



Юлия Шилова

**777 рецептов от Юлии Шиловой:  
любовь, страсть и наслаждение**

«Шилова Юлия Витальевна»

2008

## **Шилова Ю. В.**

777 рецептов от Юлии Шиловой: любовь, страсть и наслаждение /  
Ю. В. Шилова — «Шилова Юлия Витальевна», 2008

Как покорить мужчину? Этот вопрос волнует женщин испокон веков. Однако, несмотря на изобилие рекомендаций, самой верной остается старая добрая истина – «путь к сердцу мужчины лежит через желудок». Даже Адам заметил прелести Евы только после того, как вкусил яблоко. И хотя сейчас умение готовить считается немодным, ни один мужчина по-прежнему не откажется вкусно поесть. Конечно, можно устроить романтический ужин и в ресторане. Но только у себя дома вы сможете продемонстрировать мужчине не только ваши кулинарные способности, но и саму себя. Приглушенный свет, приятная музыка, расслабляющая атмосфера, пропитанная вашим эротизмом, позволят вам значительно быстрее добиться своих целей. Ведь каждая женщина мечтает именно о том, чтобы романтический ужин перерос в романтический завтрак. На страницах этой книги мастер криминальной мелодрамы Юлия Шилова делится с читательницами секретами эротической кулинарии и тайнами обольщения. Теперь вы сможете не только поразить воображение вашего избранника кулинарными изысками, но и аппетитно себя подать. И тогда ваш гость будет не в силах покинуть вас.

© Шилова Ю. В., 2008

© Шилова Юлия Витальевна, 2008

## Содержание

От издательства	5
Посвящение	6
От автора	7
1	10
Первое свидание у вас дома	10
Романтическая атмосфера	11
Как провести первое свидание, чтобы оно не стало последним	12
Блюда для романтического ужина	15
Вариант 1	15
Вариант 2	16
Кулинарный приворот	17
Яблочный приворот	17
Виноградный приворот	17
Салат с авокадо «Наваждение»	18
Столовый этикет	19
Как сделать так, чтобы романтический ужин перерос в не менее романтический совместный завтрак	21
2	26
Эротическое свидание	26
Чем удивить любимого человека?	27
Как выглядеть сексуально и пробудить в мужчине желание	29
Блюда эротической кухни	32
Конец ознакомительного фрагмента.	34

# **Юлия Шилова**

## **777 рецептов любовной кухни.**

### **Как покорить мужчину едой и аппетитно себя подать**

#### **От издательства**

Возможно, вас удивит, почему вдруг мастер криминальной мелодрамы Юлия Шилова решила написать кулинарную книгу. Дело в том, что ситуации в романах Юлии, как правило, взяты из жизни. Многие читатели узнают в них то, через что пришлось пройти им самим. Наверное, именно поэтому Юлии приходит очень много писем с самыми разными вопросами. И, конечно же, один из самых наболевших вопросов, это – отношения с противоположным полом. Не случайно первая психологическая книга Юлии Шиловой называется «Как выжить в мире мужчин». Продолжая эту тему, писательница написала кулинарную книгу. Но это не обычная кулинарная книга, которую можно купить в любом книжном магазине. Здесь вы найдете не только рецепты вкусных блюд, но и узнаете, как произвести наилучшее впечатление на своего избранника при помощи эротических кулинарных изысков.

Несмотря на то что готовить сегодня считается немодным, мужчины не перестали есть. А, как известно, сытый мужчина намного податливее, чем голодный. Конечно, можно устроить романтический ужин и в ресторане. Но там вы не сможете быть хозяйкой ситуации. В вашем доме все зависит от вас: сервировка стола, выбор блюд, освещение, романтическая музыка и много-много другого, из чего складывается расслабляющая атмосфера уюта, тепла и вашей любви. Ведь только в домашней обстановке вы сможете предложить мужчине не только кулинарный подарок, но и эротический сюрприз.

Несмотря на кажущуюся простоту, в этом деле очень много тонкостей, от которых существенно зависит результат. Если уж вы решились пригласить мужчину к себе домой, значит, вы ждете от него чего-то большего, чем просто ненавязчивое дружеское общение время от времени. Именно об этом пишет Юлия Шилова: как покорить мужчину едой и аппетитно себя подать.

Итак, в вашем распоряжении 777 рецептов любовной кухни и небольшой подарок в конце книги – 111 рецептов для праздничной вечеринки. Дерзайте, и будьте счастливы!

## Посвящение

Я посвящаю эту книгу всем женщинам, которые меня читают...

И тем, кто со мной не знаком, но обязательно познакомится.

Я знаю, что меня читают потрясающие, восхитительные и самые замечательные женщины.

Они не боятся выражать себя, не боятся становиться другими и могут воплотить в жизнь самые смелые мечты и желания.

Вы все яркие, умные, волевые, решительные, непредсказуемые и очаровательные! И вы всегда должны помнить об этом.

Вы умеете наслаждаться каждой минутой, потому что этот мир и в самом деле прекрасен.

