

Андрей Райдер

Как СОХРАНИТЬ ЛЮБОВЬ мужчины

10 ПРАВИЛ умелой женщины
и ЧЕК-ЛИСТ к ним



АНАЛИЗ отношений

ОЖИДАНИЯ мужчины

ГРАМОТНОЕ поведение

18+

Андрей Райдер
Как сохранить любовь
мужчины. 10 правил умелой
женщины и чек-лист к ним

*http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=42772253
SelfPub; 2019*

Аннотация

Выстраивая отношения, многие женщины плохо учитывают особенности восприятия мужчинами любви. В результате она угасает со временем, и пара разваливается. Так будет происходить раз за разом, и без ГРАМОТНЫХ действий со стороны женщины чувство мужчины неминуемо растает, а значит, зачахнет и сама любовь. Что значит «грамотных» – рассказано в этой книге. Очень коротко и четко в ней сформулированы ПРАВИЛА, следуя которым, женщина надолго сохранит любовь мужчины, а также рекомендации по следованию им. Используя эти рекомендации, женщина быстро почувствует повышение интереса мужчины к себе, а значит, подогреет и любовь в целом.

Содержание

Базовая идея	5
Вступление	7
10 правил, следуя которым, Вы надолго сохраните любовь мужчины	9
Правило №1. Понимать, что мужчина ждет от вас и ваших отношений	10
Правило №2. Эмоционально поддерживать мужчину	12
Правило №3. Заботиться о мужчине и его комфорте	14
Правило №4. Быть игривой и поддерживать интригу в отношениях	16
Правило №5. Стараться быть ухоженной и внешне привлекательной	18
Правило №6. Поддерживать эмоциональность вашей интимной жизни	20
Правило №7. Быть сексуально раскованной и проявлять инициативу	22
Правило №8. Повышать свою постельную квалификацию	24
Правило №9. Быть хорошей любовницей для мужчины	26
Правило №10. Раскрывать секс потенциал	28

вашей пары	
ЧЕК-ЛИСТ выполнения ПРАВИЛ (Методика грамотного самоконтроля)	31
ТАБЛИЦА личного контроля за выполнением ПРАВИЛ	32
ОЦЕНКА нынешнего состояния ваших отношений	34
Как грамотней вести себя с мужчиной, кружа ему голову	37
Заключение	40
Об авторе	41

Базовая идея

Выстраивая отношения, многие женщины плохо учитывают специфику мужской ментальности и особенности восприятия мужчинами любви. В результате такая любовь начинает угасать со временем, и пара разваливается, происходит то, что и должно было случиться.

Так будет происходить раз за разом, без ГРАМОТНЫХ действий со стороны женщины. Чувство мужчины неминуемо растает, а значит, зачахнет и сама любовь. Что значит «грамотных» – рассказано в этой Методичке.

Очень коротко, но четко в ней сформулированы 10 ПРАВИЛ, следуя которым, женщина надолго сохранит любовь. То, насколько она им следует, позволяет проверить специальная МЕТОДИКА, включенная в Методичку.

При этом, МИЛЫЕ ЖЕНЩИНЫ, вовсе не значит, что только Вы обязаны все делать, и ваша любовь будет падать мужчине с неба. Мужчина ничуть не меньше вашего должен ее ЗАСЛУЖИТЬ, и если он не добивается вашего сердца или не ценит вашу любовь, он в итоге потеряет ее. Но это отдельный разговор, и мы не будем отвлекаться на эту тему, здесь мы разбираем ВАШУ умелую игру.

ВНИМАНИЕ! У вас есть персональный БОНУС к этой методичке **70%** скидки на ВИДЕО-КУРС «Как грамотней вести себя с мужчиной, кружа ему голову».

Подобней о Курсе рассказано в Конце этой Методички.

Вступление

Знаете ли Вы, что сейчас распадается около 60-ти процентов браков, а по-настоящему счастливой остается лишь одна из десяти поженившихся пар. И это у тех, кто заключил брак, что уж там говорить о свободных отношениях, такая любовь еще сильнее обречена. Люди не умеют ее сохранять и не знают, как обеспечить стабильность отношений.

