

Введение

Если поведение настоящей женщины вычислить от манипуляций, не останется женщины. И огорчены от этого будут в первую очередь — мужчины.

Большинство представительниц прекрасной половины человечества полагают, что знают, как управлять мужчинами. На самом же деле лишь немногие из них в совершенстве владеют этим искусством.

Давайте разберемся, что такое женская манипуляция. Приведем пример: по улице идет красивая длинноногая девушка в очень короткой юбке. Вопрос: является ли форма ее одежды манипуляцией? Все зависит от того, намеренно ли она надела именно эту юбку, преследовала ли она цель привлечь внимание окружающих мужчин, хотела ли она воздействовать на них своими длинными ногами или же сделала это неосознанно, не преследуя никаких целей, а просто ей нравится так одеваться. Если она сделала это умышленно — тогда это манипуляция чистой воды, если же она выбрала именно эту вещь из своего гар-



● **Как управлять мужчиной? Мастерство манипуляций**

дероба совершенно случайно — тогда манипуляции нет.

Первое правило манипуляций в том, чтобы ваш собеседник не заметил, что он находится под вашим влиянием, чтобы он не понял, что танцует под чужую дудку, чтобы в его сознании не зародилась предательская мысль, что им манипулируют.

Это книга для тех женщин, которые хотят научиться управлять мужчинами, добиваться от них исполнения любого желания. Если вы мечтаете влиять на поведение вашего любимого человека, вашего друга или просто коллеги, мы приглашаем вас в интересное, увлекательное путешествие в глубины мужской психологии. Изучив 49 правил, вы вооружитесь целым арсеналом новейших тактик, с помощью которых сможете подчинить любого мужчину своей воле. Дерзайте.

Глава 1

Три повода использовать манипуляцию

..... Правило № 1

МУЖЧИНЫ ВСЕГДА ХОТЯТ ВИДЕТЬ В ВАС ЖЕНЩИНУ

Вы задались целью убедить мужчину в чем-либо и не знаете, как приступить к реализации своего плана? Ваш главный козырь в том, что вы женщина, и грех этим не воспользоваться. Даже если между вами и вашим собеседником нет и не намечается никаких интимных отношений, если этот мужчина — ваш босс или коллега, не думайте, что он не замечает того, что вы женщина. Вот лишь несколько советов, как использовать свои чары для достижения нужного результата.



● Как управлять мужчиной? Мастерство манипуляций

Для того чтобы расположить к себе мужчину, вам нужно вызывать физическое влечение у своего собеседника. Такого рода манипуляция основана на том, что мужчина, в котором просыпаются природные инстинкты, уже не может рассуждать здраво и логично. Он ощущает себя во власти женщины. Даже если его рассудок твердит ему, что не следует соглашаться с вами, не следует уступать и исполнять ваше желание, его плоть твердит ему обратное. В данном случае его либидо — это ваш союзник в нелегком деле управления мужчиной, и ваша задача — пробудить у мужчины интерес к вам как к женщине.

Готовясь к разговору с вашей «жертвой», продумайте все заранее. Вам следует одеться чуть более откровенно, чем обычно. Только не перестарайтесь с откровенностью. Помните золотое правило: намек на обнаженность выглядит сексуальнее, чем сама обнаженность. Вы должны выглядеть так, чтобы осталось место для мужской фантазии. Не демонстрируйте все свои прелести. Отдайте предпочтение неглубокому вырезу блузки, но при этом не забудьте расстегнуть верхнюю пуговицу, не стоит надевать слишком короткую юбку, она выглядит вульгарно, лучше выбрать классический вариант — длина до колена с разрезом, чуть приоткрывающим кружевной чулок. Тщательно подберите парфюм и макияж. Аромат должен быть очень легким, едва уловимым, чтобы ваш собеседник не начал задыхаться в середине разговора. В вас ничто не должно раздражать.



● **Как управлять мужчиной? Мастерство манипуляций**

большая часть мужского населения. Они считают любой совет со стороны представительниц прекрасного пола покусением на их свободу и тем самым вынуждают нас использовать манипуляции, чтобы добиться своего.

