

# TAKTYKA SPRYTNEJ KOBIECY

Dominika Kukuła

19 sposobów na owinięcie Twojego  
mężczyzny wokół palca



ZŁOTE  
MYSLI

Niniejszy darmowy ebook zawiera fragment

pełnej wersji pod tytułem:

"Taktyka sprytnej kobiety"

Aby przeczytać informacje o pełnej wersji, [kliknij tutaj](#)

Darmowa publikacja dostarczona przez

SINGATE

Niniejsza publikacja może być kopiowana, oraz dowolnie rozprowadzana tylko i wyłącznie w formie dostarczonej przez Wydawcę. Zabronione są jakiegokolwiek zmiany w zawartości publikacji bez pisemnej zgody wydawcy. Zabrania się jej odsprzedaży, zgodnie z regulaminem Wydawnictwa Złote Myśli.

© Copyright for Polish edition by [ZloteMysli.pl](http://ZloteMysli.pl)

Data: 3.02.2009

Tytuł: Taktyka sprytnej kobiety

Autor: Dominika Kukuła

Projekt okładki: Marzena Osuchowicz

Korekta: Magda Wasilewska, Sylwia Fortuna

Skład: Magda Wasilewska

Internetowe Wydawnictwo Złote Myśli sp. z o.o.

ul. Daszyńskiego 5

44-100 Gliwice

WWW: [www. ZloteMysli.pl](http://www.ZloteMysli.pl)

EMAIL: [kontakt@zlotemysli.pl](mailto:kontakt@zlotemysli.pl)

Wszelkie prawa zastrzeżone.

All rights reserved.

# SPIS TREŚCI

|                                                                                      |     |
|--------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| <b>WSTĘP</b> .....                                                                   | 4   |
| <b><u>1. STAWIAJ MU WYMAGANIA, ALE TAKIE, KTÓRYM BĘDZIE MÓGŁ SPROSTAĆ!</u></b> ..... | 6   |
| <b><u>2. PODZIWIJ GO!</u></b> .....                                                  | 9   |
| <b><u>3. NIE RYWALIZUJ Z NIM!</u></b> .....                                          | 13  |
| <b><u>4. DBAJ O JEGO AUTORYTET</u></b> .....                                         | 15  |
| <b><u>5. PATRZ NA NIEGO JAK NA MEŹCZYZNĘ</u></b> .....                               | 17  |
| <b><u>6. UFAJ MU</u></b> .....                                                       | 19  |
| <b><u>7. NIE PRÓBUJ GO ZMIENIAĆ</u></b> .....                                        | 22  |
| <b><u>8. BĄDŹ SEXY!</u></b> .....                                                    | 25  |
| <b><u>9. MEŹCZYŹNI TO ZDOBYWCY</u></b> .....                                         | 29  |
| <b><u>10. AKCEPTUJ SIEBIE</u></b> .....                                              | 31  |
| <b><u>11. BĄDŹ SŁABSZA I ZDAJ SIĘ NA NIEGO</u></b> .....                             | 35  |
| <b><u>12. PROŚ, A BĘDZIE CI DANE</u></b> .....                                       | 37  |
| <b><u>13. SŁUCHAJ, GDY ON MÓWI</u></b> .....                                         | 40  |
| 13.1. Aktywne słuchanie.....                                                         | 41  |
| <b><u>14. ROZMAWIAJ, A NIE KRYTYKUJ</u></b> .....                                    | 48  |
| 14.1. Dyplomacja.....                                                                | 55  |
| 14.2. Konflikty.....                                                                 | 58  |
| 14.3. Przykazania rozmówcy.....                                                      | 65  |
| 14.4. Zwroty, których nie należy mówić naszym partnerom.....                         | 76  |
| 14.5. Zrezygnuj ze słowa „powinieneś”.....                                           | 78  |
| 14.6. Słowa, które trzeba mówić.....                                                 | 80  |
| 14.7. 7 praktycznych rad, jak komunikować się z partnerem.....                       | 84  |
| <b><u>15. MIEJ WŁASNE ŻYCIE</u></b> .....                                            | 92  |
| 15.1. Stwórz swoją przestrzeń.....                                                   | 94  |
| <b><u>16. EMANUJ CIEPŁEM</u></b> .....                                               | 96  |
| <b><u>17. NIE WSTYDŹ SIĘ SWOJEJ NAGOŚCI</u></b> .....                                | 99  |
| 17.1. Główne grzechy w sypialni.....                                                 | 101 |
| <b><u>18. WESPRZYJ GO</u></b> .....                                                  | 104 |
| <b><u>19. PRZEZ ŻOŁĄDEK DO SERCA</u></b> .....                                       | 106 |
| 19.1. Afrodyzjaki.....                                                               | 107 |
| <b>PODSUMOWANIE</b> .....                                                            | 108 |
| <b>BIBLIOGRAFIA</b> .....                                                            | 109 |