Но на самом деле это глупо, Любовь слишком ценна, чтобы ее терять. Нужно просто вести себя грамотно, а не пускать отношения на самотек. Уже через год Чувство медленно, но верно начинает затухать у подавляющего большинства пар, таковы особенности физиологии, психологии и ментальности человека. По ходу времени Любовь преобразовывается либо в дружбу, либо в совместное ведение хозяйства, либо в ненависть, и такое происходит у 90 процентов пар.

Имеются в виду пары, которые, полюбив друг друга, надеются на то, что их Счастье гарантировано надолго, и ничего не делают для того, чтобы сохранить Любовь.

Может, Вы удивитесь, но женщине не сложно сохранить любовь мужчины, ведь мужчины в этом отношении понятны. Конечно, каждый из них своеобразен, и не стоит всех грести под одну гребенку, но есть общие правила выстраива-

ния отношений, и если им следовать, то мужчина будет ваш наверняка, а его чувство не остынет со временем.

Эта Методичка в сжатой форме излагает ПРАВИЛА, следуя которым, Вы надолго сохраните любовь мужчины, а так же МЕТОДИКУ контроля за их выполнением (Чек-лист выполнения Правил). Используя эти рекомендации, Вы сможете подогревать любовь мужчины назло ходу времени.

**10 правил, следуя которым,
Вы надолго сохраните
любовь мужчины**



Правило №1. Понимать, что мужчина ждет от вас и ваших отношений

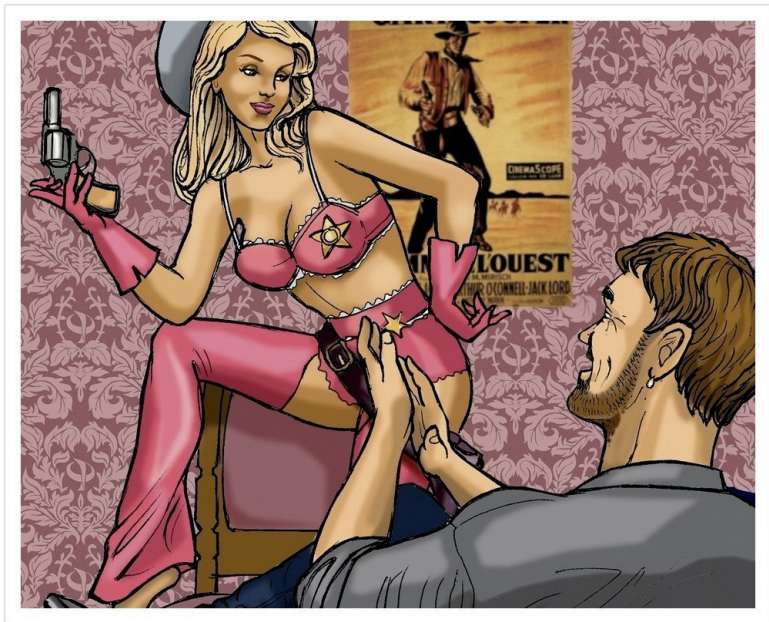


Основная формула стабильности отношений крайне проста: **ВЫГОДНО + ОПРАВДАНО = СТАБИЛЬНО**. Если вы оба заинтересованы в отношениях и оправдываете ожидания

друг друга, такие отношения будут стабильными, а если между вами еще и любовь, вас и «водой не разольешь». А поэтому:

ПРАВИЛО №1: понимать, что мужчина ждет от вас и ваших отношений, и оправдывать эти ожидания.

