

Екатерина Гурская

КОД НАСТОЯЩЕЙ ЖЕНЩИНЫ

Киев



2017

УДК 159.922.1(02.2062)

ББК 88.37

Г95

Гурская, Екатерина

Г95 Код настоящей женщины / Екатерина Гурская — К. : «Агентство «ИПО», 2017. — 176 с. : ил.

ISBN 978-617-7453-12-2

Книга «Код настоящей женщины» в полноте раскрывает все краски современных отношений между Мужчиной и Женщиной: по каким критериям они выбирают друг друга и почему порой отталкиваются? Как не попасть в токсичную связь, а создать прекрасную и сильную пару?

Путь гармоничной Любви расписан от и до: с помощью чего Женщина может привлечь нужного Мужчину в свою жизнь и какие принципы Она должна использовать, чтобы построить с Ним крепкие и счастливые отношения.

Пошаговая инструкция со множеством практических заданий поможет Женщине развить себя физически, умственно, сексуально и эмоционально.

Понимание, чем отличается мышление Мужчин и Женщин, поможет каждой представительнице прекрасного пола избежать недоразумений в общении и сделать коммуникацию с любым Мужчиной приятной и эффективной.

Стань для своего Мужчины пылкой любовницей, мудрой спутницей, верным другом, вдохновением и поддержкой!

Научившись любить себя, Женщина сможет влюбить в себя весь мир!

УДК 159.922.1-055.2

ББК 88.37

*Все права защищены.
Никакая часть данной книги
не может быть воспроизведена
в какой бы то ни было форме
без письменного разрешения
владельцев авторских прав.*

ISBN 978-617-7453-12-2

© Издательство «Агентство «ИПО»

Содержание

Кто я	5
Что тебе даст эта книга?	8
Почему результаты будут у любой женщины?	9
Глава 1. Двое вместе, но из разных миров	10
Различия между мужчиной и женщиной	11
Как мы выбираем партнеров	14
Наши особенности	16
Логика и эмоции	18
Задача женщины — вдохновлять мужчину	20
Женщина не должна зарабатывать большие деньги	21
Отношения на равных	22
Направление внутреннего импульса	23
Приоритеты мужчин и женщин	27
Задания к главе	30
Глава 2. Что нами движет? Мужские и женские ценности	31
Мужчиной движут три вещи	31
Как любят мужчины и женщины	33
Как узнать, любит ли тебя мужчина	36
Четыре вещи, которые нужны мужчине	41
Четыре вещи, которые важны женщине	48
Что говорит женщина и как это слышит мужчина	53
Задания к главе	58
Глава 3. Правда об изменах	60
Природа измены	60
Почему мужчины изменяют	61
Женские элементы власти	64
Манифест женщины о несогласии	70
Задания к главе	72

Глава 4. Как стать частью жизни мужчины	73
Что значит «носить свой дом с собой»	73
Роль детей в объединении мужчины и женщины	76
Как создавать совместные традиции и ценности	77
Задания к главе	83
Глава 5. Что нельзя делать ни при каких условиях	84
Четыре наиболее деструктивные ошибки во взаимоотношениях с мужчинами	84
Как это поведение разрушает отношения	91
Как мы становимся аутсайдерами	93
Женщины скрывают свои достоинства	101
Задания к главе	103
Глава 6. Договариваемся с телом, сознанием и подсознанием	104
Психосоматика и рефлексия	104
Работа с подсознанием	109
Задания к главе	115
Глава 7. Здесь есть секс!	116
Секс как одна из важнейших составляющих отношений	116
Три основные составляющие хорошего секса	118
Что мужчины больше всего ненавидят в сексе	119
Что мужчины любят в сексе	123
Задания к главе	128
Глава 8. Настоящая женщина живет на полную	129
Основные критерии счастливых отношений:	129
Универсальные советы для улучшения атмосферности	130
Замужество. Как получить кольцо	131
Как проговорить свое намерение вступить в брак	134
Избавляемся от своей старой истории	136
Быть счастливой — значит жить по-настоящему и на полную	139
Задания к главе	141
Заключение	142
35 ПРАВИЛ ИДЕАЛЬНОЙ ЖЕНЩИНЫ ОТ ЕКАТЕРИНЫ ГУРСКОЙ	142
Бланки для выполнения упражнений	147
Что почитать	161
Что посмотреть	163
Список того, что нужно непременно сделать за свою жизнь	165

Кто я

- ✓ Психолог
- ✓ Сексолог
- ✓ Сертифицированный тренер по взаимоотношениям полов
- ✓ Автор проекта и одноименной тренинговой программы «Эффект соблазна»
- ✓ Автор свыше 200 научных публикаций, методических пособий «Мужчина и женщина. Эволюционно-генетические предрасположенности»
- ✓ Членство в НПО: европейская ассоциация психологов
- ✓ Более 2000 успешных учеников
- ✓ Около 970 коуч-сессий
- ✓ Сертифицированная ученица Аллана Пиза



В этой книге ты не найдешь сухой теории. Увидишь много практических советов, которые помогут тебе изменить взгляд на отношения и создать свою личную счастливую историю.