## 8. Bądź sexy!

### Dbaj o siebie

Gdy z Twoim wyglądem i samopoczuciem nie wszystko jest w porządku, to na sukces nie masz co liczyć. Wygląd ma znaczenie!

Nigdy nie pozwól, aby Twoje mieszkanie było bardziej zadbane niż Ty. Nie oszczędzaj nigdy na swojej urodzie, ale traktuj ją jak kapitał, którego nie wolno uszczuplać.

Musisz być piękna zawsze, nawet wówczas gdy np. sprzątasz przed świętami mieszkanie. Wyrzuć z szafy wszystkie stare i rozwleczone ciuchy!

Wszystkie zabiegi pielęgnacyjne ukrywaj przed nim starannie. Przy swoim mężczyźnie możesz co najwyżej szczotkować włosy przed lustrem, przyodziana w zwiewną koszulkę.

Pozostałe zabiegi przeprowadzaj tylko wtedy, gdy on jest zajęty (np. meczem w telewizji) i to za zamkniętymi drzwiami łazienki.

Nie musisz mu pokazywać zmarszczek ani chwalić się sadelkiem na udach. Pamiętaj, że Twój mężczyzna nie ogląda Cię pod mikroskopem.

Nie musisz być idealna. Nie porównuj się z modelkami. Każda z nas zawsze znajdzie coś do poprawki. Jesteśmy niedoścignione w wymyślaniu sobie wad. Nie jesteśmy chodzącymi ideałami. Ale analizując każdą swoją wadę, zapominamy o naszych zaletach. W ten sposób budujemy całą górę kompleksów, które targają naszym samopoczu-

ciem. Trzeba z tym skończyć! Dlatego musisz uwierzyć we własną atrakcyjność. Każda z nas ma jakieś walory i zalety! Trzeba je tylko odkryć.

### Pachnij zachwycająco!

Zmysł węchu wpływa na postrzeganie partnera. Zapachy mogą przyciągać i wywoływać skojarzenia seksualne. Tylko nie przesadź z perfumami i nie wylewaj na siebie całego flakonu!

### Musisz docenić swoje mocne strony!

I uwierz, że jesteś ponętna. Kobiet z figurami modelek jest naprawdę niewiele. Akceptuj swoje niedoskonałości i eksponuj to, co piękne, np. zgrabne nogi czy ładne włosy. Jeśli podobasz się sobie, nie będziesz się zastanawiać, co on pomyśli o Twoim wyglądzie. Skoro Ciebie wybrał, to znaczy, że mu się podobasz.

### Zapomnij o kompleksach!

Na samokrytykę zawsze znajdziesz czas. Każda z nas jest niepowtarzalna i wyjątkowa. Nie ma sensu wiecznie patrzeć na siebie krytycznie, bazując na trendach, które przecież co chwila się zmieniają. Często jest tak, że niewielki mankament urasta do ogromnych rozmiarów i zaczyna przeszkadzać Ci w codziennym funkcjonowaniu. Zrozum, że nasza zewnętrżność nie jest najważniejsza. Każdy ma jakieś „usterki” w swoim wyglądzie.

