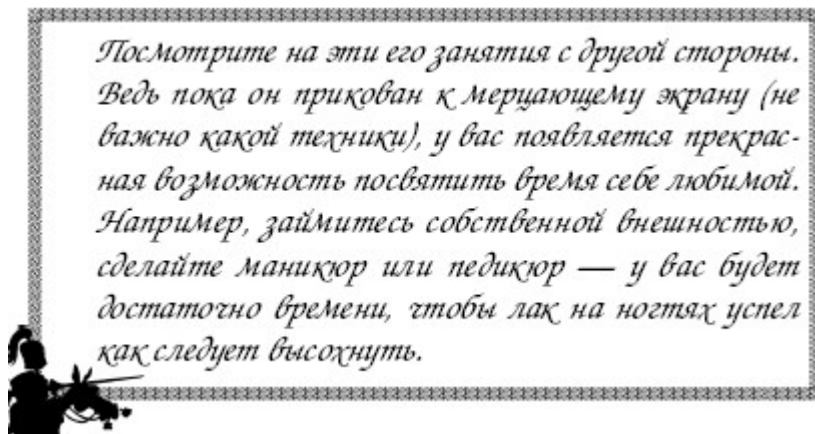
Раз уж речь зашла о правилах, то давайте поговорим, какие еще правила можно установить в начале совместной жизни без предварительной дрессуры. Во-первых, надо приучить своего двуногого «питомца» вытирать ноги, разуваться перед входом в комнату и не кидаться с разбега на диван в верхней одежде. Эти правила могут показаться вам, милые женщины, смешными и даже глупыми, однако много ли можно найти представителей мужской породы, которые не привыкли к подобному поведению за свою холостяцкую, одинокую и свободную жизнь? Понятно, что вы в жизни так не сделаете, а вот им надо дополнительный раз все это проговорить.

Это же касается и вопроса размещения верхней одежды. К сожалению, многие представители сильного пола почему-то упорно не желают вешать свои куртки и пальто на вешалку или в шкаф для одежды. Вместо этого они жестом самодержца, жалующего кому-нибудь шубу со своего плеча, изящно сбрасывают предметы верхнего гардероба на стул, на диван, на полку в прихожей, а в особо запущенных случаях и на пол. На все ваши справедливые замечания вы слышите в ответ недовольное рычание: «Сейчас на вешалку повешу (в шкаф уберу)». Почему нельзя столь простое действие произвести сразу, до сих пор остается

загадкой. Я не советую вам углубляться в выяснение этого вопроса, а также объяснять, по каким причинам лучше убрать одежду на место сразу, – ваш ласковый и нежный зверь может посчитать, что вы издеваетесь, или подумать, что это ваше занудство. Поэтому просто введите необходимое правило.

Также советую вам обговорить еще один момент. Сразу приучите своего двуногого домашнего «питомца» переодеваться в домашнюю одежду по возвращении в гнездышко: часто представители мужской породы этого не делают, несмотря на то, что это не очень удобно им же самим. К тому же это добавляет их хозяйкам дополнительные заботы: костюм и рубашка, в которых двуногому любимцу надо на следующее утро быть на работе, оказываются измятыми, а то и испачканными каким-нибудь кулинарным изыском, а следовательно, нуждаются в немедленной глажке и стирке. Эта дополнительная нагрузка для хозяйки нередко занимает половину ночи, в то время как мужчина сладко спит и уже десятый сон видит. Кстати, если он не хочет понимать ваших слов, попробуйте однажды не ликвидировать в спешном порядке неприятности, даже если они заметны невооруженным глазом. Будьте уверены, это сработает лучше всех напоминаний, которые раньше пролетали мимо ушей принадлежащего вам представителя мужской породы.

Случается, что ваш домашний «питомец» находится дома, но в то же время и не рядом с вами, а проводит время, уставившись в телевизор, компьютер или целиком отдавшись собственному увлечению. Мы с вами позже еще поговорим об отношении к хобби двуногого «питомца», к просмотру телепередач, фильмов, а также к компьютерным играм. Забегая вперед, скажу, что цель дрессировки – свести виды подобного домашнего времяпрепровождения к минимуму, однако не исключить их совсем. Лишать привычных удовольствий до конца нельзя, помните?



