

УДК 159.9  
ББК 88.5  
П68

**Правдина, Наталия.**

П68      Женщина его мечты. Как привлечь мужчину /  
Наталия Правдина. — Москва : Издательство «Э»,  
2018. — 320 с. — (Моя счастливая книга).

ISBN 978-5-699-89181-8

Наталия Правдина — самый известный в России мастер фэн-шуи, автор множества бестселлеров, создатель уникальной системы позитивной трансформации сознания. Исправленное и дополненное издание книги представляет собой откровенный и доверительный разговор о любви, о сексе, о взаимоотношениях мужчины и женщины. Сексуальная энергия напрямую связана с жизненным успехом, внутренней силой, со здоровьем и, конечно же, с обретением глубокой и страстной любви. Наталия пишет о том, как наслаждаться всеми радостями жизни, в том числе и сексом.

**УДК 159.9  
ББК 88.5**

**ISBN 978-5-699-89181-8**

© Правдина Н., текст, 2018  
© Оформление.  
ООО «Издательство «Э», 2018

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Издание для досуга

МОЯ СЧАСТЛИВАЯ КНИГА

**Правдина Наталия**  
**ЖЕНЩИНА ЕГО МЕЧТЫ**  
**Как привлечь мужчину**

Директор редакции *Е. Капёв*  
Ответственный редактор *А. Мясникова*  
Редактор *Л. Гречаник*  
Художественный редактор *В. Давлетбаева*  
Компьютерная верстка *О. Сагина*  
Корректор *Л. Снеговая*

В оформлении обложки использована фотография:  
tea maeklong / Shutterstock.com  
Используется по лицензии от Shutterstock.com

ООО «Издательство «Э»  
123308, Москва, ул. Зорге, д. 1. Тел.: 8 (495) 411-68-86.

Өндіруші: «Э» АҚБ Баспасы, 123308, Мәскеу, Ресей, Зорге көшесі, 1 үй.  
Тел.: 8 (495) 411-68-86.

Тауар белгісі: «Э»

Қазақстан Республикасында дистрибьютор және өнім бойынша арыз-талғаттарды қабылдаушының  
өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС, Алматы қ., Домбровский көш., 3-а, литер Б, офис 1.  
Тел.: 8 (727) 251-59-89/90/91/92, факс: 8 (727) 251 58 12 вн. 107.

Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.  
Сертификация туралы ақпарат сайты Өндіруші «Э»

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ  
о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Э»

Өндірген мемлекет: Ресей  
Сертификация қарастырылмаған

Подписано в печать 17.01.2018.

Формат 75х108<sup>1</sup>/<sub>32</sub>. Печать офсетная. Усл. печ. л. 15.0.

Тираж экз. Заказ



ISBN 978-5-699-89181-8



9 785699 891818 >



В электронном виде книга доступна на сайте  
купить по [www.litres.ru](http://www.litres.ru)

ЛитРес:  
лучше читать чаще





# СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ .....	6
----------------	---

## Глава 1

<b>Бросаемся в океан любви .....</b>	<b>8</b>
--------------------------------------	----------

Искусство радостной жизни .....	8
---------------------------------	---

Заповеди счастливой любви .....	14
---------------------------------	----

Что делать, если нет взаимности? .....	32
----------------------------------------	----

Как забыть несчастную любовь .....	38
------------------------------------	----

## Глава 2

<b>Секс — это дар богов .....</b>	<b>43</b>
-----------------------------------	-----------

Энергия секса — это творческая энергия жизни....	43
--------------------------------------------------	----

Нет партнера? Не беда! .....	47
------------------------------	----

Секс, очень приятно.