Myśl pozytywnie. Nie skupiaj się na szczegółach, gdyż możesz w ten sposób stracić z pola widzenia to, co najistotniejsze.

A ważne jest Twoje samopoczucie. I Twój stosunek do samej siebie. To, jak postrzegasz siebie, wpływa na to, jak postrzegają Cię inni. Musisz skonfrontować swoje negatywne przekonania o sobie. Nie ma sensu się zadręczać! Poczucie własnej wartości jest postawą, którą można zmienić. Gdy już wzmocnisz swoją ocenę, staniesz się lepszą partnerką.

Pamiętaj, że jesteś niepowtarzalna, jedyna w swoim rodzaju! Nie ma takiej drugiej, jak Ty i właśnie w tym tkwi tajemnica Twojej wyjątkowości. Jeżeli w to nie wierzysz, to widać to w Twojej postawie, w sposobie komunikowania się z ludźmi, a zwłaszcza z mężczyznami. Masz wpływ na to, co myślisz o sobie. Stań przed lustrem i wypowiedz pozytywne stwierdzenia na swój temat. Rób to tak długo, aż w nie uwierzysz.<sup>1</sup>

Mam dobrą wiadomość: Przekonania można tworzyć i kształtować. Zastanów się, co Ci się w sobie podoba i co w sobie lubisz. Znajdź w sobie wszelkie doskonałości Twojego ciała i urody.

Zauważ, że jeśli kobieta jest przekonana, że jest nieatrakcyjna, to działa zgodnie z tym, co myśli i zachowuje się tak, jakby właśnie taka była. Natomiast kiedy wierzy w swą atrakcyjność, to postawa ta powoduje, że zachowuje się spójnie z tym, co myśli.

Wyszukaj odpowiednie sposoby wyeksponowania swoich atrybutów. Mów o swoich zaletach. Wtedy z łatwością będziesz mogła skoncentrować się na kontakcie z partnerem, a nie na sobie. Zastanów się, co się stanie, jeśli ulegniesz ograniczającym Cię przekonaniom oraz co się stanie, jeśli je przezwyciężysz.

**Bądź efektowna!**

---

<sup>1</sup> Więcej w artykule: RUCKGABER-JUREWICZ M., *Tworzenie własnego wizerunku*, [dostęp z 30 stycznia 2009]. Dostępne w Internecie: [http://wizaz.pl/monika\\_wizerunek2.php](http://wizaz.pl/monika_wizerunek2.php).

Nie wykręcaj się brakiem czasu. Spójrz w lustro! Czy z ręką na sercu możesz powiedzieć, że jesteś kobietą zadbaną?

Jeśli nie, to natychmiast weź się do dzieła!

Dla przeciętnego mężczyzny liczy się ogólne wrażenie. Np. większość panów nie potrafi opisać stroju swojej partnerki. Nawet nieraz nie pamiętają, w jakim on był kolorze. Pamiętają tylko jedno: że wyglądała fantastycznie!

Dżinsy i sportowe swetry są wygodne, ale nie są seksownym ubiorem.

Większość panów woli, gdy kobiece stroje uszyte są z miękkich i lekkich w dotyku tkanin. Dlatego odstaw czasem na bok golfy i dżinsy, i włóż coś seksownego. Pamiętaj również o dodatkach i biżuterii, które uzupełnią całość.

*I przede wszystkim – pamiętaj!*

*Jednym z najlepszych sposobów na szczęśliwy i trwały związek jest regularny flirt z własnym partnerem!*

## 13. Słuchaj, gdy on mówi

Kobiety i mężczyźni różnią się na wielu płaszczyznach – inaczej myślą, czują, mówią, postrzegają i kochają; zupełnie innych rzeczy pragną, a jeszcze inne cenią. Wydaje się czasem, że pochodzą z różnych planet. Stąd często problem z komunikacją.

Zastanawiałaś się, czy jesteś uważnym słuchaczem? Bez czytania w myślach, bez przerywania, bez oceniania? Czy posiadasz tę umiejętność?