Дорогие мои, хочу вам пожелать никогда не тратить время на сожаления, и пусть вас мало волнует, что думают о вас другие. Ведь мы с вами так похожи... мы любим бросать вызов и не боимся тех трудностей, которые уготовила нам наша судьба.

Спасибо за вашу любовь. Она делает меня лучше...

Я в огромном долгу перед вами – ведь это ваши письма и ваши чувства в который раз напоминают мне о том, как важно верить в себя. Я не представляю, что бы делала без вас, потому что именно благодаря вам во мне живут упорство и вера в мечту.

Все мы должны ставить перед собой только высокие цели и научиться не бояться мечтать.

Дорогие мои, любимые, неповторимые, я счастлива от того, что вы проходите этот путь вместе со мной. С вами мне не страшно следовать за мечтой, а без вас у меня ничего бы не получилось.

Вы вдохновляете меня и помогаете мне вырабатывать непоколебимую уверенность в своих силах.

Я благодарю судьбу за то, что я смогла встретить вас, а вы меня. Я счастлива, что эта встреча состоялась. Да хранит вас всех Бог.

Любящий вас автор

*Юлия Шилова*

## От автора

Здравствуйте, мои дорогие читательницы!

Наконец-то и я взяла на себя смелость написать кулинарную книгу. Перед этим я долго ходила по книжным магазинам и пришла к выводу, что все увиденные мной кулинарные книги (а пересмотрела я их немало!) слишком похожи друг на друга. Поэтому мне и захотелось создать что-то свое, особенное. Я решила написать такую книгу, где, помимо рецептов, можно будет прочесть об особенностях мужской психологии, о пристрастиях наших мужчин, их тайнах, загадках, характерах, – а еще, разумеется, о методах их приручения и покорения.

Я ни в коем случае не бросила писать детективы, и мои романы будут радовать вас так же, как и раньше. Просто я подумала, что мне есть что сказать, есть что посоветовать и есть чему научить вас и в другой области. Может быть, приготовление еды и не вяжется с моим образом, однако готовить я очень люблю и вкладываю душу в свои блюда точно так же, как и в свои детективы.

Хочу рассказать вам одну историю. Есть у меня хороший знакомый. Много лет назад мы пытались создать семью, но – не сложилось. Уж слишком мы были разные и постоянно перечили друг другу. Мы были еще очень молоды и не хотели, а может, и не умели идти на компромиссы. Все же нам хватило сил и мудрости, расставаясь, остаться добрыми друзьями. Сейчас, глядя с высоты прожитых лет на наши прежние отношения, я понимаю, что у нас не было самого главного – любви. Как бы то ни было, теперь мы прекрасные друзья, и наши редкие встречи за чашечкой кофе в каком-нибудь ресторанчике доставляют нам обоим искреннюю радость.

Недавно мы совершенно случайно встретились на одном мероприятии и присели за столик, чтобы расспросить друг друга, как идут дела. Приятель с гордостью рассказывал мне о своих успехах и достижениях, а потом вдруг как-то погрузнел и пожаловался, что никак не может устроить личную жизнь. На мой вопрос «почему?» он с сожалением ответил, что современные девушки совсем не умеют готовить, припомнил мои кулинарные увлечения и сказал, что не встречал больше ничего подобного, как бы ни пытался выстраивать отношения. В результате ему приходится самому стоять у плиты, даже если в квартире с ним проживает очередная дама сердца. То ли дело раньше...

Я восприняла этот искренний комплимент как руководство к действию и подумала, что самое время мне написать кулинарную книгу. Только прошу не судить меня строго: я ведь не профессиональный повар, не заканчивала кулинарных техникумов, не получала дипломов по данной специальности. Я просто люблю и умею готовить и подхожу к этому с желанием и фантазией. А уж фантазии у меня хватает, – в этом вы вполне могли убедиться, читая мои детективные романы.

Говорят, что путь к сердцу мужчины лежит через желудок. Возможно, в этом есть доля правды, потому что ни один мужчина не откажет себе в удовольствии вкусно поесть. Да, в наше время на каждом шагу полно хороших ресторанов и вполне приличных кафе. Но, несмотря на это, мужчины по-прежнему любят есть то, что приготовлено руками их женщин, особенно если у них это хорошо получается.

Я уверена, что если вы будете вкусно кормить своего мужчину и всегда потрясающе выглядеть, то он вряд ли куда-либо от вас денется. С голодными мужчинами вообще очень трудно общаться. Они злы и агрессивны. Прежде чем затевать с мужчиной разговор о чем-то серьезном, лучше хорошенько его покормить. Поверьте, он обязательно утратит бдительность и услышит то, что мы хотим до него донести.

Многие девушки, знакомясь с мужчинами, сразу заявляют, что даже яичницу не в состоянии поджарить, что терпеть не могут готовить и что стоять у плиты – ниже их достоинства.

