





# Алекс Лесли

РУКОВОДСТВО ПО ПОСТРОЕНИЮ ОТНОШЕНИЙ

## **ОХОТА НА САМЦА**

**ВЫСЛЕДИТЬ, ЗАМАНИТЬ, ПРИРУЧИТЬ**



Москва 2021

УДК 159.922.1  
ББК 88.53  
Л50

**Лесли, Алекс.**

**Л50** Охота на самца : выследить, заманить, приручить: руководство по построению отношений / Алекс Лесли. — Москва : Эксмо, 2021. — 416 с. — (Новая жжизнь без трусов).

ISBN 978-5-04-190538-5

«Охота на самца» — это первое настоящее руководство для женщин по обольщению мужчин от Алекса Лесли, самого известного в России автора бестселлеров по взаимоотношениям. Никакой теории, только многократно проверенные на практике техники влюбления.

Как себя вести, чтобы он выделил тебя среди тысяч других женщин и захотел познакомиться? Что писать в СМС, чтобы заинтриговать его и заставить все время о тебе думать? Как эмоционально раскачать, влюбить, приручить даже самого искушенного самца? О каком сексе он мечтает и какие ошибки совершают женщины в постели? Что делать, чтобы он захотел жениться на тебе? Как поддерживать в нем желание постоянно добиваться твоей любви, даже если вы уже давно вместе?

**УДК 159.922.1  
ББК 88.53**

**ISBN 978-5-04-190538-5**

© Лесли А., текст, 2011  
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2021

# ОГЛАВЛЕНИЕ



<b>ДЛЯ КОГО ЭТА КНИГА?</b> .....	11
<b>КАК ЧИТАТЬ ЭТУ КНИГУ?</b> .....	11
<b>КТО Я ТАКОЙ?</b> .....	12
<b>РАЗГОВОР С УЧЕНИЦЕЙ ПРО ОБУЧЕНИЕ</b> .....	14
<b>КАК ПРАВИЛЬНО ВЫБИРАТЬ И ОЦЕНИВАТЬ МУЖЧИН?</b> .....	16
Как работает алгоритм выбора мужчины в твоей голове? .....	16
Два пути поиска мужчины твоей мечты .....	18
Об эффективном выборе .....	20
Ошибочные критерии выбора, которые используют женщины .....	22
Как распознать высокий потенциал личности? 7 оценок потенциала .....	24
<b>ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ СОБЛАЗНЕНИЯ</b> .....	33
Твой эффективный и неэффективный образ. Фразы, которые следует забыть! .....	33
Круги ада! .....	38
Легенда .....	43
Ресурс .....	44
Почему ты не можешь его найти? .....	46
<b>I/ЗНАКОМСТВО</b> .....	52
3 самые важные для мужчины вещи во время знакомства .....	52
Как мужчина оценивает твою доступность? .....	53
Начинай соблазнять пространство вокруг него! .....	55



Почему ему страшно подойти к тебе и что с этим делать? .....	57
Как знакомиться? .....	58
Навык .....	61
На ком и когда мы тренируемся? .....	62
Основной миф про знакомства с мужчинами .....	64
Главный принцип — принцип игры! .....	65
Соблазнение на языках Эрика Берна и Уолта Диснея ..	65
Навык 0. Страх подхода .....	69
Навык 1. Умение падать, или Как победить боязнь выглядеть глупо .....	71
Навык 2. Иммуитет к правде .....	74
Навык 3. Генератор повышения самооценки, или Как насосаться энергии? .....	79
Навык 4. Манипулирование ценностью и ценой .....	83
Навык 5. Директивный подход .....	88
Навык 6. Помощь .....	89
Навык 7. Сексуальная провокация .....	92
Навык 8. Стиль стервы. Темная сторона — негатив ...	100
Комплексы статуса, возраста, происхождения .....	105
<b>II/СМС-ИНГ</b> .....	107
Правила СМС-переписки .....	107
Пара примеров нестандартных СМС от женщин из жизни мужчин .....	115
<b>III/РАЗГОВОР ПО ТЕЛЕФОНУ</b> .....	118
1. Если он тебе звонит, значит, ты этого хочешь .....	118
2. Ты боишься? Это нормально! .....	119
3. Как мужчина готовится позвонить женщине, что думает, чего боится? .....	119
4. Фразы, которые стоит произнести во время первого телефонного разговора .....	124
5. Ты слишком категорична и не даешь мужчине шанса. Дай ему один шанс, и еще один! ...	127
6. Ты упускаешь момент и не пытаешься разобраться ..	128
7. Ты не умеешь дружить с мужчинами .....	128
8. Как отказать ему так, чтобы он зауважал тебя? .....	132