А вообще, милые дамы, хочу напомнить вам одну непреложную истину. Несмотря на то, что представители мужской породы ценят красоту своих хозяек, им совсем не обязательно знать, а тем более наблюдать, как эта самая красота создается. Поэтому, пока ваш двуногий домашний любимец ковыряется в своих детальках, винтиках и шурупчиках или создает гениальную программу взлома счетов швейцарского банка, или сосредоточенно обдумывает план угона новенького «Ниссана» с соседней улицы, смело отправляйтесь в соседнюю комнату пробовать новую маску для лица. Или просто полежите с чайными компрессами на глазах – процедура крайне простая в исполнении, зато какая полезная. В общем, займитесь собой и не думайте даже, чем он там занят. Если и произойдет что-то серьезное, то, находясь в соседней комнате, грохот вы услышите, запах гари учуете, а дым столбом увидите. Но обычно до этого не доходит, так что не волнуйтесь зря.

Также во время первых дней совместного проживания вам необходимо узнать различные вкусы и пристрастия своего двуногого любимца, прежде всего, конечно, кулинарные, ведь той истины, что путь к сердцам представителей мужской породы лежит через желудок, еще никто не отменял. Возможно, о многом вы уже знаете, но всегда нелишне узнать что-то новое, чтобы радовать своего двуногого зверя его любимыми лакомствами с самого начала. Неплохо бы завести первую семейную традицию: рассказывать друг другу о том, как каждый провел свой день, что нового и интересного произошло. Неспешная беседа за чашкой чая вместе с приготовленными вашими руками пирожками – что может быть лучше?

А вообще ваша задача как хозяйки – окружить своего обожаемого домашнего «питомца» уютом и комфортом. Не только вам должно быть хорошо с ним, но и ему с вами – это золотой принцип счастливых взаимоотношений. Ведь на самом деле это такая великая радость – узнавать друг друга, открывать для себя что-то новое в принадлежащем вам представителе мужской породы. Эту возможность и дарят первые совместные дни, и теперь вы знаете, как сделать их максимально счастливыми и полезными.

Прогулки

Как всем известно, четвероногого домашнего питомца необходимо выгуливать как минимум дважды в день. Что касается любимцев двуногих, то здесь такой жесткой закономерности, конечно, не существует, однако прогулки ему так же необходимы. Как же часто следует выгуливать своего двуногого зверя и каких правил необходимо придерживаться при прогулках?

А зачем вообще выгуливать домашнего зверя о двух лапах, возможно, поинтересуетесь вы? Ведь вам с ним и в вашем общем гнездышке совсем неплохо наедине друг с другом. Но мы с вами уже говорили про вынужденное общение, к тому же неужели у вас, дорогие хозяйки, нет желания показать всем родственникам и друзьям своего мужчину, которого вы так любите и так гордитесь им? Конечно, такое стремление присутствует. Вам хочется, чтобы ваш двуногий любимец везде и всегда сопровождал вас. Но давайте задумаемся, а во всех ли случаях его присутствие желательно? Вот так незаметно мы с вами и подошли к весьма животрепещущему вопросу о том, куда стоит брать с собой принадлежащего вам представителя мужской породы, а куда, пожалуй, не нужно. Понятно, что с любимцем четвероногим подобных сложностей не возникает, и это естественно при наличии стандартного маршрута: двор – лужайка за домом и т. д. Но с питомцем двуногим все не так-то просто, ведь в его отношении никак нельзя ограничиться подобным однообразным и вообще сведенным к минимуму прогулочным пространством. Итак, давайте скажем про те места, куда нежелательно брать с собой своего домашнего любимца, ведь таких мест все же значительно меньше, чем тех, где ваше с ним появление только приветствуется.

Представители мужской породы и магазины... Это сочетание является, пожалуй, не только излюбленной, но уже и избитой темой для анекдотов и всяких курьезных историй. Анекдоты, являясь по сути своей народной мудростью, содержат много жизненных наблюдений, и хотя бы поэтому иногда стоит к ним прислушаться. Мой вам совет, милые хозяйки двуногих любимцев: не берите принадлежащего вам представителя мужской породы с собой на шопинг. Вы-то получаете ни с чем не сравнимое удовольствие, выбирая товары и делая покупки, а он – совсем наоборот. И дело здесь в разнице мужской и женской психологии: прекрасная половина человечества испытывает приятное чувство эйфории, делая выбор, а то и просто прохаживаясь по бесконечным рядам супермаркетов, а сильный пол этого терпеть не может.

Идеальный шопинг для представителя мужской породы можно описать тремя словами: пришел, увидел и купил. Да это же неинтересно совсем, наморщат свои очаровательные носики представительницы прекрасной половины человечества и по совместительству хозяйки двуногих домашних «питомцев». Да, в этом случае интересы совместить невозможно, поэтому просто следует избегать их столкновения, а именно: не брать мужчин в путешествия по магазинам. К тому же толку от них в этом захватывающем для вас процессе никакого: они только путаются под ногами, протяжно воют, надрывно скулят, злобно рычат, раздраженно тявкают, жалобно поскуливают или заливисто лают, в зависимости от характера. Причем неважно, в какой магазин вы пойдете: продуктовый гастроном или салон нижнего белья – эффект будет один и тот же, и при всем желании его нельзя назвать положительным. У обоих – и у двуногого питомца, и у хозяйки – нервы напряжены до предела, а при таком раскладе и до стычки недалеко. А вам этого совсем не хочется, не правда ли? Так что найдите в себе мужество и силы отказаться от сопровождения во время похода по магазинам.