Дорогие мои, это очень большая ошибка! Даже если вы не умеете готовить, мужчине вовсе не обязательно об этом знать. Не стоит с ходу выкладывать о себе всю правду. Да и готовить всегда можно научиться, было бы желание. Но, сообщив своему избраннику, что вы ничего не понимаете в приготовлении пищи, вы слишком многое потеряете в его глазах. А если вы чувствуете, что не хотите готовить для мужчины, значит, вы еще не созрели для близких отношений с ним.

Конечно, бывает и другая крайность. Некоторые женщины озабочены только тем, как бы повкуснее накормить мужчину, и все их разговоры сводятся исключительно к теме вкусной и здоровой пищи. Милые мои, не стоит так самоотверженно баловать своих избранников, а не то начнут воспринимать вашу заботу как должное и перестанут ее ценить. Не стоит перебарщивать, во всем должен быть баланс. Мужчин нужно учить ценить женщину и ее заботу – обесценивать они научились быстро, а вот с тем, чтобы жить и ценить, у них большие проблемы. Но это не беда – мы всегда можем подкорректировать их поведение.

Хочу открыть вам, мои дорогие, маленький секрет. Несмотря на дефицит времени, у каждой из нас должно быть свое фирменное блюдо, какого нет больше ни у кого. Совместная жизнь слишком сложна и непредсказуема, но даже если в силу каких-либо обстоятельств вам придется расстаться с партнером, он всегда будет вспоминать ваше фирменное угощение, облизываться и хоть немного жалеть о разрыве.

Не беда, если вы пока не умеете готовить. Поверьте мне, начинать никогда не поздно. Не бойтесь пробовать, экспериментировать, искать что-то интересное и необычное и вносить собственные штрихи в готовый рецепт – так вы приобретете необходимые вам знания и кулинарный опыт. Я помню, как сожгла свой первый горячий бутерброд, как отдирала первый блин от сковородки и как, наконец, спустя годы смогла приготовить свое первое фирменное блюдо и привести в восторг домочадцев. Уверена, что вашему избраннику понравится любое блюдо, если вы подадите его с улыбкой. И помните, что мужчина любит глазами, поэтому не ленитесь красиво украшать все, что вы приготовили.

Романтический ужин при свечах может перевернуть судьбу любой женщины. Поэтому при первом же удобном случае обязательно устройте такой ужин для любимого и продемонстрируйте ему свои кулинарные способности. Пусть все будет, как в красивых романах или голливудских кинофильмах: легкая музыка, свечи, белоснежная скатерть и проникновенные взгляды... Пусть на столе стоит самая красивая посуда, и пусть в этот вечер обязательно разобьется один фужер – на счастье. И не жалейте его! Это всего лишь стекло, а ведь наше счастье стоит намного дороже! Но об этом мы поговорим позже – организации романтического ужина будет посвящена целая глава моей книги.

«Женское счастье – был бы милый рядом», – поется в песне. И как же хочется каждой из нас удержать милого рядом с собой как можно дольше! Мы все задаем себе один и тот же вопрос: «Как это сделать?» Я отвечу – ничего невозможного нет. Все секреты собраны в этой книге. Нужно просто превратить встречи с любимым в праздник, как можно чаще устраивать романтические ужины и готовить блюда, от которых не только клонит в сон, но и обостряются чувства и желания. Поверьте, это возможно!

Если вы изучите кулинарные секреты обольщения, приведенные в этой книге, успех вам обеспечен. В этом смогли убедиться многие девушки, которые уже воспользовались моими рекомендациями. Так что не упускайте свой шанс! Хорошего и достойного мужчину нужно сначала заинтересовать, затем покорить, а потом удержать. А, прочитав эту книгу, вы научитесь успешно управлять отношениями, начнете веселее смотреть на мир и, в частности, на мужчин.

Я долго думала, от чего же зависит гармония в любви, и пришла к выводу, что одна из важных составляющих – наше умение соблазнить мужчину едой. Нет-нет, я не ошиблась. Здесь действительно подходит слово «соблазнить», ведь главная наша задача состоит в том, чтобы мужчина, оценив наши кулинарные способности по достоинству, прикипел к нам всем сердцем.

Если даже вам трудно поначалу поверить в реальность своего успеха, не опускайте руки! Соберитесь с духом. Я уверена, что у вас все получится, и искренне надеюсь на то, что эта книга подготовит вас к позитивным отношениям с достойными мужчинами.

Милые мои, пришло время действовать! Настройтесь на то, что отныне вы сами будете делать свою жизнь интереснее, насыщеннее и содержательнее. Помните, что вам по плечу покорить абсолютно любого мужчину. Не нужно сетовать на то, что всех нормальных давно разобрали, а на рынке брачных услуг остался один неликвидный товар. Нет, мои дорогие. Кто ищет, тот всегда найдет. Но, пожалуйста, не впадайте и в другую крайность – не предъявляйте чрезмерно завышенных требований к тем мужчинам, которых вы хотели бы видеть рядом с собой. Мы все прекрасно понимаем, что идеальных мужчин не бывает. Но нас с вами это особо не страшит, ведь мы выбрали стратегию любви. Главное – не бояться неудач, не сидеть дома и стать как можно более общительной. Женщина, которая буквально светится от счастья и потрясюще готовит, – это находка и магнит для мужчин.

