

# ONE NIE GRYZA

W sieci jesteś chojrakiem i mistrzem uwodzenia, a w realu potrafisz tylko wodzić wzrokiem za atrakcyjną dziewczyną? Zobacz, jak pokonać własne słabości i wykonać pierwszy krok. A potem drugi i trzeci, i czwarty, i piąty. Bo najtrudniejszy jest ten pierwszy. Zrób go. Michał Rosiak

**K**obiety od zawsze pragnęły adoracji, komplementów i zainteresowania. Dziś, nie dość, że nie porzuciły żadnej z tych tradycyjnych ciągót, to jeszcze dodały nowe elementy do starego równania: niezależność i seksualną liberalizację. Do lamusa odszedł podział na porządne kandydatki do ołtarza i złej prowadzące się towarzyszeki nocnych zabaw. Erotyka odzyskała należne jej miejsce, a kobiety zrobiły się wyzwolone jak nigdy. Jak na te nowe realia zareagowali mężczyźni? Entuzjastycznie. Ale... głównie wirtualnie. W sieci popularne są aplikacje ułatwiające jednoczne przygody i strony dla zdradzających, a portale randkowe przeżywają rozkwit. Wszystko niby fajnie i kolorowo, ale coś się nie zgadza. Niedawno w internecie pojawiło się ogłoszenie, w którym jak w soczewce dostrzec można istotę problemu. Młody chłopak desperacko szukał pewnej dziewczyny. Spotkał ją w tramwaju i nie ośmielił się do niej podejść. Odważył się na wykonanie pierwszego kroku dopiero w sieci. Tam gdzie jest bezpiecznie, porażki boją mniej, ale i zwycięstwa są tylko wirtualne. W sieci jesteśmy śmiali: elokwentni, dowcipni, romantyczni, czasami dosadni. A w realu? Zapominamy języka w gębie, wyolbrzymiamy swoje wady i... odpuszczamy, bojąc się odrzucenia. Czas przestać być papierowym tygrysem i przenieść uwodzenie z powrotem do realnego świata. Warto.

## NIE MUSISZ WCALE MIEĆ SPORTOWEJ FURY I WILLI Z BASENEM. WYSTARZY JĄ PRZEKONAĆ, ŻE JEŚLI ZECHCESZ, TO BĘDZIESZ MIAŁ.

### **01** FAŁSZYWE PRZEKONANIA Pieniądze i status społeczny.

Co podoba się większości kobiet? To proste: gruby portfel, sportowa fura i wysoki status społeczny. Jeśli choć przez chwilę dopuścisz do siebie myśl, że tak wygląda rzeczywistość, zaparz mocną kawę, wygodnie rozsiądź się w fotelu i rób notatki – przydadzą się. „Pieniądze i dobra luksusowe są tylko efektem ubocznym Twojej pracy i namacalnym dowodem na to, że sobie radzisz. Jej naprawdę nie kręci sportowy samochód z silnikiem V8, tylko fakt, że swoją zaradnością potrafiłeś go zdobyć. Podświadomie kobieta odczytuje to i czuje się przy Tobie bezpiecznie” – uważa Damian Myśliwy, psycholog relacji i twórca warszawskiej szkoły Uwodzenie Tańcem. Serio, serio jest taka

szkoła, ale jeżeli przypomnisz sobie wszystkie gwałtowne romanse między uczestnikami „Tańca z gwiazdami”, to może się okazać, że z tym tańcem jest coś na rzeczy. Wnioski? Nie zapomnij opowiedzieć jej o swoich planach i projektach, ale nie przynudzaj. Pokaż, że drzemią w Tobie pokłady zaradności i warto w Ciebie inwestować – również uczucia. Z pewnością zostanie to zauważone. I docenione.