Чтобы понять, зачем нам, женщинам, использовать манипуляции, надо исходить из аксиомы, что мужчины — существа свободолюбивые. Любое покусение на их свободу — будь то возвращение с работы в точно указанное женой время, планирование его досуга, запрет на встречу с друзьями или какие-то другие условия — это неуважение к нему как к личности и выражение недоверия, что унижает и оскорбляет его достоинство. Ваши упреки и советы заставляют его поступать иначе, чем вы бы этого хотели, он намеренно, как подросток, делает все вам назло только для того, чтобы утвердить собственное право на свободу. В результате назревает конфликт, который рано или поздно разрешается. Разрешиться он может несколькими способами.

Способ 1-й — «тоталитарный»: одна из сторон сдается: это может быть или мужчина или женщина, в зависимости от того, что оказывается



сильнее — действие или противодействие. Происходит распределение ролей: борьбу за власть выигрывает сильнейший.

Способ 2-й — «не сошлись характерами»: оба не выдерживают, конфликт разрешается расставанием.

Способ 3-й — «манипулятивный»: женщина берет бразды скрытого правления, при этом мужчина не теряет ощущения свободы, полагая, что совершает свои поступки по доброй воле, хотя на самом же деле находится под влиянием своей жены/возлюбленной.

Приведем несколько способов скрытого управления мужчиной:

1. Не употребляйте императив (повелительное наклонение), обращаясь к мужчине (сходи туда-то, не делай того-то и т.д.). Такая формулировка просьбы или совета всегда воспринимается мужчиной как попытка управления им, покушение на его свободу. Можно использовать просьбу-вопрос:

— *Дорогой, я затеяла уборку, ты не мог бы мне помочь?* (Вместо: «Пропылесось в доме и вымой посуду».)

Или риторический вопрос:

— *Я завтра задерживаюсь на работе, даже не знаю, кто заберет ребенка из детского сада?* (Вместо: «Завтра заведи ребенка из детского сада».)



● **Как управлять мужчиной? Мастерство манипуляций**

2. Придумайте альтернативу. Ваш ненаглядный собирается на очередной «сабантуй» с друзьями. Не запрещайте ему этого в ультимативной форме, просто предложите другой вариант проведения досуга. К примеру, пригласите его на премьеру фильма, который он давно хотел посмотреть, или приготовьте «фантастический» ужин, от которого он точно не откажется. Подбирая подобную альтернативу, вы должны заинтриговать мужчину, предложить ему что-то стоящее, чтобы он не сомневался, что сделал правильный выбор, променяв «пивную» вечеринку на незабываемый вечер при свечах.

3. Лучше всего сделать так, чтобы ваш ненаглядный сам пришел к нужному решению. Ваша задача — подсказать ему, намекнуть. К примеру, вам очень не хочется ехать на пикник с его друзьями. Не пытайтесь уговорить его отказаться от этой идеи, заявляя о своем желании в лоб. Добейтесь того, чтобы он сам выразил желание не ехать. Вы можете в середине разговора посетовать на то, что погода именно в этот уик-энд будет дождливой, что подготовка к пикнику была недостаточно хорошей и что место вообще выбрано неподходящее. Лучше всего, если эти аргументы будете ему внушать не только вы, но еще кто-то из вашей компании, тогда он уверует в объективность этих доводов и сам откажется от своей идеи.



● **Как управлять мужчиной? Мастерство манипуляций**

которых он будет вынужден переделывать свою же работу. К примеру, ваш ненаглядный моет посуду так, что на ней остается пища. К очередному приему пищи вы можете, как бы не заметив, поставить ему немытый прибор. Если он сделает замечание, попросите его самостоятельно перемыть тарелку, ведь это его вина. Проведите это несколько раз, пока мужчина не станет добросовестно выполнять ваши просьбы.

Еще одна излюбленная мужская тактика под названием «Свалить с больной головы на здоровую». Вот красноречивый пример типичного мужского поведения. Наклейка обоев одной из комнат затянулась на несколько недель. Вы пытаетесь поторопить мужчину, намекнуть, что пора бы заканчивать затянувшийся ремонт. Услышав в ваших словах упрек, мужчина начинает перечислять ваши собственные огрехи: «До сих пор не постирала мне рубашку, не можешь в чулане разобраться, и вообще у тебя каждый день кофе убегает». Таким образом мужчина хочет вызвать чувство вины у женщины за свои неудачи и снять с себя ответственность за недоделанную работу. В данной ситуации можно попробовать самой попытаться закончить ремонт: «Мне это все надоело, не хочу больше жить в свинарнике». Мужчины, как известно, не любят, когда женщина берется за инструменты. Скорее всего, ваш ненаглядный отнимет у вас кисть и ведро с клеем и со словами



«Ты все равно не умеешь» или «Дай я сам» — завершит начатое.