Итак, с этого дня начните дарить себе как можно больше внимания, доброты, тепла и восхищения. Вы никогда не пробовали восхищаться самой собой? Попробуйте, это так приятно! Для того, чтобы встретить и покорить своего мужчину, нужно в первую очередь избавиться от застенчивости, которая с детства отравляет нам жизнь. Это проклятое чувство всегда настигает нас в самый неподходящий момент, нам становится неловко и мы начинаем вести себя, как школьники. Конечно, по большому счету застенчивость вполне естественна, но лучше, если вы постараетесь оставить ее в прошлом. Для этого просто подойдите к зеркалу, посмотрите на свое отражение и скажите:

– Как же я восхитительна! Как восхитителен этот мир! Сколько же в нем восхитительных мужчин!

Повторяйте это как можно чаще. Не приносите себя в жертву стандартам и стереотипам. Вы тот единственный человек, который останется с вами на всю жизнь. К черту условности и предрассудки!

Итак, думаю, я смогла убедить вас в том, что кулинария – очень эффективное средство воздействия на мужчину, причем так мы способны воздействовать не только на желудок своего партнера, но и на его мозг. Вкусный ужин делает мужчину гораздо более сговорчивым.

Готовить экзотические блюда может любая из нас. Однако, чтобы получить изысканный и тонкий вкус, не обязательно смешивать между собой дорогостоящие и редкие продукты. Главное – правильно сочетать ингредиенты. Кулинарные удовольствия могут быть восхитительными и без лишней экстравагантности.

Приготовление пищи – достойное, благородное и творческое занятие. Поверьте, оно обязательно найдет отклик в мужских сердцах, и оно стоит того, чтобы тратить на него время. Я искренне надеюсь на то, что в этой книге вы найдете для себя нечто новое и интересное. Если вам понравится хотя бы один рецепт и принесет пользу хотя бы один совет, я буду очень довольна и благодарна вам от всей души.

Огромных вам кулинарных успехов, хороших мужчин и собственных достижений!

Любящий вас автор

*Юлия Шилова*

# 1

## Секреты романтической кухни

### Первое свидание у вас дома

Кто-то ворвался в вашу жизнь, как майский ливень. Вы так взволнованы, что у вас замирает сердце. Этот человек вам безумно нравится, и вы мучительно раздумываете, удобно ли будет пригласить его в гости.

Что ж, если мужчина вам нравится и его поведение не вызывает подозрения, то, пожалуй, нет смысла тянуть с первым свиданием. Сами знаете, что мужчины нынче в дефиците, а польза в хозяйстве от них серьезная. Пока вы будете колебаться, на вашего избранника может положить глаз другая женщина. Так что не бойтесь сделать первый шаг.

Но помните, что завлечь мужчину в постель – дело нехитрое, и сегодня отнюдь не это является нашей целью. Мы хотим получить нечто большее, чем просто секс. Нам нужна любовь – ведь мы ее заслуживаем! Мы хотим, чтобы нас ценили, чтобы за нас переживали, чтобы говорили о том, что любят нас, а без нас все валится из рук и рушится жизнь.

От первого свидания зависит то, как будут дальше развиваться отношения между мужчиной и женщиной. Поэтому создайте в доме романтическую обстановку, приготовьте потрясающий ужин и займитесь собой. Только будьте аккуратнее в выборе одежды, духов и косметики. Вы же не хотите, чтобы у мужчины началась аллергия от ваших слишком ядреных духов! Да и макияж ядовито-кислотного цвета скорее отпугнет вашего кавалера, чем настроит на романтический лад. Вы должны быть соблазнительной, но не вульгарной. В одежде важно выдерживать общее впечатление пристойности, но с легким намеком на сексуальность. Если вы решите надеть платье с глубоким вырезом, то желательно, чтобы оно было длинным и закрывало ноги. Если же вы выбрали наряд с «глухим» верхом и высоким воротничком под горлышко, лучше, если юбка будет покороче. Проще говоря, ваше целомудренное платье должно заставить мужчину весь вечер фантазировать на тему того, что скрывается под ним, а для этого какой-нибудь кусочек тела должен оставаться открытым, чтобы радовать мужской глаз и одновременно служить «наживкой», которая не дает воображению вашего избранника сорваться с «крючка». И, кстати, не забудьте о красивом нижнем белье. Во-первых, само сознание того, что на вас надета дорогая и умопомрачительно сексуальная кружевная тряпочка, отражается на вашем поведении и придает вам невероятный эротический шарм. Ну а во-вторых, романтический ужин на двоих в интимной обстановке – это такая непредсказуемая ситуация! Никогда не знаешь, чем закончится вечер...