Очень приятно, секс .....	53
---------------------------	----

Если ты принц, то я — принцесса! .....	71
----------------------------------------	----

Чего ждет от секса женщина

и чего — мужчина? .....	97
-------------------------	----

Мы долгое эхо друг друга .....	117
--------------------------------	-----



## Глава 3

### **Я очаровательна всегда! ..... 120**

Что нравится мужчинам, или Школа женского обаяния .....	120
Любовь — восхитительная основа жизни .....	124
Триумфальное шествие женственности.....	140
Вечное искусство флирта .....	144
Просто получайте удовольствие... ..	152

## Глава 4

### **Чего хотят женщины. Советы опытного соблазнителя .....154**

Разговор на языке любви.....	154
Что нам нравится в мужчинах .....	158
Подобное притягивается к подобному, или Где взять силу .....	174

## Глава 5

### **Учимся соблазнять и быть желанной .....185**

Сексуальность есть в каждой женщине.....	185
Учитесь думать сексуально .....	189



Не бойтесь чувство показать .....	200
Что подогревает любовь .....	206
Трогательные отношения .....	213
Идем на сближение, выбираем союзников .....	218
Незабываемая ночь любви.....	230

## **Глава 6**

### **Современная тантра ..... 237**

Применяем знания древних.....	237
История тантры .....	244
Три принципа тантризма.....	251
Философия тантры .....	260
Любовь и секс неразделимы .....	265
Воспитание чувств.....	275
Экстаз сияющего света .....	282

## **Глава 7**

### **Стремимся к совершенству: практические занятия ..... 287**

Интимные мышцы любви.....	287
Специальные упражнения для женщин .....	290
Управление чувственностью: заключительные наставления .....	312



# ВВЕДЕНИЕ

*Люби, и люби сильно. Полностью отдайся  
любви и страданию, ибо только так порода  
проходит через огонь и превращается  
в золото.*

*Ошо*

**З**дравствуйте, о возлюбленные мои читатели! Я очень рада снова встретиться с вами. В этой книге мы будем говорить о любви, о сексе, о взаимоотношениях мужчины и женщины, о том, как поймать птицу счастья. Поверьте, у меня есть особые рецепты ее приручения, и я с радостью открою их вам.

Эта книга не является пособием по сексуальным позам и не рассматривает технические аспекты полового акта. Таких инструкций существует множество, и при желании вы можете без труда их найти. Эта книга поможет вам взглянуть на самую деликатную сторону жизни человека взглядом мистика. Ведь сексуальная энергия напрямую связана с жизненным успехом, с внутренней силой, со здоровьем и, конечно же, с обретением глубокой и страстной любви.



Моя цель, моя задача — сделать так, чтобы счастье, любовь к жизни и к людям вы могли изучать постоянно, чтобы данное состояние стало для вас нормой. Я знаю людей, которые сделали такое лучезарное состояние нормой своей жизни. Что же происходит при этом? А происходят самые замечательные вещи, такие как взаимная любовь и радость секса, жизненный успех, материальное благосостояние, дружба с замечательными людьми, полное взаимопонимание с детьми.

Я изо всех сил стремлюсь довести до вас мысль, что счастливым и свободным быть естественно! Богатым и здоровым и любимым быть естественно! Наслаждаться всеми радостями жизни, в том числе и сексом, — естественно! Выберите для себя радость! Для человека, даже если он находится на высоком уровне духовного развития и просветления, совершенно естественно наслаждаться всеми прелестями нашего физического мира, в том числе и любовными отношениями.

Давайте же вспомним о том, что все мы здесь находимся в бесконечном танце жизни, что жизнь — это захватывающее путешествие и удивительное приключение. Так вперед же в страну любви, в страну, где сбываются мечты!



## Глава 1

# БРОСАЕМСЯ В ОКЕАН ЛЮБВИ

*Истинная любовь не есть любовь к одному  
лицу, а душевное состояние готовности  
любви ко всем.*

*Лев Толстой*

*К тебе придет любовь, придет такое ее  
изобилие, что ты будешь не в состоянии  
объять ее всю. Ты увидишь, что любовь,  
переполняя тебя, растекается во все стороны.*

*Ошо*

## ИСКУССТВО РАДОСТНОЙ ЖИЗНИ

О любви! Как много в этом слове заключено сильнейшей энергии! Энергии созидающей, творящей, захватывающей нас своей беспредельной силой.