Bez uważnego słuchania nie ma porozumienia, nie ma kontaktu. Często tak jesteśmy pochłonięci własnymi sprawami, że nie zauważamy treści nam przekazywanych. Ignorując partnera, zniechęcamy go do mówienia. Zdarza się też, że słuchając partnera, udajemy zainteresowanie, a w rzeczywistości myślimy o czymś innym. To przykre, ale prawdziwe. Zamiast wsłuchać się w wypowiedź partnera, często niepotrzebnie komentujemy, zaprzeczamy albo zadajemy kłopotliwe pytania.

Innym błędem popełnianym w akcie komunikacji jest wybiórcze słuchanie. Kierujemy się emocjami i dopuszczamy do siebie tylko te informacje, które nam odpowiadają albo takie, które pomagają utwierdzić się w przyjętym przez nas przekonaniu. Kiedy mężczyzna stara się wytłumaczyć swojej partnerce, iż w sobotę nie mogą spędzić wspólnie czasu, bo on musi jechać na szkolenie, to ona myśli, że jego szkolenie jest ważniejsze od niej. A jego obietnica, że w następnym tygodniu będzie miał więcej czasu dla niej, uchodzi całkowicie jej uwadze. Właśnie dlatego ważne jest, by słuchać uważnie, co mówią do nas inni, bo dzięki temu unikniemy nieporozumień.<sup>2</sup>

---

<sup>2</sup> Por.: Słyszysz czy słuchasz, [dostęp z 30 stycznia 2009]. Dostępne w Internecie:

Dlatego daj mu się wygadać. Nie przerywaj. Dowiesz się dzięki temu wszystkiego, czego by nie powiedział, gdybyś zarzuciła go pytaniami. Zwierzy Ci się ze swoich marzeń. Tylko musisz zachęcić go do mówienia. Dzięki temu możesz lepiej go poznać. No i on nie będzie oglądał się za innymi, które chętnie go wysłuchają. Ciesz się, że się przed Tobą otwiera.

Mężczyźni uwielbiają się popisywać. Dlatego potrzebna jest im świadomość, że potrafią czegoś nauczyć kobietę. Rozmawiając z partnerem, patrz mu uważnie w oczy, od czasu do czasu zadaj pytanie.

Okazuj szacunek partnerowi – nie przerywaj brutalnie jego wypowiedzi, nie walcz z jego poglądami, lecz staraj się je najpierw poznać i zrozumieć.

Ważny jest też język ciała – nie można tylko słuchać, ale trzeba pokazywać rozmówcy, że go słuchamy poprzez zachowania niewerbalne, takie jak utrzymywanie odpowiedniego kontaktu wzrokowego, okazywanie zainteresowania postawą ciała, mimiką czy gestami, (nie ziewaj, nie wychodź z pomieszczenia w trakcie rozmowy!).

Jeszcze przed rozpoczęciem rozmowy musimy sobie uświadomić, że już w momencie rozpoczęcia dyskusji z partnerem jak gdyby zobowiązujemy się do wysłuchania jego kontrargumentów. W myśl powiedzenia: „nie chcesz słuchać, nie dawaj powodu do mówienia”.

### **13.1. Aktywne słuchanie**

Słucham

Słuchanie polega na skupieniu uwagi tak, aby zrozumieć, jak czuje się nasz rozmówca, w jaki sposób postrzega swój świat. Oznacza wyzbycie się swoich uprzedzeń i przekonań, żeby patrzeć oczyma drugiej osoby.

Słuchanie to **uwaga**, jaką poświęcamy partnerowi, aby go **zrozumieć** i za sprawą swojej odpowiedzi, potwierdzić to zrozumienie.