Одним словом, сегодня вы встречаете мужчину во всеоружии. Он должен увидеть в вас королеву красоты, женственности и стиля. И не беда, если ваша внешность не соответствует модельным стандартам. Пустяки! Помните миф о Парисе? Даже древнегреческие богини не могли решить, кто из них красивее, а ведь мы – земные женщины, и всегда найдутся сотни девушек, которые будут моложе, красивее и успешнее. Да так ли это важно? Наша сила во внутренней красоте, в харизме, неординарности и сексуальности. И пусть мы не ходим по подиуму и не выигрываем различные конкурсы, но нам есть что сказать своему мужчине, и мы знаем, как его заполнить.

То, насколько серьезно мужчина к вам относится, можно узнать на первом же свидании. Загляните в его глаза. Если они полны восхищения – вы на верном пути. Желаю удачи и держу за вас кулачки!

## Романтическая атмосфера

В создании романтической атмосферы огромное значение имеют обстановка квартиры, освещение, музыка. Никакого раздражающего, яркого света! Только приглушенное интимное освещение – торшер, настенный светильник или настольная лампа. Помните, что вы будете выглядеть более выигрышно, если сядете спиной к источнику освещения.

Для создания романтической обстановки обязательно нужны свечи (желательно ароматические, с тонким фруктовым или цветочным ароматом) в красивых подсвечниках, но я советую зажигать их не заранее, а когда вечер уже начнется и вы сядете за стол. Если вдруг по какой-то случайности «вступительная часть» вашей программы затянется, вид оплавивших свечей с потеками воска внесет дисгармонию в облик изящно сервированного стола. Пустяк, но он способен испортить вам настроение – а уж этого сегодня вечером никак нельзя допускать! Можно также ароматизировать комнату эфирными маслами жасмина или розы.

И, конечно же, необходимо правильно подобрать музыку. Лично я предпочитаю джаз – на мой взгляд, эта музыка как никакая другая способна создать романтическую атмосферу. Конечно, у вас могут быть и другие музыкальные предпочтения – выбор за вами. Желательно, чтобы во время романтического вечера звучали легкие, проникновенные, сексуальные мелодии. Если вы уже успели узнать, какая музыка нравится вашему избраннику, постарайтесь включить несколько композиций в музыкальное сопровождение вечера. А если к тому же ваши музыкальные вкусы совпадают – это просто замечательно!

## **Как провести первое свидание, чтобы оно не стало последним**

Говорят, для того чтобы удержать мужчину, нужно стать для него незаменимой. Проще говоря – приручить его. Главная ошибка большинства женщин в том, что они пытаются перейти к дрессировке, когда мужчина еще не приручен.

Помните об этом и, пожалуйста, не спешите. Любой мужчина пугается напора. Учитесь ждать своего часа. А значит, наша задача – не отпугнуть мужчину и сделать так, чтобы этот первый совместный вечер не стал последним.

Итак, вы должны усвоить несколько нехитрых правил.

- Ни в коем случае не пейте слишком много спиртного. Поверьте, финал будет печальным.

- Не ведите себя как женщина на одну ночь. Пошлость и развязность приведут к тому, что вами просто воспользуются. Но и излишний консерватизм тоже может отпугнуть от вас мужчину. Так что постарайтесь избегать крайностей – сексуальность нужна, но ее должно быть в меру.

- Не будьте чрезмерно откровенны и не говорите мужчине лишнего, иначе он сразу настроится на отрицательную модель поведения. Мужчинам вообще не следует знать больше того, что им положено. И уж ни в коем случае не вздумайте рассказывать о своих бывших любовниках или муже, как бы вам ни хотелось на них пожаловаться. Вы ведь мудрая женщина и умеете с благодарностью вспоминать тех, кто был вам когда-то дорог. Даже если этот человек причинил вам чудовищную боль – мысленно скажите ему «спасибо» за то, что он сделал вас сильнее, и пожелайте ему счастья. И выбросьте его из головы.

- Не перебивайте собеседника, позвольте ему выговориться. Он это оценит. Одна из самых распространенных ошибок, которые допускают женщины в беседе, – говорить только о себе. Научитесь быть благородной собеседницей и постарайтесь разговорить своего гостя. Только не сидите с тупым лицом и не зевайте. Важно искренне заинтересоваться тем, что рассказывает вам мужчина, и показать ему эту заинтересованность. Если у вас получится, то следующее свидание вам обеспечено.

- Никогда не смейтесь над мужчиной – они это не любят.

- Если вы будете вскользь, ненавязчиво говорить мужчине, какой он необычный, приятный, сильный и красивый человек, эти комплименты помогут вам потихоньку привязать его к себе.

- Научитесь смотреть мужчине в глаза, не отводите взгляд в сторону и уж тем более не краснейте. В разговоре почаще называйте его по имени. Перед первым свиданием постойте у зеркала и попытайтесь выработать в себе взгляд роковой женщины. Пусть ваш избранник увидит в ваших глазах то, чего нет больше ни у кого, – счастье, страсть, секс, хмель, колдовство. Такой взгляд способен растопить самые суровые глыбы льда.