Тот, кто хотя бы раз в жизни не испытал неистового вдохновения, экстаза существования, которое дарит нам любовь, можно сказать, зря жил на этом свете. Известны исторические примеры того, как молодые люди рисковали своей жизнью, чтобы провести всего одну ночь с любимой. Даже самой жизни не жаль, чтобы погрузиться в этот сладостный океан безграничного горячего блаженства. Да, друзья мои, любить и наслаждаться любовью действительно здорово.



СЧАСТЛИВЫЙ ЧЕЛОВЕК  
ОБЛАДАЕТ РЕДЧАЙШЕЙ  
СПОСОБНОСТЬЮ ИЗЛИВАТЬ  
СВОЕ СЧАСТЬЕ НА ДРУГИХ

Хотите ли вы находиться в таком бесподобном состоянии всегда или почти всегда? Уверена, что да, иначе бы вы не читали сейчас эту книгу. А вот возможно ли это? ДА! ДА! ДА! ВОЗМОЖНО! Я беру на себя смелость утверждать это, потому что научилась сама и постоянно провожу занятия и встречи с множеством людей, которые тоже учатся, и довольно успешно, этому высокому искусству. Искусству жить в любви с самой жизнью!



## Я – ЖЕНЩИНА ЕГО МЕЧТЫ

А знаете, что при этом происходит? Немного, мягко говоря, смещается объект нашей любви. Да, мы по-прежнему стремимся к любви с себе подобными, к гармоничным взаимоотношениям, однако этим не ограничиваемся. Мы не ограничиваем свое счастье только одним человеком, выбранным нами. И тогда случаются удивительные вещи. Мы вдруг осознаём, что наше счастье не зависит от определенного человека. Мы счастливы всегда, постоянно, везде и со всеми.

Такое состояние называют по-разному: просветлением, нирваной, самадхи, обретением потерянного рая. И если вы думаете, что это замечательное состояние доступно лишь для избранных, для йогов, которые сидят и медитируют где-нибудь в отдаленных горных районах Индии, то вы ошибаетесь.

Есть вполне доступные для всех человеческих существ, находящихся в здравом уме и ведущих обычный образ жизни, методы, которые помогают нам стать любящими, любимыми и несущими другим радость и любовь. Постоянно. Всегда. Причем чем дальше, тем больше. Скажем проще, эта книга посвящена именно этому. И даже если вам за... и у вас нет постоянного партнера, не думайте, пожалуйста, что это не для вас, договорились?



Ну что же, начнем с самого начала, а именно с того, что побудило меня написать эту книгу. Я, о возлюбленные мои, постоянно работаю с людьми и получаю невероятное количество писем. Что же больше всего волнует тех, кто обращается ко мне? На первом месте в ваших письмах стоит проблема денег, вернее, их отсутствия. Затем следуют трогательные и иногда наполненные отчаяньем истории об утраченной любви, о ненайденной любви, об изменах и о прочем в том же духе. При этом истории эти изобилуют описаниями таких страданий, и душевных, и физических, что мне, существу радостному и веселому, читать их очень тяжело.

Книга «Я привлекаю любовь и счастье», которую я посвятила этой теме, помогла многим моим читателям избавиться от депрессивных состояний.

*«Я пытаюсь вернуть себя в жизнь. Этой весной я умерла. Странное ощущение: ни желаний, ни надежд — одна боль. Я никого не виню. Знаю, что привело меня к такому результату, — нелюбовь к себе, причем хроническая. И я стараюсь изо всех сил, работаю над собой: я хочу наконец ЖИТЬ! Спасибо Вам за прекрасную книгу! Много я и раньше читала, но воспринимала почему-то иначе. Ваша книга*



## Я – ЖЕНЩИНА ЕГО МЕЧТЫ

*что-то зажала внутри, что не смогли ни Норбеков, ни Жикаренцев, ни Вишма...»*

*Маргарита*

*«Ваши книги, Наталия, на самом деле очень светлые и радостные. Когда я прочитала их, мы с мужем с удивительной легкостью разрешили множество проблем, которые тянулись за нами старящим „хвостом“».*

*Василиса Б.*

Однако я чувствую, что назрела необходимость для нового разговора, нового путешествия в страну любви и радости. Отлично! В таком случае поговорим о любви и сексе, который заслуживает намного более пристального внимания, чем принято думать!