**Wygląd.** Nie oszukujmy się – jeśli masz 190 cm, jesteś dobrze zbudowany i w weekendy bierzesz udział w zlotach sobowtórów Ryana Goslinga, start będzie ułatwiony. Jeśli nie, to nic straconego. Owszem, kobiety zwracają uwagę na wygląd, ale także na mnóstwo innych rzeczy. Nieprzekonany? Proszę bardzo: zgodnie z naszą ankietą internetową, Polki



**HUMOR  
W CENIE**

**78,6%**

Dobry żart, seksu wart. Prawie 4 na 5 kobiet uważa, że poczucie humoru to najseksowniejsza męska cecha.

**DIRTY  
DANCING**

**81,2%**

– taki odsetek kobiet deklaruje, że były podrywane w klubach. Może warto zaskoczyć je gdzieś indziej?



# 02

## SKRZYDŁOWY? TYLKO W SPÓDNICY!

Wybierasz się na „lowy” z kumplem? Jasne. Zawsze to raźniej, a w przypadku niepowodzenia przynajmniej pocieszycie się rubasznymi dowcipami. Błąd. Najlepszymi pomocnikami przy uwodzeniu kobiet są... inne kobiety. Zachodzi tu proces tzw. dowodu społecznego – gdy przebywasz w otoczeniu kobiet, bawisz się z nimi, tańczysz i rozmawiasz, inne kobiety postrzegają Cię jako atrakcyjniejszego i chętniej zdecydują się na rozpoczęcie znajomości. Przy następnym wypadzie do klubu, zamiast kumpla, zabierz ze sobą koleżanki – najlepiej atrakcyjne. Gwarantujemy, że szybko zostaniesz zauważony.

największą wagę przywiązują do tego, co masz do powiedzenia. Tak odpowiedziało 74% ankietowanych pań. I co, tyso Ci teraz? Zamiast zadrećcać się myślami, że nie zrobisz kariery w modelingu, idź na siłownię, przeczytaj dział Styl w MH i do dzieła! Uwaga, parę zgrabnych cytatów z Motywatorów MH też się przyda.

## 03 ZACHOWANIA NIEWERBALNE

**Mowa ciała.** Wiedziałeś, że człowiek jest w stanie w ciągu minuty wyartykułować od 100 do 175 słów? Nie? A to, że w tym samym czasie może

usłyszeć ich aż 800? Skądinąd, jeżeli usłyszysz ich 2700, zwiewaj, bo Cię zagada na śmierć. Wniosek z tego taki, że podczas minutowej rozmowy z długonogą pięknoscią przy barze ona ma mnóstwo czasu na obserwację. Zadbaj więc, by zobaczyła wyprostowanego, uśmiechniętego i pewnego siebie faceta. „*Głowa – delikatnie wyżej podniesiona niż naturalnie. Dłonie – zawsze pokazuj ich wewnętrzną część, otwierając przy tym ciało, tak jakbyś zapraszał do siebie. Ułożone w ten sposób symbolizują otwartość i pewność. Biodra i nogi – gdy stoisz, stopy rozstawiaj na szerokość barków. Krocze pewnie i stanowczo, ale jednocześnie rób to spokojnie*” – radzi Damian. Nie wstyd poćwiczyć chwilę w domu przed lustrem, żeby nie wyglądać w klubie na chromego kuca.

**Uśmiech.** Zakładamy, że skoro trzymasz w rękę MH, możemy pominąć kwestie niepełnego uzębienia lub awersji do koloru białego. Dlaczego to takie ważne? Aż 9 na 10 kobiet przyznaje, że istotnym kryterium przy ocenie nowo poznanego faceta jest jego uśmiech. I nie chodzi tu o nagły wzrost zainteresowania stomatologią wśród pań – one po prostu lubią pozytywnych i uśmiechniętych mężczyzn, którzy potrafią je rozbawić, a trudno spodziewać się karuzeli śmiechu po człowieku z miną posepnego grabarza. „*Jeżeli uważasz, że masz głupi uśmiech, nie martw się: mój też jest głupi, ale uśmiecham się, bo wiem, że to działa*” – dorzuca od siebie nasz specjalista ds. relacji damsko-męskich. I jak tu nie wierzyć komuś, kto nazywa się Mysliwy?