Правило №2. Эмоционально поддерживать мужчину

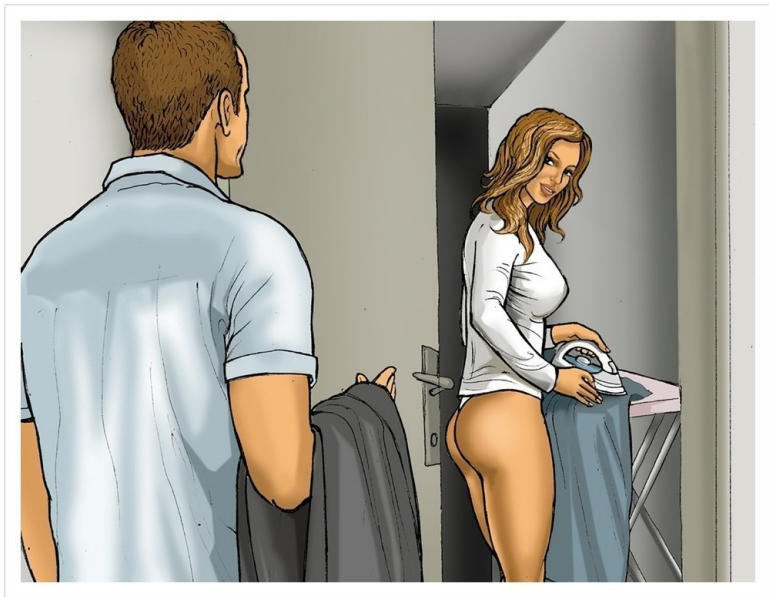


Мужчине важно уважение и признание, тем самым он самоутверждается и этого в первую очередь ждет от любимой женщины. Если она во всем поддерживает его, соперничает с ним, интересуется его делами, если эмоционально близка

ему и проявляет чуткость, он очень дорожит ею и отношениями.

ПРАВИЛО №2: эмоционально поддерживать мужчину, подчеркивая, что он самый важный, лучший и нужный.

Правило №3. Заботиться о мужчине и его комфорте



Это условие имеет материальную и психологическую составляющие. В части материальной составляющей это значит быть заботливой женой и хорошей хозяйкой. Под психологической составляющей комфорта имеется в виду психо-

логическая атмосфера в доме и бесконфликтность отношений.

ПРАВИЛО №3: заботиться о мужчине и его комфорте, будучи хорошей хозяйкой и сглаживая конфликты.

Правило №4. Быть игривой и поддерживать интригу в отношениях

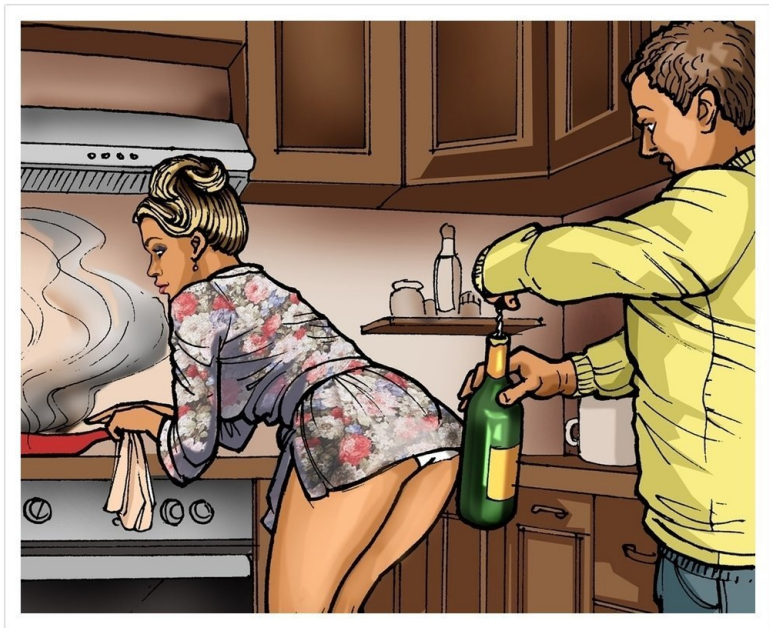


Чтобы отношения не стали пресными и скучными, нужно поддерживать в них ощущение интриги. Если женщина не подразнивает мужчину, не заигрывает и не совращает, если полностью зависит от него, предсказуема и до конца понят-

на, она становится привычной, и интерес к ней падает.

ПРАВИЛО №4: оставаться самой собой, быть игривой и поддерживать интригу в отношениях.