<b>IV/СВИДАНИЕ</b> .....	137
Цель свидания .....	137
Программирование действий и отношения мужчины .	142
<b>V/ИНТРИГА</b> .....	150
Формула интриги .....	151
<i>Правило вопроса</i> .....	159
<i>Правило ответа на вопросы</i> .....	160
<i>О времени действия и краткости</i> .....	160
Как поразить, удивить, шокировать мужчину и не оставить ему ни малейшего шанса. Как стать для него единственной такой? .....	163
Поступки, за которые мы, мужчины, запомнили вас на всю жизнь .....	165
1. <i>Предсказание его судьбы с помощью         художественного романа</i> .....	165
2. <i>Пример интриги: история влюбления бабника!</i> ....	168
3. <i>Как удивить богатого мужчину «экономией         денег»? .....</i>	172
4. <i>Как удивить мужчину? Заплатить за него!</i> .....	174
5. <i>Покажи, что ты знаешь, что он думает!</i> .....	176
6. <i>Секретный подарок</i> .....	178
7. <i>Тест на пригодность</i> .....	180
8. <i>Оригинальная актриска</i> .....	183
9. <i>Трусики</i> .....	184
<b>VI/ФОРМИРОВАНИЕ ЧУВСТВ</b> .....	188
Эмоциональная раскочка .....	188
Конкуренция .....	190
Создаем конкуренцию за тебя .....	191
Система обхода сознания .....	197
Система обхода сознания в действии, СОС-сигналы ..	205
Приемы воздействия на бессознательное в обход сознания .....	206
<b>КАК ВЛЮБИТЬ В СЕБЯ МУЖЧИНУ?</b> .....	210
Что такое влюбление? Влюбленность? .....	210
Про биохимическую влюбленность .....	212
Технология влюбления .....	213



Состояния. Как можно охарактеризовать состояние тела влюбленного человека? . . . . .	215
Действия. Что делает влюбленный человек? . . . . .	216
Неверный путь большинства женщин! . . . . .	217
Работающая модель влюбления . . . . .	219
Классные практические фишки по влюблению . . . . .	228
Красивый пример влюбления при группе . . . . .	231
Фишка: на влюбление . . . . .	233
Основы дрессировки собак: кнут — пряник . . . . .	235
Как обращаться с мужским ЭГО? Где тот пряник? . . . .	238
Заблуждение относительно обязательных трех свиданий . . . . .	245
<b>VII/СЕКС</b> . . . . .	249
А что, если он просто хочет переспать с тобой? . . . . .	249
Почему он общается с тобой? . . . . .	250
Что больше всего нравится нам в сексе? . . . . .	254
Девушки в сексе мужскими глазами . . . . .	256
Что такое секс для мужчины и почему некоторым мужчинам становится сложно заниматься сексом с женой? . . . . .	260
Что больше всего нас бесит в сексе? . . . . .	261
Что мы любим в сексе? . . . . .	268
Его самый яркий секс в жизни с тобой . . . . .	274
<i>Выбор одежды</i> . . . . .	274
<i>Безумное желание, или «Выдери меня!»</i> . . . . .	275
<i>В такси</i> . . . . .	277
<i>На стройке</i> . . . . .	277
<i>На клумбе</i> . . . . .	279
<i>В туалете после драки</i> . . . . .	279
<i>На столе в офисе с разрывом одежды в хлам</i> . . . . .	280
<i>На лестнице</i> . . . . .	280
<i>Под памятником Ленину на скамейке</i> . . . . .	281
<i>В открытом окне за шторкой.</i> . . . . .	281
<i>На пляже вечером</i> . . . . .	281
<i>В кафе</i> . . . . .	282
<i>Мы развели ее вдвоем</i> . . . . .	283
<i>Мокрые</i> . . . . .	283