Конечно, зачастую сумка после шопинга может быть слишком тяжелой. Но никто и не призывает вас отказываться от помощи своего домашнего зверя при выходе из магазина. Не только можно, но и нужно, чтобы он встретил вас и взял из ваших нежных и хрупких ручек

тяжести, поучаствовав таким образом в завершающем этапе данного мероприятия. Только не забудьте как будто бы невзначай упомянуть о том, как вам сложно бы пришлось без его помощи и вообще мужской силы, и ваш домашний любимец начнет радостно повизгивать и вилять хвостом.

У всех нас есть родные, и большинство из них наверняка знакомо с вашим избранником. И как ни крути, а родственные отношения поддерживать все-таки приходится, а значит, необходимо хотя бы изредка совершать визиты к родственникам. Делать их в сопровождении своего двуногого домашнего «питомца» или нет, это спорный вопрос. С одной стороны, вы теперь одна семья, а с другой – ответьте себе честно, а разделяют ли родственники ваши симпатии и вообще пламенные чувства к вашему любимцу? К сожалению, как показывает практика, почти в любом родственном кругу имеется двоюродная тетюшка (троюродная бабушка) или еще кто-нибудь, кто не одобряет и посему недолюбливает вторых половин своих сородичей. И если вы в этом случае не являетесь счастливым исключением, мой вам совет – прекратите совместные визиты к ним со своим домашним зверем о двух лапах или по крайней мере сократите их настолько, насколько это позволяют приличия. Ведь ваш верный пес не может не почувствовать негативного к себе отношения, а эти ощущения подарят ему массу неприятных эмоций. Поэтому желательно избегать совместных прогулок в подобные места. Причины такой нелюбви выяснять бесполезно, лучше просто избегать малейшей возможности возникновения конфликтной ситуации.

Впрочем, в случае, если неприязнь к вашему двуногому домашнему любимцу испытывает кто-то из близких родственников, разобраться в ситуации все же стоит. Я не гарантирую вам стопроцентного успеха, однако переговоры можно признать состоявшимися, если вы придете к компромиссу. Он заключается в том, что ваши близкие не будут открыто проявлять свои негативные чувства по отношению к вашему двуногому другу. В конце концов скажите им, что, ведя себя некорректно по отношению к вашему избраннику, они оскорбляют и вас. То же самое относится и к вашим друзьям. Я понимаю, что подчас выбор между родственниками, друзьями, с одной стороны, и вашим двуногим домашним питомцем с другой, можно назвать сложным, если не мучительным, и эта проблема выходит за рамки данного издания.

Однако главная ваша задача как хозяйки — не брать своего домашнего любимца на прогулки в те места, где он может ощутить себя некомфортно или где к нему могут негативно отнестись.



Куда еще не следует брать своего домашнего питомца? Я не рекомендую прогуливать его в обществе своих приятельниц, особенно одиноких. Во-первых, **чисто женская компания** – это место, где он, вполне вероятно, почувствует себя неловко, да и общих тем для разговора вряд ли найдется много. Это породит отчуждение – довольно-таки неприятное ощущение, которое отнюдь не является атрибутом веселых дружеских посиделок. Во-вторых, вы сами не сможете быть до конца открытыми в присутствии принадлежащего вам представителя мужской породы. И, в-третьих, пусть это и банально, и спорно, но все же береженого, как говорится, Бог бережет. Вы уже, наверное, поняли, о чем идет речь. Можно сколько угодно рассуждать о женской дружбе, о том, что чувства необходимо проверять, о том, что если двуногий ласковый и нежный зверь любит вас, то он и будет дарить ласку и нежность только вам, но... Действительно, зачем испытывать судьбу и создавать своими

руками разного рода искушения? Бывает такое стечение обстоятельств, при котором в вашем верном, скромном и любящем домашнем песике могут проснуться самые древние и темные инстинкты, которые, в свою очередь, способны разбудить в нем самого настоящего кобеля. Вам же этого совсем не нужно, поэтому мой вам совет: избегайте, пока это возможно и выглядит естественно, а не как каприз ревливой истерички, подобного стечения обстоятельств.

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.