Pokazuj, że słuchasz. Twój „język ciała” musi pokazywać, że słuchasz: utrzymuj kontakt wzrokowy z partnerem, niech Twoja twarz i ciało będą skierowane, a nawet lekko pochylone w jego stronę (nie bądź odwrócona bokiem czy plecami), zachowuj wyraz uwagi i skupienia na twarzy. Nie zajmuj się w tym czasie innymi czynnościami (nie czytaj, nie oglądaj TV, nie patrz w okno, nie wychodź do innego pomieszczenia itp.).

Musisz skoncentrować się na partnerze i wiadomościach, które zamierza Ci przekazać. Kiedy rozmawiasz ze swoim mężczyzną, bądź z nim całą sobą. Spróbuj zatracić się w danej chwili. W ten sposób dajesz sygnał, że interesuje Cię i temat i sam rozmówca.

Jeśli rozmowa jest ważna, przerwij to, co w danej chwili robiłaś i zacznij naprawdę słuchać.

Nie dopuszczaj do tego, aby Twoje myśli i uwaga błądziły bez celu.

Nieraz jest tak, że nie jesteśmy skoncentrowani na słuchaniu tego, co partner chce nam powiedzieć. A koncentrujemy się na tym, jak wygląda, albo na jakimś szczególe jego wypowiedzi wyrwanym z kontekstu, który z czymś się nam po prostu skojarzył.

Partner na pewno będzie usatysfakcjonowany tym, że został wysłuchany. Aby go w pełni zrozumieć, wsłuchaj się w jego sposób widzenia, w jego potrzeby i jego ograniczenia.

## Słyszę

Słuchasz i potwierdzasz odbiór. Niech on wie, że próbujesz zrozumieć jego odczucia. Przyjmuj mimikę adekwatną do tego, co usłyszałaś. Potakujesz głową, mówisz np. „co ty powiesz!”, „ależ skąd”, „rozumiem”. Zachowania niewerbalne (tj. mimika, gesty) mają ogromne znaczenie w procesie słuchania.

## Prowadzisz – czyli świadomie sterujesz rozmową

Prosisz partnera o więcej dodatkowych informacji, o pogłębienie tematu i szersze jego omówienie.

Pozwoli Ci to na lepsze zrozumienie tego, co już zostało powiedziane. Stosuj takie zwroty, jak:

- Powiedz więcej szczegółów,
- Kiedy to było?,
- I co się wtedy stało?,
- Czy możesz powiedzieć coś więcej o tym?

Stosuj też trafne wtrącenia. Przy pomocy pytań i wtrąceń kierujesz wypowiedź partnera, gdy jest chaotyczna i niezrozumiała. Pokazujesz, że jesteś zainteresowana tym, co słyszysz i przez to zwiększasz motywację mężczyzny.

## Sprawdzasz zrozumienie

Sprawdzasz, czy prawidłowo odebrałaś i rozumiałaś sens przekazywanej informacji. Powtarzasz własnymi słowami istotne treści albo fragment informacji, konfrontując ją z mówiącym:

- Z tego, co powiedziałaś, zrozumiałam, że...

- Popraw mnie, jeśli się mylę, ale usłyszałam, że...
- Rozumiem, że chodzi Ci o...
- Miałeś na myśli...
- Rozumiem, że według Ciebie...
- Jesteś zdania, że...
- Chcesz powiedzieć, że...

W ten sposób sprawdzisz intencje partnera i znaczenie otrzymanej informacji.

Jeśli nie jesteś pewna, czy wszystko dobrze rozumiesz – poproś o sprecyzowanie wypowiedzi!

Nie zakładaj z góry, że to, co usłyszałaś, było tym, co rzeczywiście zostało powiedziane i co Twój partner miał na myśli.

Dobrze zrozumieć partnera to znaczy wiedzieć, co miał na myśli i trafnie domyślać się tego, co chciał Ci przekazać. Zdarza się tak, że ludzie błędnie odczytują treść rozmowy i przypisują nadawcom takie intencje, których oni nie mieli.

Nie interpretuj słów inaczej, niż są one rozumiane przez partnera. Pamiętaj, aby nie osądzać tego, co usłyszałaś, dopóki dokładnie tego nie zrozumiesz.