Я имею диплом психолога и понимаю, как мыслят люди. Все, что ты прочтешь здесь – это накопленные знания и опыт, которыми я делюсь с тобой.

В этой книге я раскрываю секреты мужской сущности, которую тщательно изучала на протяжении 12 лет, работая исключительно с мужской аудиторией.

Ты научишься развивать любые виды взаимосвязей и правильно формировать свое окружение. Правильная связь с правильной мужчиной – залог твоей личной гармонии. Пусть мужчины черпают от тебя то, что им необходимо, при этом не опустошая тебя, но обогащая.

Я тебе расскажу, как быть счастливой и любимой ежедневно!
Эта книга для тебя, если

- Ты устала от одиночества
- Ты давно не ходила на свидания
- Не знаешь, как общаться с мужчинами
- Перестала получать знаки внимания и подарки
- Тебе не нравится твое отражение в зеркале
- Ты сейчас в активном поиске или хочешь вернуть бывшего
- Хочешь улучшить взаимоотношения с мужем
- Хочешь узаконить отношения и выйти замуж
- Хочешь найти включатель сексуальности
- Ты запуталась в себе
- Мечтаешь начать жить в кайф и получать удовольствие от каждого мгновения

Что тебе даст эта книга?

- Ты научишься понимать мужчин
- Поймешь, как знакомиться и вызывать интерес
- Будешь окружена вниманием и заботой
- Начнешь обрывать интересным окружением
- Будешь получать комплименты и принимать себя
- Ты станешь чувствовать себя моложе и красивее
- Поймешь, как получить кольцо и выйти замуж
- Начнешь жить счастливо

А еще:

- Отловишь новые и старые грабли
- Выявишь свои сильные и слабые стороны
- Зарядишься энергией действия и сверхмотивацией

Книга открывает тайны про мужчин и женщин. Если ты готова узнать их, начинай читать.

Почему результаты будут у любой женщины?

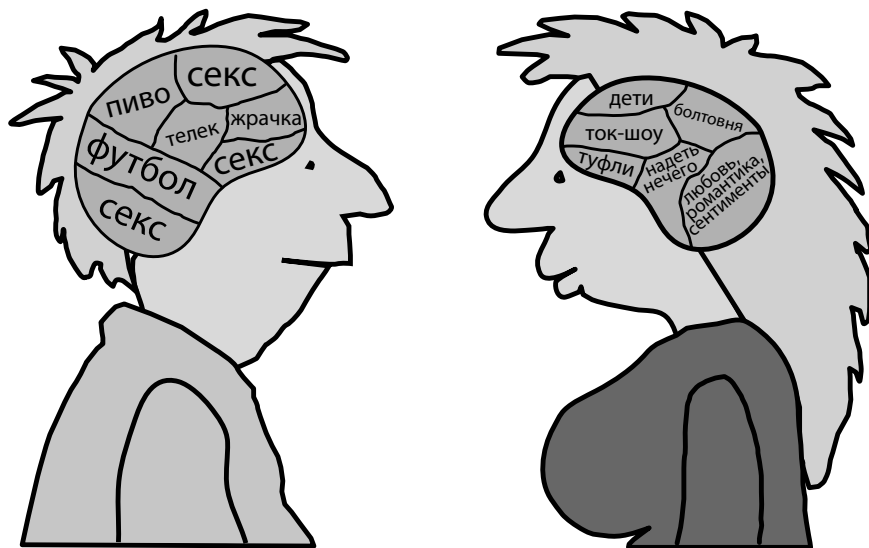
Нужно обязательно понимать: если ты хочешь получить то, чего у тебя не было, придется делать то, что ты никогда не делала. И это поначалу может показаться непростой задачей. Структурировать свой день, свои мысли, выполнять определенные ритуалы и упражнения. Тебе будут приходиться в голову мысли о том, что ты хочешь все бросить, но... Просто двигайся дальше.

Я дам тебе пошаговый план и пояснение, как это работает. Единственное, что тебе нужно — постоянство в движении к целям.