- Мужчина будет заинтригован, если при разговоре вы будете как бы невзначай касаться его руки. Язык жестов вообще многое может сказать.

- Помните золотое правило: «лучше обнажить грудь, чем душу». Ваше декольте может быть сколь угодно рискованным, но душу обнажать не следует, иначе мужчина может в нее плюнуть.

- Будьте загадкой. Пусть ваш избранник увидит женщину, сотканную из тайн, тогда он непременно захочет их разгадать. Мужчина должен смаковать вас по глоточку, как игристое шампанское. Не позволяйте ему выпить все залпом.

- Ни в коем случае не спрашивайте о доходах мужчины, о том, сколько у него недвижимости и каков размер его банковского счета. В противном случае вы его больше никогда не увидите.

- Никогда не расспрашивайте мужчину о его бывших женах и подругах. Ему это будет неприятно, да и вам такая откровенность ни к чему. Многие женщины даже бывших пассий своего возлюбленного начинают воспринимать как соперниц, а ведь нет ничего глупее, чем ревновать к прошлому.

- Не стоит на первом свидании говорить, что вы устали от одиночества и мечтаете выйти замуж, – так вы спугнете своего избранника и больше никогда его не увидите. Мужчины дорожат своей свободой и очень боятся ее потерять. Никаких намеков на брачные узы! Дайте понять, что вы счастливы и свободны.

- Покажите мужчине, что вы не лишены чувства юмора. Постарайтесь рассмешить его и отвлечь от проблем. Пусть атмосфера на первом свидании будет легкой и непринужденной.

На первом свидании вам предстоит сыграть роль разведчика, который хочет узнать как можно больше и сделать для себя важные выводы. Именно сейчас вы должны постараться понять характер своего гостя и его жизненную позицию, а также то, насколько он галантен и воспитан, и стоит ли вообще продолжать с ним отношения. Слушайте свою интуицию – в любовных делах она редко подводит. Ваши ощущения сегодня играют очень важную роль.

Надеюсь, вы не готовили для этого свидания специальную речь. Излишняя продуманность может все только испортить. Пусть вечер идет спонтанно, не по расписанию. Главное, как я уже сказала, – слушать свой внутренний голос.

Не вздумайте переживать по поводу того, как вы выглядите, и ежеминутно проверять, не разлохматилась ли ваша прическа. Если вы начнете нервничать, то о романтической обстановке можно будет сразу забыть. Не забивайте себе голову подобной ерундой! Вы должны любить себя независимо от того, как вы выглядите и что на вас надето.

Наслаждайтесь этим чудесным вечером, приятной атмосферой, сидящим напротив мужчиной, и пусть никакие лишние мелочи и сомнения не терзают вашу душу.

Помните, о чем мы с вами только что говорили? Больше слушайте мужчину, старайтесь его разговорить. Ни в коем случае не «грузите» его своими проблемами. Пусть он поделится с вами рассказом о жизненных тяготах, а вы постарайтесь его поддержать и стать хоть какой то отдушиной. Только не считайте мужчину эгоистом, если на первом свидании он постоянно говорит о себе. Улыбайтесь и знайте – вы на верном пути. Придет время, когда ваш избранник с радостью возложит на свои плечи часть ваших проблем, но это будет не сразу. На начальном этапе вы должны заботиться о нем и внимательно его слушать. Все это будет вознаграждено.

Купаясь в волнах восхищения, идущих от вашего избранника, и слушая его комплименты, будьте спокойны и расслаблены. Не ломайте голову, гадая, насколько далеко зайдет этот вечер и что делать, если мужчина захочет поцелуев или чего-то большего. На то они и мужчины, чтобы этого хотеть, а вот идти у них на поводу или нет – это только ваш выбор.

В ходе свидания вы можете почувствовать, что мужчина груб, скуп, жаден или самовлюблен, одним словом – что это «не ваш кадр». В таком случае сделайте вид, что вам срочно нужно позвонить. После имитации звонка скажите этому любителю встреч на женской территории, что вам, к сожалению, нужно прямо сейчас отъехать по делам и вы обязательно встретитесь в следующий раз. Не стоит с ходу говорить, что следующего раза не будет, – это прозвучит слишком резко. Вы объясните все потом, когда ваш несостоявшийся кавалер перезвонит вам по телефону. Не расстраивайтесь. Можно даже считать, что вам в чем-то повезло. Лучше разочароваться сразу, по крайней мере это не так больно. А если вы беспокоитесь о том, чтобы не пропала приготовленная еда, то пригласите к себе подруг и устройте девичник. Ведь нам, девушкам, всегда есть о чем поговорить...

Только не думайте, что вы в чем-то виноваты, и ни в коем случае не занимайтесь самоистязанием. Сегодня вы остались одна только потому, что достойны большего. Не должны же вы соглашаться абы на что. Вообще, приучитесь никогда себя не ругать. Поверьте, всегда найдется масса «доброжелателей», которые сделают это за вас. Влюбитесь в себя и поймите, что вы особенная. Помните, что настоящая любовь может вырасти только на хорошо удобренной почве прошлых неудачных отношений. А значит, ваше счастье еще впереди.