## DROGA WOLNA

# 77,6%

To procent kobiet, które nie mają nic przeciwko rozpoczęciu rozmowy z nieznanym mężczyzną na ulicy.

## NIECZYSTE SUMIENIE

# 62%

przedstawicielki pięknej twierdzi, że flirtowało z innymi mężczyznami, mimo że były w stałym związku.

## Z KWIATKA NA KWIATEK

# 24%

– taka część spośród flirtujących pań zadeklarowała, że był to początek zdrady lub nowego związku.

## 04 GRA WEWNĘTRZNA Akceptacja siebie.

Ille razy miałeś ochotę podejść i zacząć rozmowę z ładną dziewczyną, ale tego nie zrobiłeś, bo uznałeś, że ona jest z wyższej ligi? Każdy tak miał. Ale czy to oznacza, że masz umawiać się, tworzyć związki i uprawiać seks tylko z tymi kobietami, które podobają Ci się średnio albo wcale? Pobudka. Każdy ma wady, nie każdy jednak nad nimi pracuje. Załap się do tego elitarnego grona, przestań porównywać się z innymi i pracuj nad sobą. Sam zbuduj swoją atrakcyjność: zacznij ćwiczyć, uprawiaj sport, znajdź pasję, w skrócie – rozwijaj się. Samo powtarzanie sobie, że jesteś fajny, nie wystarczy. Badanie przeprowadzone na University of Waterloo udowodniły, że pozytywne nastawienie pomaga tylko osobom, które mają wysoką samoocenę. W przypadku ludzi o niskim poczuciu wartości pozytywne myślenie nie dawało żadnych korzyści. W skrócie: musisz się naprawdę udoskonalić – samego siebie nie oszukasz, kobiet tym bardziej.

## 05 TWOJE WYMÓWKI

**Podejście.** Sprawa niestety jest nieco bardziej skomplikowana. Nawet jeśli wywindujesz swoje poczucie własnej wartości na poziom dotąd niespotykany, Twój mózg spleta Ci figla. Dlaczego? Ponieważ przyzwyczałeś się do roli przegranego. Przecież do tej pory uwodzenie trzymałeś w szufladce „sporty ekstremalne” i teraz nie tak łatwo będzie Ci to zmienić. To była Twoja gnuśna strefa komfortu i ciężko ją opuścić.

## SŁOWNICZEK UWODZICIELI

Jak każda społeczność, również tzw. artyści podrywku (Pick Up Artist) operują slangiem. Oto kilka pojęć z ich słownika. Uwaga! Nie używać w damskim towarzystwie.

**Bitch shield** – niegrzeczne, lekceważące, niekiedy aroganckie zachowanie podrywanej kobiety. Reakcja obronna, najczęściej pozorowana.

**Night game** – podrywanie kobiet w klubach, dyskotekach, pubach. Z oczywistych względów odbywa się wieczorami i w nocy.

**Kino** – po prostu kontakt fizyczny, dotyk.

**HB** – gorąca laska, dziewczyna o ponadprzeciętnej urodzie.

**AFC** – mężczyzna niemający umiejętności podrywania kobiet. W oczach podrywaczy: przeciętny, sfrustrowany facet.

**Day game** – podrywanie za dnia, na ulicy, w miejscach publicznych i w codziennych sytuacjach.

**AMOG** – facet, który jest przeszkodą w podrywaniu. Najczęściej kolega lub przyjaciel kobiety.

**Negi** – drobne, uszczypliwe uwagi, niemające na

celu obrażenia kobiety, lecz chwilowe obniżenie jej pewności siebie.

**Zasada 3 sekund** – metoda polegająca na podejściu do dziewczyny, która wpadła Ci w oko, w ciągu 3 sekund. Liczysz i uderzasz. Pozwala uniknąć wątpliwości i pokonać własne zahamowania. Jeszcze jedno – licz szybko.