Нужно, чтобы развитие твоих качеств вошло в привычку. Всё! По сути, самое трудное — это не «слиться» и начать путешествие по книге. Далее — просто внедрять привычку. Приучать себя к ежедневному развитию, пусть и маленькими шагами. Чтобы потом тебе оставалось просто не останавливаться. Просто продолжать. А остановиться ты не сможешь физически. Я это гарантирую! Хочешь или не хочешь, я возьму тебя за руку и допину до результата! Потому что, почувствовав вкус новой жизни и новой Себя, не продолжать будет невозможно!

Глава 1

Двое вместе, но из разных миров



Различия между мужчиной и женщиной

Чтобы понять, как же должны себя вести мужчины и женщины, чтобы быть счастливыми, необходимо разобраться, для чего нас создала природа. В чем смысл нашего существования с точки зрения биологических процессов и что нами движет социально?

Все мы прекрасно понимаем, что люди разные. На нас влияет окружение, воспитание, морально-этические нормы, религиозность, материальный достаток и прочее. Однако есть основы, которые заложены в нас по факту рождения. Спорить с ними бесполезно. Их нужно понять и действовать в соответствии.

Гендер — социокультурная система взаимодействия между полами. То есть внешние, поведенческие и психологические различия мужчин и женщин.

Гендерные различия — это восприятие нас как мужчин и женщин обществом. Чем мы более женственно себя ведем, тем больше гендерная разница. Мужчины максимально мужественные, женщины максимально женственные — это гендер. Чем сильнее внешне мы подчеркиваем свой пол, чем более ему соответствуем, тем значительнее наше гендерное отличие от мужчины.

Гендерные различия определяются тремя признаками:

1. Анатомическими
2. Эндокринными и генетическими
3. Поведенческими

Не буду загружать тебя терминологией и лишними пояснениями. Излагаю информацию максимально просто. Каждый из этих факторов очень важен. И невозможно не придавать значения мелочам. Именно в них скрыт ключ к пониманию тех или иных реакций.

Анатомические различия

Анатомические различия между мужчиной и женщиной частично видны невооруженным глазом, а частично скрыты внутри.

Мужчины крупнее женщин и, как правило, сильнее физически. Горизонтальная линия, которая разделяет тело на две равные части, у мужчин проходит под верхним краем лонной кости, а у женщин — посередине нее. Поэтому у женщин туловище длиннее, а ноги короче, чем у мужчин. Когда женщина сидит, она может казаться выше, чем мужчина того же роста. У мужчин шире плечи, чем таз. У женщин наоборот. Огромное количество различий в развитии мускулатуры и подкожного жирового слоя. Кожа у женщин тоньше и нежнее. Яркие отличия в строении позвоночника и грудной клетки. Поясничный отдел женского позвоночника вогнут больше, чем у мужчин. Это обусловлено более выраженным наклоном таза. Бедрa женщин шире мужских, так как эта область напрямую связана с развитием и ростом плода.

У мужчин и женщин разный тип дыхания: женщины — грудной тип, мужчины — брюшной.

У женщин более развиты молочные железы, а у мужчин — гортань.

Большинство внутренних органов различны по своему объему и массе. У мужчин они крупнее. Однако по выносливости и жизнестойкости женщины не только не уступают, но и превосходят мужчин. Экстремальные лишения, такие как голод, женщины переносят более стойко. Это связано с необходимостью женского организма обеспечивать благоприятные условия для беременности, родов и вскармливания ребенка.

Еще у женщин, в отличие от мужчин, рассеянное зрение, которое помогает шире охватывать мир. Женщины различают больше оттенков цветов благодаря большему количеству соответствующих клеток. У мужчин зрение сфокусированное. Они лучше видят на больших расстояниях. Так что если хочешь впечатлить мужчину собой с большим эффектом — отойди. Дай ему себя рассмотреть. Шутка! Женщины тоньше ощущают вкусовые

оттенки сладкого, потому они чаще бывают сладкоежками. А мужчинам больше по вкусу смаковать соленое и горькое. Женщины различают больший диапазон звуков и умеют воспринимать звуки по отдельности. Именно благодаря этому мы можем разговаривать по телефону с подругой и прислушиваться, о чем говорит наш мужчина за спиной.

Эти и другие различия дают нам карту физиологических реакций и потребностей, на которые мы можем воздействовать. Так, например, некоторые особенности распределения высокочувствительных нервных окончаний, воспринимающих и усиливающих половое возбуждение, мы называем эrogenными зонами. Понимая отличительные места скопления этих импульсов, нам легче отыскать заветные участки и доставлять удовольствие своему партнеру.