## Блюда для романтического ужина

Романтический ужин должен быть легким и нежным, как и отношения влюбленных. При приготовлении блюд используйте как можно меньше лука и чеснока, а лучше постараться и вовсе обойтись без них. Ведь, может быть, вам придется целоваться или даже решиться на нечто большее.

Исключите обильную и жирную пищу. После ужина вы и ваш избранник должны быть полны энергии, а не тратить все силы организма на переваривание. Хорошо бы приготовить что-нибудь оригинальное или даже экзотическое.

Если мужчина заходит на кухню с улыбкой, а на вас весь вечер смотрит с обожанием, то знайте – ужин удался. И не забывайте говорить своему избраннику, как называется то или иное блюдо. Это добавит вам очарования в его глазах.

Я составила для вас два варианта меню романтического ужина. Какой вам больше по душе – решайте сами.

### Вариант 1

#### Салат «Райское блаженство»

*2 апельсина, 1 баночка консервированных ананасов, 1 лимон, 3 помидора, 3 ст. л. сметаны, 1 ч. л. имбиря, по ½ ч. л. корицы и кардамона, соль, сахар, листья салата.*

Кусочки ананасов откинуть на дуршлаг, чтобы слить жидкость – она вам не понадобится. Очистить апельсины от кожуры и разделить на дольки. Крупные дольки разрезать пополам поперек. Нарезать небольшими дольками помидоры.

Ананасы, апельсины и помидоры выложить в глубокую посуду и тщательно перемешать.

Приготовить соус: смешать сметану с имбирем, корицей и кардамоном, добавить соль и сахар по вкусу, хорошо перемешать и охладить.

На дно большой красивой тарелки положите листья салата, на них горкой – смесь апельсинов, ананасов и помидоров. Полейте сверху приготовленным соусом.

#### Цыпленок в апельсинах «Золотой петушок»

*1 цыпленок-бройлер, 1 стакан нарезанных консервированных абрикосов, 1/3 стакана яблочного уксуса, 1 ч. л. соли, черный молотый перец по вкусу, 2 ч. л. мелко натертой цедры апельсина, 2 луковицы, 500 г капусты-брокколи, 1 мандарин, ½ апельсина для украшения, несколько веточек кудрявой петрушки.*

В кастрюле смешать абрикосы, апельсиновую цедру, яблочный уксус, соль и перец.

Каждую луковицу разрезать на 4 части. Цыпленка разрубить на 4 части, выложить на противень и положить рядом четвертинки луковиц.

Покрыть цыпленка абрикосовой массой и запекать в духовке 50 минут. Если цыпленок слишком жирный, во время запекания его нужно поливать водой.

Брокколи разобрать на отдельные соцветия и приготовить на пару. Мандарин и ½ апельсина нарезать кружочками.

Готовую птицу и гарнир выложить на красивое блюдо, украсить кружками апельсина, мандарина и веточками петрушки.

Выглядит потрясающе, не правда ли?

## **Мороженое с изюмом и цукатами «Сладкая парочка»**

*800 г сливочного мороженого, 50 г цукатов, 50 г изюма без косточек, 50 г любого жидкого варенья.*

Дать мороженому постоять при комнатной температуре, чтобы оно слегка размягчилось. Затем добавить к нему тщательно промытый изюм и цукаты, все хорошо перемешать.

Получившейся массе придать форму шариков, разложить по креманкам, полить вареньем.

## **Вариант 2**

### **Салат «Тропический поцелуй»**

*1 ананас, 4 персика, 1 стакан клубники, 200 г креветок, ½ стакана нежирной сметаны, 1 ст. л. сахарного песка, соль, щепотка корицы.*

Разрезать пополам ананас и выбрать из него часть мякоти. Персики разрезать пополам, удалить косточки, мякоть нарезать дольками. Ягоды клубники разрезать пополам.

Отварить креветки в подсоленной воде, очистить. Уложить в половинки ананаса готовые креветки, рядом половинки клубники, дольки персиков. Растереть сметану с сахарным песком и корицей и полить ею креветки.

### **Сочная индейка в лимонном соку**

*1 индейка, 70 г сливочного масла, 50 г копченого шпика, 1 лимон, 150 г репчатого лука, 100 г миндаля, 100 г изюма, 1 небольшое яблоко, 100 г пшеничного хлеба, 50 г печени индейки, 1 ч. л. паприки, черный молотый перец, сок лимона, соль по вкусу.*

Шпик нарезать и вытопить. Поперчить и посолить тушку индейки снаружи и внутри. Печень индейки порубить. Репчатый лук мелко нарезать и обжарить в растопленном шпике. Миндаль порубить, яблоко нарезать кубиками, лимон мелко нарезать или измельчить в блендере. Белый хлеб нарезать кубиками и подсушить, затем смешать его с печенью, рубленым миндалем, изюмом, яблоками, лимоном и обжаренным луком.