Widząc ładną dziewczynę i tak wymyślisz w ciągu kilku sekund 3 miliony wymówek, by do niej nie podejść. Dochodzi do tego również strach przed odrzuceniem. „*Moja rada? Zasada 3 sekund. Widzisz swój cel, odliczasz do trzech, bierzesz głęboki oddech i ruszasz. Prosta i skuteczna metoda, dzięki której nie będziesz słuchał wymówek, czemu to miałbyś do niej nie podejść. Każdy z nas ma swojego wewnętrzznego demona, który cały czas podcina nam skrzydła i daje powody, by nie wierzyć*

*dla Ciebie stany emocjonalne, takie jak poczucie bezpieczeństwa, zainteresowanie, podniecenie czy nawet strach. Przechodząc przez całą paletę emocji, dasz jej przeżyć niesamowitą przygodę i huśtawkę emocjonalną, którą one tak bardzo kochają. Rób to za pomocą licznych opowieści i metafor, używaj wielu słów wytrychów pobudzających wyobraźnię: przyjemność, rozkosz, pragnienie. Nie rezygnuj przy tym z wieloznaczności, ale rób to bardzo subtelnie. Nie możesz wyjść na napalenięca”* – naucza Myśliwy. Od siebie możemy dodać, że oderwanie wzroku (przynajmniej od czasu do czasu) od jej dekoltu może w tym pomóc. Lepiej patrz jej w oczy: od-

## 06 PIERWSZE STARCIE

W terminologii trenerów uwodzenia istnieją dwa rodzaje „otwarcia” rozmowy z kobietą. Pierwszy, zwany słusznie bezpośrednim, zakłada natychmiastowe przedstawienie swoich intencji. „*Zarezerwowany jest dla bardziej pewnych siebie i zdecydowanych mężczyzn. Podejdz do niej i powiedz wprost: »Zauważyłem Cię, przechodząc obok, i nie darowałbym sobie, gdybym do Ciebie nie podszedł«*” – rządzi główny trener szkoły Uwodzenie Tańcem. Drugi sposób, określaný nie mniej słusznie pośrednim, zakłada rozpoczęcie rozmowy tematem zastępczym, np. pytaniem o opinię, komplementem dotyczącym ubioru, tatuażu itp. „*Ten typ podejścia polega na budowaniu relacji. Kwintesencją tego sposobu jest podrywanie dziewczyny tak, aby ona o tym nie wiedziała, a mimo wszystko budujesz sobie wartość w jej oczach przez to, co mówisz*” – kończy swój wywód Damian. 69% kobiet wybrało tę drugą metodę jako atrakcyjniejszą.

*siebie. Nie daj mu czasu”* – radzi Damian Myśliwy.

## 07 O CZYM ROZMAWIAĆ Z KOBETAMI

**Emocje.** Przegrany mecz Polski z Portugalią, ciekawostki motoryzacyjne czy jej poglądy na współczesne problemy migracyjne Europy to kiepskie pomysły. Oczywiście nie jest wykluczone, że przypadkiem trafisz w sedno, ale lepiej nie ryzykować. To emocje powinny być osią, wokół której zakręci się wasza rozmowa i, być może, już od jutra bliższa znajomość. „*Musisz mieć świadomość, że ucho kobiety jest jej strefą erogenną, a to, co jej mówisz, jest filtrowane przez system zarządzania emocjami, po czym kierowane do logiki. Wywołaj w niej przydatne*

bierze to jako wyraz zainteresowania i będziesz mógł lepiej ocenić swoje szanse.