Эндокринные и генетические различия

Женщины и мужчины отличаются друг от друга своей эндокринной и генетической системой.

Семенники (мужские половые органы) состоят из двух частей и являются железами внутренней секреции. Как железы внутренней секреции они вырабатывают сперму. Эндокринную же функцию в семенниках (яичках) осуществляют клетки Лейдига. Они секретируют мужские половые гормоны (андрогены), в частности андростендион, эстроген и тестостерон — основной мужской гормон. Сперматогенез осуществляется только при достаточном количестве андрогенов. Именно эти гормоны, в особенности тестостерон, ответственны за развитие вторичных половых признаков у мужчины.

Женские половые гормоны — гормоны яичников. Яичники выполняют две функции: развития яйцеклетки и секреции гормонов, из которых основными являются эстрогены и прогестерон. Эстрогены ответственны за развитие женских вторичных половых признаков. Один из эстрогенов — эстрадиол — вырабатывается в клетках растущего фолликула — специального мешочка, окружающего развивающуюся яйцеклетку. Когда

фолликул созревает, он разрывается, освобождая яйцеклетку. Разорванный фолликул затем превращается в желтое тело, которое секретирует и эстрадиол, и прогестерон. Действуя совместно, названные гормоны подготавливают слизистую оболочку матки к имплантации оплодотворенной яйцеклетки. Если оплодотворение не произошло, секреция эстрадиола и прогестерона прекращается и начинается менструация.

Поведенческие различия

Поведенческие различия также имеют массу полярностей. То, как движется, говорит и реагирует женщина, в корне отличается от того, как это делает мужчина.

Женщины гораздо легче и лучше общаются, чем мужчины. Они сосредоточены на выработке решения, обсуждают вопросы в группе и используют такие невербальные сигналы, как тон, эмоции и сопереживание. С другой стороны, мужчины более ориентированы на задачи, менее разговорчивы и более изолированы. У мужчин трудно понять эмоции.

Коммуникационный центр в мозге женщины гораздо больше, чем у мужчины. Женщины, как правило, лучше, чем мужчины, используют язык — при условии, что все остальные факторы остаются неизменными.

Как мы выбираем партнеров

Женщина является своего рода селектором, ее миссия — улучшать человечество. Мужчины рождаются с разным набором качеств — лучше или хуже. Женщины отслеживают лучший генофонд, лучших мужчин, рожают от них детей. Таким образом, каждое следующее поколение, его гены, становятся всё круче и круче. Представляете, за вами стоят целые поколения ваших бабушек, и каждая из вас — венец творения! Прочувствуйте это, осознайте, насколько важна функция женщины, насколько мы в этой иерархии высшее звено!



По природному импульсу мы всегда настроены на поиск лучшего генофонда, и нам нравятся одни и те же мужчины. Мужчины — это пробный материал, и поэтому их вкусовые параметры относительно женщин очень разбросаны. Это ярко выражено во время учебы в школе. Когда в классе 30-35 человек, то девочкам, как правило, из них нравятся 1-2 мальчика. У мальчиков приоритеты, наоборот, всегда разнятся, и это очень большой плюс. То есть мужчинам нравится и толстенькая, и тоненькая, и рыженькая — каждому своя. Как сказала моя подружка, «на коже вдерце найдется свое ситечко». Когда женщина говорит: «У меня вообще нет мужчины», это ложь. Такое может быть, только если женщина сидит дома под одеялом, смотрит сериалы и вообще никуда не выходит, либо это зашоренная женщина, которая не умеет открываться обществу. Впрочем, и у нее есть мужчины, которым она нравится, но она их просто не выбирает. У нас всегда есть выбор — так устроена природа.

Наши особенности

Преимущества	Мужчина	Женщина
Лучше понимает	Сказанное	Недосказанное, несказанное
Осознает очевидности, понимает абсурдность	Рассудком	Чувством, интуицией
Предпочитает	Логику	Эмоции

- **Понимание:** мужчины лучше понимают сказанное, а женщины недосказанное, несказанное.
- **Осознание:** мужчины осознают очевидность и понимают абсурдность рассудком, а женщины с помощью чувств и интуиции.
- **Предпочтения:** мужчины предпочитают логику, а женщины эмоции.

Рассмотрим последний пункт подробнее. Женщины эмоциональны, мужчины — нет. Мужчины устроены очень просто, это логичный механизм, в котором нажал на кнопку — и получил результат. Женщина в силу своей сложности сама себя запутывает. Эмоции заложены природой в женщину не просто так, они нужны для созидания, но мы их постоянно используем деструктивно. Поэтому нам придется перехитрить природу.