Правило №5. Стараться быть ухоженной и внешне привлекательной

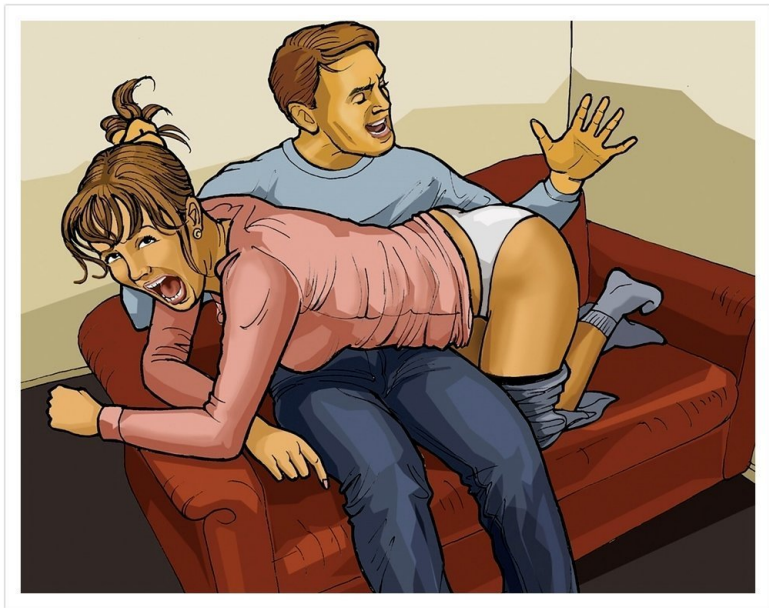


Мода на «натуральность» оказывает дурную услугу сексуальности, да и многие женщины с годами пренебрегают ухо-

дом за собой, считая, что их должны любить такими, какие они есть. Никто им ничего не должен, не те сейчас времена. Мужчина любит глазами, и иллюзии в этом отношении опасны.

ПРАВИЛО №5: работая над собой, стараться быть ухоженной и внешне привлекательной всегда.

Правило №6. Поддерживать ЭМОЦИОНАЛЬНОСТЬ вашей интимной жизни



Яркость интимной жизни в первую очередь определяется ее эмоциональностью, а эмоции – главное топливо для костра страсти. Мужчины обожают женщин, которые любят секс,

и выражение эмоций тут главный показатель. Женщине важно понимать и принимать это, не превращаясь в «Мадонну».

ПРАВИЛО №6: всю поддерживать и обогащать эмоциональность вашей интимной жизни.

Правило №7. Быть сексуально раскованной и проявлять инициативу

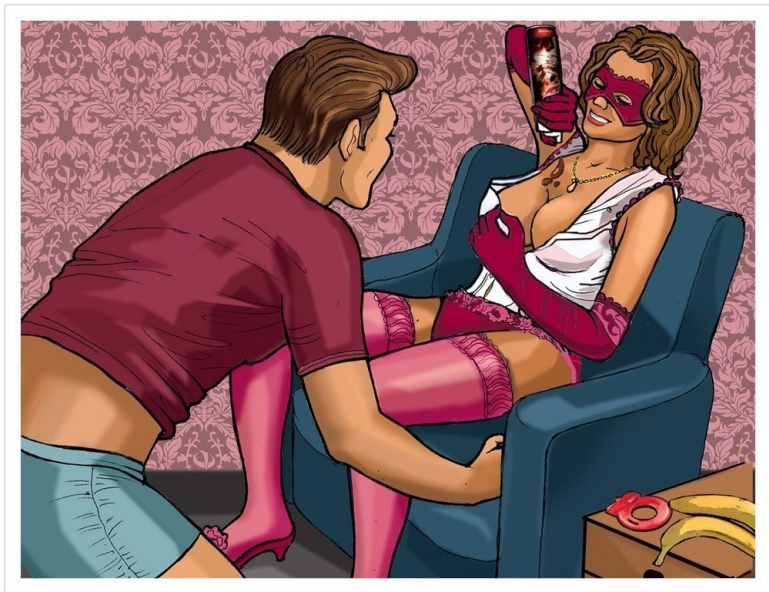


Что бы ни говорили мужчины, но в душе они любят «шлюшек», то есть раскованных, игривых и инициативных в сексе женщин. Желание партнерши – лучший афродизиак для мужчины, и оно заводит его больше всего. Холодность, пас-

сивность и безынициативность женщины неминуемо снижают влечение к ней.