<i>С наручниками в лесу ночью при полной луне</i> . . . . .	284
<i>Секс в ванной, когда друг за дверью</i> . . . . .	284
<i>Трансляция в Интернете</i> . . . . .	285
Мат при общении . . . . .	287
Мат в сексе . . . . .	289
Как с ним говорить о сексе? . . . . .	295
Анальный секс. Важно ли мужчине делать это с женщиной? . . . . .	297
Отношение ДО и ПОСЛЕ секса . . . . .	298
Секс втроем ЖМЖ. Фантазии и реальность . . . . .	300
Секс втроем МЖМ . . . . .	305
С кем возможен секс втроем? . . . . .	306
Как вызвать уважение мужчин, с которыми ты занимаешься сексом втроем? . . . . .	311
Ощущения во время секса втроем . . . . .	313
<b>VIII/ОТНОШЕНИЯ</b> . . . . .	316
Отношения с точки зрения науки . . . . .	316
<i>Что такое любовь?</i> . . . . .	316
<i>Что такое материнский инстинкт?</i> . . . . .	317
<i>Что такое отцовский инстинкт?</i> . . . . .	317
<i>Откуда взялся инстинкт добытчика и завоевателя?</i> . . . . .	318
<i>Кто такая женщина и какова ее роль в эволюции?</i> . . . . .	319
<i>Зачем в природе понадобились постоянные пары?</i> . . . . .	320
<i>Что такое мужская полигамия в теории и на практике?</i> . . . . .	321
<i>Каковы принципы выбора партнеров и как они закладываются?</i> . . . . .	322
<i>Как ты инстинктивно выбираешь мужчин?</i> . . . . .	324
<i>Почему твои вкусы меняются в период овуляции?</i> . . . . .	325
<i>Отношение мужчин к курению женщин, и что из этого следует</i> . . . . .	326
<i>Женская стратегия общения и инстинкт защиты у мужчины</i> . . . . .	329
<i>Как удерживать мужчину, используя его инстинкты?</i> . . . . .	331
Как понять, любит ли он тебя? . . . . .	334



Как направить его мысли в сторону ухаживания и завоевания тебя? . . . . .	339
Как себя вести, если ты залетела . . . . .	344
Не стоит ставить крест на женатых! . . . . .	346
Как украсть любого мужчину у любой женщины? Адская технология! . . . . .	350
Отношения с любовником! . . . . .	365
Мужские измены . . . . .	367
Где найти верного мужчину? . . . . .	374
Что, если у тебя есть ребенок? . . . . .	376
Что, если у него есть ребенок? . . . . .	381
Как научиться кайфовать в одиночестве? . . . . .	383
<b>IX/ЗАГС . . . . .</b>	<b>385</b>
Как начать двигаться к ЗАГСу? . . . . .	385
Когда мужчине нужнее жениться, чем женщине? . . . . .	394
Почему мужики не женятся? . . . . .	398
Эффективный и неэффективный образ . . . . .	399
Как просчитать модель восприятия от знакомства до ЗАГСа? . . . . .	400
<b>ЗАКЛЮЧЕНИЕ . . . . .</b>	<b>409</b>
<b>ПОДАРОК ЧИТАТЕЛЬНИЦЕ КНИГИ . . . . .</b>	<b>410</b>