Вот еще один типичный случай мужской «бытовой» манипуляции под названием «Я обиделся». Мужчины с ужасом ждут субботнего дня, когда любящие жены выгоняют их на улицу выбивать половички и коврики, в этот день им приходится выносить мусор, накопившийся за неделю, и пылесосить в доме. Для того чтобы избежать участия в генеральной уборке, мужчины очень часто провоцируют женщин на ссору. К примеру, начинают делать все архимедленно, чем вызывают у вас непреодолимое желание ускорить процесс с помощью «волшебной сковородки». Но вы обычно ограничиваетесь нервными словами: «А нельзя ли побыстрее?» или «Что ты как неживой, давай шевелись». Эти слова, как правило, становятся роковыми: мужчина бросает ковер, пылесос или мусорное ведро со словами: «Если не нравится — могу вообще не делать». И не разговаривает с вами полдня до конца генуборки. Как поступить? Если вы чувствуете, что ваш мужчина без особого энтузиазма помогает вам — лучше всего не провоцировать ссору и избегать резких высказываний. Напротив, попробуйте расположить его к себе. «Дорогой, ты сегодня не с той ноги встал? Давай я приготовлю тебе крепкий кофе — ты взбодрись». После таких слов мужчина вряд ли захочет с вами ссориться.

Глава 2

Самые распространенные женские уловки

..... Правило № 4

ЖЕНЩИНЫ — СЛАБЫЙ ПОЛ: ВСЕГДА ПРОСИТЕ О ПОМОЩИ

Один из самых распространенных способов манипуляций связан с интересным парадоксом в человеческих взаимоотношениях: мы более охотно поддаемся влиянию «слабых» людей, тех, кто умеет использовать свою слабость, кто с легкостью просит о помощи даже тогда, когда в этом вовсе не нуждается или мог бы обойтись без нее.

В отношениях между мужчинами и женщинами — это один из самых простых способов манипуляции. Ведь женщина по природе своей — слабый пол, и она так устроена, что нуждается в



помощи более сильных представителей рода человеческого. Самое главное — умело пользуйтесь этим «преимуществом». Женские слабости заставляют мужчину ощущать себя сильным и значительным в присутствии дам. Прося мужчину о помощи, вы в некотором роде делаете ему комплимент: «С этой проблемой я никак не могу справиться без твоей помощи». Мужчинам это очень нравится. Выполнив какую-либо вашу просьбу, они уже попадают под ваше влияние, своей помощью они дают вам понять, что готовы вас опекать, помогать в дальнейшем — вы можете умело пользоваться этим негласным обещанием.

Самые элементарные просьбы могут вызвать у мужчины не просто желание помочь, но и невероятное чувство гордости за свои способности: «Я такой способный и талантливый, и мне совершенно несложно помочь вам, если вы в этом так нуждаетесь». Кроме того, оказав вам услугу один раз, мужчине будет сложно отказать вам в следующий раз, когда вы попросите о чем-то более серьезном. К примеру, поменять лампочку, посмотреть, что там у вас в моторе стучит, помочь разобраться в новой компьютерной программе и т.п. Самое главное — чтобы ваша просьба была выполнима и соответствовала навыкам и опыту мужчины. Ведь если он не сможет вам помочь, то тем самым вы поставите его в неловкое положение, он может сконфузиться, и у него останется неприятный осадок от общения с вами. В дальнейшем его «провал» может даже быть причиной



● Как управлять мужчиной? Мастерство манипуляций

того, что он начнет вас избегать. В общем, придумывайте задания и испытания для мужчины, но не слишком сложные. Главное — чтобы он непременно справился с ними и стал в некотором роде для вас сказочным избавителем от мелких неприятностей, которые подстерегают вас на каждом шагу.