ПРАВИЛО №7: не сдерживаясь и не стесняясь, проявляйте активность и инициативу в постели.

Правило №8. Повышать свою постельную квалификацию



Повышая уровень своих знаний и умений в любовных делах, женщина будет становиться все более грамотной хозяйкой на любовной кухне. Ее «блюда» никогда не придется мужчине, впрочем, как и ей самой. Значение ее возраста при

этом будет падать, а ценность в глазах мужчины – расти.

ПРАВИЛО №8: повышайте постельную квалификацию, и ваша ценность в глазах мужчин будет расти.

Правило №9. Быть хорошей любовницей для мужчины



Хороший секс с любимой женщиной это высшее проявление любви для мужчины, именно секс в первую очередь укрепляет ее. Чувственность отношений так же важна для мужчины, но секс выступает фундаментом его любви. Если

ему не хватает секса, отношения будут не стабильными.

ПРАВИЛО №9: будьте хорошей любовницей для мужчины, и он не станет помышлять о других.

Правило №10. Раскрывать секс потенциал вашей пары



С годами большинство пар начинает скучать в постели, а их секс становится привычным и пресным. Между тем, каждая пара имеет огромный нераскрытый резерв. Правильно

относясь к интимной стороне отношений, партнеру и своей сексуальности, можно делать все ярче семейный секс.

ПРАВИЛО №10: раскрывайте секс потенциал вашей пары, наслаждайтесь любовью, у вас есть огромный резерв.

И вот, какие 10 ПРАВИЛ мы получили в итоге:

1. Понимать, что мужчина ждет от вас и ваших отношений
2. Эмоционально поддерживать мужчину
3. Заботиться о мужчине и его комфорте
4. Быть игривой и поддерживать интригу в отношениях
5. Стараться быть ухоженной и внешне привлекательной
6. Поддерживать эмоциональность вашей интимной жизни
7. Быть сексуально раскованной и проявлять инициативу
8. Повышать свою постельную квалификацию
9. Быть хорошей любовницей для мужчины
10. Раскрывать секс потенциал вашей пары

Возможно, это покажется вам самому собой разумеющимся, и, возможно, Вы узнали для себя мало нового, но очень часто, понимая, как нужно правильно поступать, мы этого не делаем. Попробуйте прямо сейчас примерить на себя и свои отношения эти базовые Правила, мне почему-то кажет-

ся, что вам будет, о чем задуматься. Вы ведь хотите, чтобы ваша любовь не остывала, вот и подогревайте ее! Даже если что-то из перечисленного выглядит для вас спорным, примите это для себя хотя бы на время, Вы быстро увидите положительный результат.

Очень важно при этом адекватно оценивать состояние отношений и вовремя «подтягивать ослабившиеся гайки». В этом вам поможет специальная МЕТОДИКА КОНТРОЛЯ за следованием этим Правилам. И вот, в чем она заключается.

ЧЕК-ЛИСТ выполнения ПРАВИЛ (Методика грамотного самоконтроля)



ТАБЛИЦА личного контроля за выполнением ПРАВИЛ

Одно дело – знать правила, а другое – им грамотно следовать, и в этом вам поможет «ЧЕК-ЛИСТ выполнения ПРАВИЛ». Он включает в себя специальную «Таблицу личного контроля за выполнением Правил» и рекомендации по работе с ней.

Вот, как выглядит эта Таблица:

№	ПРАВИЛО	Моя личная оценка степени выполнения ПРАВИЛ		
		1	2	3
1	Понимать, что мужчина ждет от меня и наших отношений			
2	Эмоционально поддерживать мужчину			
3	Заботиться о мужчине и его комфорте			
4	Быть игривой и поддерживать интригу в отношениях			
5	Стараться быть ухоженной и внешне привлекательной			
6	Поддерживать эмоциональность интимной жизни			
7	Быть сексуально раскованной и проявлять инициативу			
8	Повышать свою постельную квалификацию			
9	Быть хорошей любовницей			
10	Раскрывать секс потенциал нашей пары			
Общая ОЦЕНКА		в баллах		
		в %		

Работая с Таблицей, делайте это вдумчиво и не спеша, а так же учитывая индивидуальные особенности мужчины и

специфику ваших отношений.