*Nie zakładaj „w ciemno”, że Twoje skojarzenia są w pełni trafne i zgodne z intencjami partnera.*

Takie sprawdzenie intencji partnera jest szczególnie przydatne, gdy wypowiedź partnera jest chaotyczna, niejasna lub zbyt długa. Nie tylko porządkuje treść jego wypowiedzi, ale pozwala na opanowanie emocji.

Informuj partnera, jak rozumiesz jego odczucia lub intencje, mów o tym, jakie według Ciebie przeżywa uczucia, np.:

- Mam wrażenie, że jesteś zadowolony.
- Czuję, że bardzo się tym przejmujesz.
- Wygląda na to, że cię rozzłościłam.

### Sprawdzam zrozumienie intencji

Daję partnerowi wyraźną informację zwrotną potwierdzającą odbiór i zrozumienie tego, co do mnie powiedział, bo aktywne słuchanie – to nie tylko **uważne** słuchanie, ale także przemyślenie i przekazanie odpowiedzi, czyli informacji o tym, jaka jest reakcja na zachowania drugiego człowieka.

Gdy udzielasz **informacji zwrotnej**, pamiętaj, abyś mówiła:

- o konkretnych zachowaniach partnera (które dadzą się zmienić),
- o swoich uczuciach i emocjach, które dotyczą tych zachowań,
- wprost do partnera (nie zaś o nim).

Efektywna informacja zwrotna powinna być raczej opisowa, a nie oceniająca.

Wartość informacji zwrotnej polega na tym, że indywidualnych emocji nie da się zakwestionować. Informacja o moich emocjach jest informacją o pewnych zjawiskach, rozgrywających się w mojej świadomości. Uczucia nie poddają się ocenom ani kwalifikacjom. Są takie, jakie są. Stanowią część Ciebie i właśnie dlatego powinnaś je wypowiedzieć.

Poniżej przedstawiam przykład informacji zwrotnej.<sup>3</sup>

---

3 Por.: FISCHALECK F., *Uczciwa kłótnia małżeńska*, Warszawa 1990, s. 144.

- Gniewam się na Ciebie. (*informacja niejednoznaczna*)
- Czy dlatego, że nie przyniosłem katalogu z biura podróży?
- Nie, przeszkadza mi, że przychodzisz tak późno.
- Gniewasz się, ponieważ kazałem ci tak długo czekać? (*wypowiedź zwrotna*)
- Tak, zgadza się. (*potwierdzenie*)

Właściwe przekazanie informacji zwrotnej umożliwia rozwijanie umiejętności komunikowania się i powoduje, że stajemy się bardziej świadomi swoich zachowań.

Gdy słuchasz swego partnera, nie myśl w trakcie o tym, co mu odpowiesz, gdy skończy mówić. Nie redaguj swojej odpowiedzi w trakcie wysłuchiwanie partnera. Bądź skoncentrowana na tym, co on aktualnie mówi. Nie przypisuj dodatkowych znaczeń słowom użytym przez partnera. Nie dopuszczaj także do tego, aby Twoje serce rządziło rozumem i na odwrót.

Staraj się zapamiętać wszystko, co powiedział rozmówca, aby móc potem wszystko odtworzyć.

Pamiętaj również, aby przyjmować wszystko to, co Twój partner Ci przekazuje. Nie osądzaj, bo może Ci to przeszkodzić w usłyszeniu przekazywanej informacji. Akceptacja nie oznacza, że musisz zgadzać się z tym, co powiedział Twój mężczyzna. Będzie to raczej oznaczało, że rozumiesz, że to, co on mówi i co czuje. Prawdziwe słuchanie jest próbą zrozumienia odczuć partnera z jego perspektywy.

Na końcu pamiętaj, aby go dowartościować i uznać jego wysiłek, np.:

- Jestem ci wdzięczna, że zwróciłeś mi na to uwagę.

- Dziękuję, że byłeś skłonny porozmawiać o tym ze mną.
- Doceniam twoją chęć rozwiązania naszego problemu.