Если даже вы сами мастерски разбираетесь в электронике и технике, если вы ас в устройстве вашего собственного авто, то вовсе не обязательно этим бравировать. Мужчинам нравится, когда женщина создает для него более выгодный фон, когда она не столь компетентна в так называемых «мужских» вопросах. Если же в вашей жизни не происходит ничего экстренного и неблагоприятного — лампочки не садятся, мотор авто работает идеально, — тогда уместно будет пойти на маленькую хитрость и самой себе «устроить» небольшую неприятность и вот тогда прибегнуть к помощи вашего кавалера. Что вам стоит, например, случайно разбить лампочку, которая никак не хочет садиться, или выдернуть шланг из карбюратора?

Женская беспомощность в таких элементарных бытовых вопросах очень забавляет мужчин. Но помочь они, как правило, никогда не отказываются. А уж одно доброе дело способно вызывать у них приступ благородства. После чего вы можете смело обращаться к ним за помощью по более важным и серьезным проблемам.



● Как управлять мужчиной? Мастерство манипуляций

недомоганиями, чем с желанием девушки обратиться на себя внимание. Но тем не менее подобная форма манипуляции является очень действенной и до сих пор используется наиболее искусными женщинами для управления мужчинами. У женщин есть некоторые специфические боли и недомогания, о которых мужчины недостаточно осведомлены. Они вообще далеко не все знают и о женском организме, и о том, что женщине приходится терпеть. Мужская реакция на ваши недомогания будет довольно типичной — растерянность, желание во что бы то ни стало помочь, при этом не причинив боли иного происхождения, душевной раны и пр.

Поэтому смело можете пользоваться подобным способом тогда, когда считаете это нужным. К примеру, ваш запланированный поход в ресторан откладывается из-за непредвиденной, срочной работы, которая как раз свалилась на голову вашему ненаглядному. Что ж, не бейте в барабаны и не устраивайте истерик — просто помаячьте перед глазами вашего ненаглядно с мокрым полотенцем на голове, слегка постанывая. На вопрос: «Что с тобой, дорогая?» — можете просто сказать, что очень голова разболелась и вам бы сейчас очень не помешал свежий воздух. Используя такой способ манипуляции, помните важное правило: не перестарайтесь. Не хватайтесь за голову каждый раз, когда ваш ненаглядный будет отказывать вам в очередной прихоти, не изобра-



жайте из себя смертельно больную, если ваш мужчина вдруг решил отменить вашу прогулку. Если вы слишком часто будете прибегать к подобному методу, вас просто перестанут воспринимать всерьез, и, скорее всего, вы будете уличены в симуляции.

И еще одно: выбирайте недомогания попроще (головная боль или легкая тошнота), а если вы вдруг будете жаловаться на пошаливающее сердечко или отнимающиеся конечности, то ваш милый может не на шутку испугаться и вызвать врача, чтобы тот проверил ваше здоровье.

..... Правило № 6

ВНЕШНИЙ ВИД: ВОСПОЛЬЗУЙТЕСЬ СОБСТВЕННОЙ ПРИВЛЕКАТЕЛЬНОСТЬЮ

Женская красота действует на мужчин, как сметана на котов — ради нее они готовы на все. Красоты много не бывает. Не правда, что мужчина постепенно привыкает к вашей красоте и перестает ею восхищаться. Скорее всего, вы сами слишком пренебрежительно относитесь к своему внешнему виду, не желая пользоваться этим великолепным оружием.



● Как управлять мужчиной? Мастерство манипуляций

Каждая женщина наделена своей особенной привлекательностью, только ей присущим шармом. Но очень часто женщины не умеют правильно пользоваться своей красотой: некоторые из них забывают о том, что именно благодаря своей внешности они завоевали своего нынешнего мужа, а некоторые вообще не умеют использовать это безотказное оружие в управлении мужчиной.

Какими бы внутренними достоинствами и душевными качествами вы ни обладали, ни один мужчина не способен оценить их, если вы не будете в состоянии обрмить их в достойную оправу, грамотно и выгодно оформив свою внешность. Вы сможете повлиять на мужчину, вне зависимости от того, знакомы вы с ним очень давно или же это случайный попутчик в транспорте, при условии, если ваша внешность будет соответствовать некоему образцу, эталону.

Бесспорно, уход за внешностью — это величайший труд, но, несомненно, одна из самых приятных женских обязанностей. Не стоит говорить о том, что привлекательность складывается не только из дорогой одежды, макияжа и шикарной прически. Все это лишь фон, некий придаток к вашей индивидуальности. На первом месте должны быть вы сами, а не ваши дорогие сапоги или золотые украшения. Как правило, мужчины не способны дифференцировать красоту на составляющие, оценить отдельно прическу и макияж, не обращая внимания на разорванные колготки или стоптанный каблук. Мужчина видит женщину целиком, в совокупности всех ее стараний.