ОЦЕНКА нынешнего состояния ваших отношений

Рассчитывая на долгосрочные отношения, важно понимать, насколько Вы соответствуете Правилам грамотного поведения с мужчиной, и не попадают ли ваши отношения в зону риска.

И хоть это ваше личное дело, я бы не советовал вам при этом переводить стрелки на мужчину. Ведь мы говорим в этой Методичке о его любви к ВАМ и о том, как ВАМ поддерживать эту ЕГО любовь.

Поэтому прямо сейчас оцените степень выполнения вами каждого из этих 10-ти правил, проставив себе оценки по трехбальной шкале в графе «Моя личная оценка степени выполнения ПРАВИЛ». Распечатайте страницу Методички с этой таблицей, возьмите карандаш с резинкой и поразмышляйте на ней, проставив галочки в соответствующем столбце (1, 2 или 3).

Это позволит вам реалистично взглянуть на состояние отношений, а не питать иллюзии. Возможно, Вы тут же поймете, какие действия нужно предпринимать для подогрева любви мужчины.

В случае сомнений, лучше занижайте оценки, но не пытайтесь зависить, потакая собственному самолюбию. Ведь

тогда Вы обманете саму себя и не добьетесь желаемого результата.

Сложите вместе проставленные оценки, занеся суммарный результат в графу «Общая ОЦЕНКА».

Сначала запишите полученную сумму в баллах, а потом рассчитайте степень выполнения вами Правил в процентах. Для этого разделите полученную сумму на 30 и умножьте ее на 100.

30 баллов – это возможный максимум, который Вы набрали бы, получив высшую оценку 3 по всем 10-ти правилам.

– Если ваша Общая оценка получилась выше 80-ти процентов, и Вы не получили ни одной оценки ниже 2-ух, вас можно только поздравить.

– Если ваша Общая оценка получилась в диапазоне от 67-ми до 80-ти, и Вы не получили ни одной единицы, у вас неплохой результат, но вам стоит подумать над возможным планом действий по «подтягиванию гаек».

– Если ваша Общая оценка составляет от 40-ка до 66-ти, ваши дела не очень, и вам рекомендуется составить план действий по повышению своего соответствия Правилам. Ваши отношения попадают в зону РИСКА.

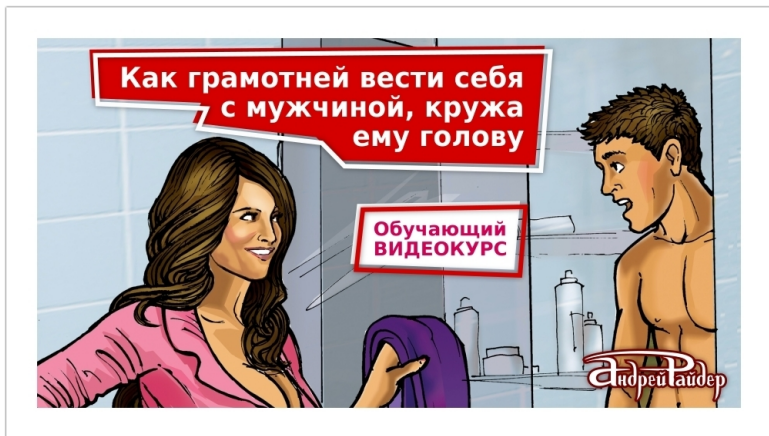
– Если ваша Общая оценка составляет меньше 40-ка, ваши дела плохи, и вам настоятельно рекомендуется начать работу над повышением своего соответствия Правилам. Вы очень **серьезно РИСКУЕТЕ** отношениями!

При этом учтите, что, независимо от Общей оценки, любая единица – это слабое звено ваших отношений, которое подвергает их РИСКУ!

Как грамотней вести себя с мужчиной, кружа ему голову

Даже если проведенная вами оценка отношений дала положительный результат, не надейтесь на судьбу и помните, что за птицей Счастья нужно присматривать.