Начнем с любви. Почему человек, неважно, мужчина или женщина, чувствует себя несчастным? Потому что его представления о жизни, предмете, событии или о браке не совпадают с жизненными реалиями. «Я думала, что он замечательный, а он оказался совсем не таким», — думает женщина. «Я думал, что ты нежная и удивительная, а ты...» — думает мужчина. При этом несчастливы оба. Только женщина плачет в ванной, а мужчина находит утешение в алкоголе,



ищет встреч с другими женщинами или придумывает себе бесконечные дела, только чтобы не появляться дома. А на самом деле все просто. Даже слишком просто. Кстати, давайте условимся, что я иногда буду говорить «она», а иногда «он», но обозначать это будет одно и то же — человека.

В тот момент, когда девушка достигает брачного возраста, у нее в голове складывается определенный образ принца, который должен ее осчастливить. По поводу принца все ясно. А вот насколько ясно с самой девушкой? Предлагаю каждому читающему эту книгу откровенно ответить на несколько вопросов.

- Кто ты? Какая ты?
- Чего ты ждешь от жизни, кроме мужа и детей?
- Почему ты решил жениться?
- Насколько ты определилась со своими целями в жизни?
- Что ты любишь больше всего на свете?
- Разделяет ли твоя девушка твои взгляды на жизнь?
- И, самое главное, **ЛЮБИШЬ ЛИ ТЫ СЕБЯ?!!**

Эти вопросы я предлагаю внести в анкету для брачующихся (кстати, ну и словцо придумали!) пар в загсе. Насколько мне известно, во многих загсах есть определенный срок для размышлений. Срок-то есть, а вопросов, над которыми надо действительно размышлять,



## Я – ЖЕНЩИНА ЕГО МЕЧТЫ

там не задают. А жаль. Меньше бы детей росло без отцов. Ладно, не буду о грустном, а буду о хорошем.

## ЗАПОВЕДИ СЧАСТЛИВОЙ ЛЮБВИ

### **Правило № 1. Самое главное. Любите себя!!!**

Уж сколько раз твердили миру о важности любви к себе, но поток писем от недовольных своей жизнью все не прекращается, поэтому я буду писать об этом вновь и вновь, и вновь.

Как любить себя? Вот о чем чаще всего спрашивают меня читатели. Ну что ж, начнем все с самого начала.

Любимые, драгоценные мои, самый главный человек в вашей жизни — это вы! Да, у всех нас есть наши чудесные мамочки, жены, мужья, дети. Это прекрасно. Однако самый главный человек в вашей жизни — это вы сами! И не говорите мне ничего об эгоизме. Почему? Да потому что, пока вы не научитесь быть счастливыми сами с собой, ваши мамочки, жены, мужья, дети не будут счастливы с вами!

Счастливый человек обладает редчайшей способностью изливать свое счастье на других. Для него это совершенно естественный процесс, как дыхание, и поэтому с ним хотят общаться все. И неважно, как вы



выглядите или как одеты, люди вас любят, обожают, стараются прикоснуться, удержаться рядом...

Ага, опять появилось слово «любовь»! Отлично! Как только мы начинаем любить себя, нас совершенно автоматически начинает любить все большее и большее число людей. Разве же это не то, к чему все стремятся? Вы же этого хотите, не так ли?

Ну что, убедила я вас любить себя, мои хорошие? Любить себя — это значит относиться к себе с любовью.

- Это значит никогда не позволять унижать себя.
- Это значит уважать свои желания, свои мысли и мечты.
- Это значит ставить свои интересы выше общественных, тогда общество будет вас обожать.

Может быть, это парадокс, но это истинная правда.

Любить себя — это значит перед принятием важного решения всегда спрашивать себя, свое единственное, неповторимое, уникальное сердце: «Душа моя, хочешь ли ты этого?» И если у вас возникает неприятное чувство, какое-то покаяние, дискомфорт, то ни в коем случае не делайте этого! Даже если это очень важно по каким-либо соображениям.

Сколько раз я убеждалась в этом! Будьте очень внимательными к сигналам своего сердца, потому что оно никогда, никогда, никогда не ошибается, только