Поэтому не надейтесь на то, что мужчины не заметят ваши немытые волосы, а обратят внимание только на ваш модный костюм. Вы должны быть безупречны во всем. И тогда — он в ваших руках. Замечено, что мужчины гораздо более охотно идут на уступки женщинам привлекательным, нежели тем, кто совершенно забывает ухаживать за внешностью, и больше обращают внимания на женщину, одетую по всем правилам моды, чем на ту, которая одевается безвкусно. Вам будет просто управлять мужчиной, если вы всегда успешно оформляете свой внешний вид.

Если, к примеру, мужчина, на которого вы стремитесь повлиять, видит вас в одной и той же одежде (к примеру, из-за действующего на работе дресс-кода), то не отчаивайтесь. Вы способны внести свою изюминку в однообразный наряд. Наденьте элегантные туфли на высоком каблуке или перешейте верхнюю пуговицу на блузке чуть ниже. Такие небольшие детали способны вызвать у мужчины не просто симпатию к вам, но и желание помогать, ведь женская красота всегда гипнотизирует мужчину.

●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●● **Правило № 7**

**ЖЕНСКАЯ ЗАГАДОЧНОСТЬ:
НЕ ВЫДАВАЙТЕ СВОИХ СЕКРЕТОВ**

**Женщина-загадка, женщина-сфинкс,
таинственная незнакомка — мечта не**



● **Как управлять мужчиной? Мастерство манипуляций**

только поэта, но и любого мужчины. Не секрет, что мужчины ценят в женщине загадочность. Вы подчините себе любого мужчину, если сможете заинтриговать его.

На самом деле женская загадочность — не что иное, как верный способ манипуляции. С его помощью можно легко покорить любого мужчину — будь то предмет ваших грез или работодатель, предлагающий выгодную работу.

Вот несколько советов, как правильно использовать свою загадочность для достижения корыстных целей. Во-первых, не рассказывайте о себе всего, лучше утаите часть информации. Даже если вы очень любите поговорить, в присутствии вашего собеседника вам придется умерить свои желания и стать более молчаливой. Говорите не много, но и не молчите, как партизан. Старайтесь тщательно обдумывать свою мысль, прежде чем что-нибудь сказать. В разговоре с мужчиной вы должны заинтересовать его оригинальной мыслью, тонким намеком. Не пытайтесь полностью уходить в себя, иначе вы рискуете остаться незамеченной. Чересчур много загадочности и таинственности в вашем облике тоже не пойдет вам на пользу. Мужчина не будет в восторге от вашего желания скрыть любую информацию о себе, включая ваше имя, адрес, номер



телефона. В этом случае вы просто покажетесь ему странной.

Не будьте слишком откровенны в разговоре с мужчиной: попытайтесь утаить часть вашей биографии, которая не слишком вас украсит: к примеру, не стоит сразу рассказывать о том, что вы не так давно были замужем и успели развестись, или что ваш реальный возраст на самом деле несколько больше, чем предполагает ваш избранник.

На первых порах лучше всего оставлять точку недосказанности, недоговоренности в разговоре. Чаще используйте любимую женскую формулировку «может быть», которая дает мужчине надежду на взаимность, но оставляет место для сомнения. Если мужчина, который давно вам нравился, все-таки обратил на вас внимание, не стоит в первом же разговоре признаваться в своих страстных чувствах, открывать все карты сразу. Будьте сдержанной в проявлении своих эмоций. На достаточно прямые вопросы о ваших чувствах лучше всего использовать уклончивые ответы: «Вы мне нравитесь, но я еще не до конца разобралась в своих чувствах», «Ваше предложение о свидании заманчиво, но я еще не уверена, приму ли его, — поговорим об этом на следующей неделе». Если своим поведением вы заставили мужчину сомневаться в себе, если у него зародилась предательская мысль: «А так ли я хорош, смогу ли я покорить эту неприступную



● **Как управлять мужчиной? Мастерство манипуляций**

вершину?» — тогда вы на пути к покорению мужского сердца.