Периодически (желательно не реже раза в квартал) переоценивайте сами для себя степень вашего соответствия Правилам. НИКОГДА не позволяйте Общей оценке падать со временем, и если мечтаете о стабильности отношений, старайтесь повышать ее!



К сожалению, время работает против нас, и, чтобы компенсировать это, нужно становиться лучше с годами. В этом вам поможет обучающий видеокурс [«Как грамотней вести себя с мужчиной, кружа ему голову»](#).

Этот Экспресс-Курс включает три урока грамотного поведения с мужчиной, которые помогут вам подогреть его чувство назло ходу времени, сохраняя Любовь.

Он специально построен таким образом, чтобы быстро обучить женщину основным принципам умелого выстраивания отношений.

Кроме того, **Вы БЕСПЛАТНО получите три электронные книги:**

- 1. «ЛЮБОВЬ и ИЗМЕНЫ. 10 условий СТАБИЛЬНОСТИ отношений, и как СОХРАНИТЬ семью»**
- 2. «10 причин, по которым Любовь убьет Желание и сама выдохнется, если надеяться на судьбу»**
- 3. «Методика УМЕЛОЙ ИГРЫ в постели. Чек-лист и 10 ПРАВИЛ любовного мастерства женщины»**

Эти учебники помогут вам подобрать индивидуальные ключики к мужчине и грамотно строить отношения с ним, не давая остыть Любви.

Прослушав этот Курс, Вы узнаете:

- Что ждет мужчина от ваших отношений, и каковы условия их стабильности
- Каков самый надежный «супружеский клей»
- Как можно стать незаменимой для мужчины и больше наслаждаться любовью

Замужем Вы или нет – не важно. Эти 3 урока помогут вам не только лучше понимать мужчин, но и умело подогревать их любовь, следуя 10-ти важнейшим ПРАВИЛАМ, о которых рассказано в этой Методичке.

Она дает вам право на **70% СКИДКИ** от полной цены Курса. Используйте такую возможность, пока скидка действует.

Полная цена 1000 рублей

Цена для вас 300 рублей

Используйте такую возможность, пока ваша скидка действует! У вас на это есть всего **7 дней**. И помните, время терять нельзя, если Вы не становитесь лучше, оно работает против вас!

[КУПИТЬ Курс со СКИДКОЙ](#)

Заключение

Ну что же, подводим ИТОГ.

Теперь Вы знаете 10 ПРАВИЛ, следуя которым, женщина не даст остыть Любви, а так же МЕТОДИКУ контроля за выполнением этих Правил. У вас есть ЧЕК-ЛИСТ выполнения ПРАВИЛ, и Вы знаете, как научиться вести себя грамотней. Остается действовать, не надеясь на судьбу.

Счастье еще те птица, упорхнет, глазом моргнуть не успеешь, и лучше бы придерживать ее за хвост! Или вам кажется, что это не так?

Об авторе



Андрей Райдер – лидер массового секс-образования в

России.

Его видение сексуальности современного человека и сексуальной культуры ориентированы на развитие гармоничной личности, формирование долгосрочных отношений и сохранение семьи.

Автор 32-ух книг. Переведены на английский, немецкий и испанский языки и продаются в ведущих интернет-магазинах мира.

Разработчик серии игр для взрослых ФАНТЫ. Продано более 400-от тысяч игр, большинство покупателей которых – постоянные и семейные пары.

Автор самого полного в мире Сборника ролевых эротических игр. Включает 200 сценариев ролевых эротических игр и заявлен в книгу рекордов Гиннеса.

Автор 160-ти статей на тему близких отношений. Размещены на различных популярных интернет-ресурсах и прочитаны миллионами людей.

Автор серии обучающих мастер-классов, лекций и видео-курсов. Охватывают наиболее актуальные вопросы близких отношений и помогли сотням тысяч людей.

Эксперт и персональный коуч в сфере близких отношений. 15 лет учит людей строить счастье в личной жизни и раскрывать свою сексуальность.

Подробнее об Андрее Райдере – на

www.andreyrider.ru.