## 08 WSKAŹNIKI ZAINTERESOWANIA, CZYLI JAK ODCZYTAĆ KOBIECE MYŚLI

**Kontakt wzrokowy.** „*Gdy kobieta spogląda na Ciebie raz po raz lub dłużej zatrzymuje na Tobie wzrok, to bezpośredni sygnał, że możesz do niej podejść*” – zapewnia nasz trener uwodzenia. Specjaliści od mowy ciała i praktyka w terenie potwierdzają tę wersję. Bądź jednak czujny: częste mruganie może oznaczać kłamstwo lub znaczące mijanie się z prawdą, ale

## SZYFRY UWODZENIA

61%

Nasze kobiety nadają się za trendami – aż 61% uważa, że potrafi rozpoznać techniki uwodzenia. Ciekawe.

## PEWNY TRAF

52,6%

Nieco ponad połowa kobiet uważa pewność siebie za najatrakcyjniejszą męską cechę. No pewnie.

## ULICZNI WOJOWNICY

46,9%

Prawie co druga respondentka była podrywana przez obcych mężczyzn na ulicy. Albo tyłu odważnych, albo jakiś desperat szaleje.

też obniżoną tolerancję na światło lub zapalenie spojówek.

### Odwracanie głowy w Twoją stronę.

Subtelny i jednocześnie oczywisty sygnał zainteresowania z jej strony. Pochylenie głowy połączone z odgarnianiem włosów z szyi możesz brać za pewnik. „*Kobiety, które będą Tobą zainteresowane, zechcą jak najlepiej się zaprezentować i pokażą lewy profil, zazwyczaj bardziej atrakcyjny wizualnie*” – dodaje Myśliwy. Czyli jednak lewa strona ma jakieś pozytywy.

**Nadgarstki.** Jeden z najpewniejszych sygnałów. Jeśli pokazuje Ci ich wewnętrzną stronę – masz zielone światło. Jeśli zewnętrzną – jest spięta i choćbyś się dwoił i troił, nic z tego nie będzie. Ale próbować trzeba.

**Nogi.** Pewnie nie musimy zachęcać Cię, byś przyjrzał się jej nogom, ale skoncentruj się wtedy i przepompuj choć część krwi do mózgu. Jeśli jej stopy skierowane są w Twoją stronę – działaj. Później też ich nie lekceważ. Na każdej znajduje się ponad 7500 zakończeń nerwowych, to doskonałe miejsce na start gry wstępnej.

**Dotyk.** W większości przypadków kobiety doskonale wiedzą, co robią, i nawet „przypadkowy” może być specjalnym zagranem. „*Nawet subtelne dotknięcie ramienia lub dłoni może świadczyć, że wpadłeś jej w oko*” – zauważa doświadczony w tej materii trener relacji damsko-męskich.

## 09 ZLEWKI

Nie ma gotowego, uniwersalnego patentu na skuteczny podryw. Od Ciebie jednak zależy, czy o Twoich relacjach będą decydowały próby i starania, czy też zanęcania i wymówki. „*Musisz być przygotowany na odrzucenie: może to spotykać każdego*” – przypomina Damian Myśliwy. To po prostu element gry. A grać warto.



**PODCHODZĄC  
DO KOBIETY,  
ODSUŃ OD  
SIEBIE MYŚLI  
O DRUGIEJ CZY  
TRZECIEJ BAZIE.**

**10**

**NAJLEPSZE MIEJSCA  
NA PODRYW WG KOBIET**



**Pub** Na tę możliwość wskazało aż 62% kobiet. Nic dziwnego: jest idealnym miejscem do intymnych rozmów przy szklaneczce czegoś mocniejszego. Nie musisz się również martwić o dudniący klubowy bas i stado spoconych, pijanych i próbujących tańczyć ludzi.



**Ulica** 43% pań nie ma nic przeciwko byciu podrywanyymi w drodze powrotnej z pracy czy podczas prozaicznej wyprawy po bułki.



**Dyskoteka/klub** 40% uważa, że muzyka i taniec to najlepsza sceneria na udany podryw. Nie jesteśmy zaskoczeni. Z drugiej strony 27% kobiet uważa klub za miejsce do tego nieodpowiednie.