Если вам кажется, что в вас нет ничего таинственного и загадочного, того, что так нравится мужчинам, — пофантазируйте немного. Придумайте себе какую-нибудь печальную романтическую историю о своей прошлой несчастливой любви. Намекните о том, что вы пережили трудный этап в своей жизни, что ваше сердце принадлежало коварному соблазнителю и вы больше не верите мужчинам. Своим рассказом вы вызовете интерес у мужчины. Он поймет: чтобы покорить ваше сердце — ему придется изрядно постараться. Только один совет: не перестарайтесь с вымышленными романтическими рассказами, не стоит вдаваться в подробности и лить слезы на пустом месте. В этом случае будет достаточно одного намека.

..... **Правило № 8**

**ЕДА: МУЖСКОЙ АППЕТИТ —
ВАШ ГЛАВНЫЙ ПОМОЩНИК**

Проще всего уговорить человека оказать вам услугу, когда ему комфортно, его физиологические потребности удовлетворены и он ощущает гармонию с окружающим миром. Для мужчин таким моментом



может стать момент утоления голода. Проще говоря, просите мужчину исполнить ваше желание после того, как он поел.

Опытные женщины знают, что не следует приставать к мужчине с просьбой дать денег на новое платье или посещение салона красоты, пока он как следует не поест. Помните, что сытый мужчина более покладист и сговорчив, чем голодный. Хотите уговорить мужа сделать внеплановый визит к вашей маме? Дождитесь, пока он наестся. Подбираете подходящий момент для того, чтобы уговорить босса дать вам очередной отпуск за свой счет? Подождите, когда он вернется с обеденного перерыва. Этот способ уговаривания мужчины даже сложно назвать манипуляцией. Ведь вы ничего не делаете для того, чтобы повлиять на решение мужчины, вы не используете запрещенные приемы убеждения, не пытаетесь в скрытой форме повлиять на точку зрения вашего собеседника. Но в то же время вы совершаете манипуляцию, подбирая удачный момент для своей просьбы, излагаете ее тогда, когда ваш собеседник наименее раздражен, когда его бдительность несколько притуплена: он только что поел и находится в расслабленном состоянии.

Если вы захотите воспользоваться данным способом манипуляции, помните о том, что нельзя прерывать мужчину во время трапезы, даже



● Как управлять мужчиной? Мастерство манипуляций

если вам очень хочется изложить вашу просьбу. Многие женщины полагают, что, приступив к еде и утолив острый голод, мужчина уже стал покладистым и мягким. Не дожидаясь окончания трапезы, они начинают «атаку» прежде, чем объект манипуляции наполнит свой желудок. Это большая ошибка. Мужчина только тогда становится удобным объектом для манипуляции, когда его пищевые потребности полностью удовлетворены. Еще один совет: не стоит думать, что мужчина равнодушен к новаторствам и оригинальности в еде. Им далеко не все равно, чем набить свой желудок. Многие из них настоящие гурманы и предпочитают разнообразную и оригинальную пищу. Хорошая хозяйка всегда знает пристрастия своего мужчины. Вы можете умело использовать эти знания для достижения успеха в манипулировании. К примеру, ваш ненаглядный обожает морепродукты. В таком случае перед важной и очень серьезной просьбой вы должны серьезно подготовиться, приготовив на ужин только его самые любимые блюда. Не обходите стороной и сервировку стола. Несмотря на то, что главной вашей задачей является накормить вашего мужчину, все же стоит учесть и эстетическую сторону процесса. Постарайтесь создать атмосферу, благоприятствующую хорошему настроению. Мужчина по достоинству оценит ваши приготовления и будет готов угодить вам, а вы после такого сюрприза можете смело просить его о том, о чем до сих пор еще не решались просить.



Оглавление

Введение	5
Глава 1. ТРИ ПОВОДА ИСПОЛЬЗОВАТЬ МАНИПУЛЯЦИЮ.	7
Глава 2. САМЫЕ РАСПРОСТРАНЕННЫЕ ЖЕНСКИЕ УЛОВКИ	16
Глава 3. КАК УГОВОРИТЬ МУЖЧИНУ СДЕЛАТЬ ТАК, КАК ХОЧЕТСЯ ВАМ?	68
Глава 4. КАК ПРОТИВОСТОЯТЬ МАНИПУЛЯЦИЯМ МУЖЧИН?	92
Заключение.	123