Ważne jest też podsumowanie, w którym należy przedstawić podstawowe fakty, myśli i wszystkie ustalenia.

Aktywne słuchanie jest skutecznym narzędziem pomagającym otworzyć się partnerowi i ujawnić jego pragnienia i prawdziwe uczucia.

Podsumuję ten rozdział zasłyszonym kiedyś stwierdzeniem:

*Bóg dał nam dwoje uszu i tylko jedno usta, a to znaczy, że powinniśmy słuchać dwa razy tyle, ile mówimy. Gdyby tego nie chciał, dałby nam podwójne usta i tylko jedno ucho.*

## 19. Przez żołądek do serca

Jedzenie od dawna odgrywało ważną rolę w sztuce uwodzenia. Nawet jeśli Twój mężczyzna nie jest wybitnym smakoszem, to z pewnością ucieszy się, gdy mu coś smacznego ugotujesz. Można wprawdzie pójść do restauracji albo kupić „gorący kubek”, ale to przecież nie to samo.

Gotowanie jest bardzo dobrym sposobem okazania uczuć, a nawet wyznania uczuć.

Wspólne „pichcenie” jest bardzo dobrym pomysłem.

Nawet takie banalnie proste czynności mogą sprawiać ogromną przyjemność właśnie dlatego, że są wykonywane wspólnie.

Wspólne przygotowywanie potraw zacieśnia więzy. Bo jak wiadomo, przez żołądek do serca. Ale musisz również pamiętać o odpowiedniej oprawie i zatroszczyć się o elegancki wygląd stołu.

Warto mile zaskoczyć swego ukochanego. Jednak codziennie przygotowywane posiłki mogą być monotonne, jeśli spis potraw w Twoim menu nie ulega zmianom. Pomyśl o tym, aby zaserwować jakieś oryginalne, nietypowe danie. Nawet bez specjalnej okazji.

Kobieta, która przeznaczy swój wolny czas na przygotowanie posiłku, potrafi się poświęcić. Będzie to dobrze o tobie świadczyło. Twój partner będzie miał świadomość, że Ci na nim zależy.

Gdy troszczymy się o naszego mężczyznę, to on bardziej się do nas przywiązuje.

## 19.1. Afrodyzjaki

Afrodyzjaki to substancje o działaniu pobudzającym seksualnie. Mają one udokumentowane działanie odprężające i pobudzające. Za afrodyzjaki uchodzą takie przyprawy jak: cynamon, wanilia, imbir, goździki, gałka muszkatołowa, bazylika, kardamon, curry, szafran i liczne zioła, np. lubczyk.

Rośliny i owoce, które mają właściwości afrodyzjaków to m.in. orzech włoski, banan, brzoskwinia, morela, mango, czarna porzeczka, skrzyp olbrzymi, czosnek, seler. Królem afrodyzjaków w wielu kulturach jest miód.

Ale najbardziej popularnym i znanym u nas afrodyzjakiem jest czekolada. Badania wykazały, że czekolada zawiera związki, które wywołują w mózgu reakcje bardzo podobne do tych występujących podczas stosunku. Meksykanie w XVI wieku uważali czekoladę za ambroję czyli napój bogów.

W diecie sprzyjającej bogatemu życiu erotycznemu powinny znaleźć się również jajka, ryby, frutti di mare i dobre czerwone wino.

## Jak skorzystać z wiedzy zawartej w pełnej wersji ebooka?

Więcej praktycznych rad, jak zbudować szczęśliwy związek i pozytywnie wpłynąć na swojego mężczyznę, znajdziesz w pełnej wersji publikacji „[Taktyka sprytnej kobiety](#)”, którą możesz zdobyć, klikając w poniższy [link](#):

**<http://sprytna-kobieta.zlotemysli.pl/>**

**Już dziś zamów pełne 19 porad sprytnej kobiety, dzięki którym przekonasz mężczyznę do tego, aby robił to, co Ty chcesz.**