Приготовленной начинкой не очень плотно нафаршировать индейку. Растопить сливочное масло, добавить лимонный сок и паприку. Индейку обмазать подготовленной смесью, завернуть в фольгу и жарить в духовке 3 часа. За 40 минут до приготовления фольгу снять.

Для особой пикантности перед подачей индейки на стол можно украсить ее веточками укропа, кружочками мандарина и апельсина и свежими ягодами.

### **Мороженое «Тутти-фрутти»**

*1 брикет сливочного мороженого, 1 апельсин, 2 киви, 1 банан.*

Мороженому придать форму шариков и разложить по креманкам. Банан очистить от кожуры и разрезать пополам. Апельсин и киви очистить, апельсин разделить на дольки, киви нарезать кружочками. С одной стороны шариков положить по половинке банана, а с другой кружочки киви и дольки апельсина. Можно украсить этот десерт взбитыми сливками, посыпать кокосовой стружкой или тертым шоколадом.

## Кулинарный приворот

Научиться покорять мужчину едой – наша основная задача. Важно уметь делать не только сексуальную привязку, но и кулинарную. Пусть другие варят какие-то зелья, травятся сами и травят своих партнеров. Нам это совершенно не нужно. Мы можем приворожить любого при помощи необыкновенно вкусных блюд.

Поэтому давайте сразу договоримся, что всяческие сомнительно пахнущие настои из непонятных трав и корней – не для нас. Уверяю вас, самые быстродействующие средства кулинарной магии – это фрукты и ягоды. Перед этим душистым чудом не устоит ни один мужчина.

Яблоко во многих культурах символизирует соблазн, обольщение, плодородие, любовь, радость и познание. Ева предложила Адаму яблоко, перед которым он не смог устоять. В русских сказках старик-отец отправляет сыновей за молодильными яблоками. Древнегреческие богини спорили между собой за золотое яблоко с надписью «Прекраснейшая». Греки считали, что этот фрукт несет в себе энергию Венеры, поэтому почаще используйте яблоки в своей кулинарии – они способны сделать магическим любое блюдо.

## Яблочный приворот

*4 яблока, 1 стакан изюма без косточек, 1 ст. л. меда, 1 ч. л. корицы.*

Изюм промыть и залить кипятком на 10 минут. Из яблок удалить сердцевину. Разбухший изюм смешать с медом. Яблоки начинить полученной массой, поставить в разогретую духовку на 20 минут.

Готовые яблоки выложить на красивое блюдо, посыпать корицей и подать на десерт.

Виноград, священное растение Диониса, символизирует жизнь, радость, веселье, молодость и плодородие. За ягодами винограда закрепилась стойкая репутация любовного приворота. Собирая любимого в командировку, незаметно положите ему в карман крошечный пакетик с изюмом. Моя бабушка говорила, что изюм будет оберегать ваши отношения и послужит залогом того, что на других женщин ваш мужчина и не взглянет. А для полной уверенности угостите милого перед поездкой свежеприготовленным виноградным соком.

А что же делать, если на вашем пути, не дай бог, встретилась соперница? Опыт наших бабушек говорит, что в этом случае нужно пригласить разлучницу в гости и накормить черным виноградом. Вот увидите, она очень быстро оставит в покое вашего мужчину.

## Виноградный приворот

*500 г винограда без косточек, 1 стакан сметаны, ½ стакана сгущенного молока с сахаром, листья салата.*

Виноград ополоснуть и отделить ягоды от веточек. Сметану смешать со сгущенным молоком, залить этой смесью ягоды винограда, осторожно перемешать и поставить в холодильник на 15–20 минут. При подаче выложить в салатник, выстеленный листьями салата.

Щедро украшайте приготовленные вами блюда спелыми зернами граната – он активизирует влечение мужчины к женщине.

Какая же романтика без нежности и эмоционального подъема? Вы наверняка знаете, что большинство наших эмоций регулируются гормонами. За хорошее настроение в организме человека «отвечает» гормон серотонин (его еще называют гормоном радости), а за нежную привязанность – окситоцин (гормон заботы и любви). Немецкие ученые доказали, что шоколад, бананы и авокадо стимулируют выработку обоих этих гормонов. Поэтому почаще угощайте своего избранника шоколадками.

Если же вы хотите побаловать любимого каким-нибудь экзотическим блюдом, зайдите в супермаркет и купите авокадо. Салат, рецепт которого я привожу ниже, не только обладает нежным и тонким вкусом, но и очень полезен. Это блюдо израильской кухни. Я обожаю этот салат и часто готовлю его для праздничного стола. А самое главное – на его приготовление уходит всего 15 минут! Так что – дерзайте. Быстро, оригинально и невероятно вкусно!

### **Салат с авокадо «Наваждение»**

*1 авокадо среднего размера, 1 средний огурец, 1 небольшая луковица, майонез, укроп, соль по вкусу.*

Авокадо и огурец нарезать кубиками. Лук и укроп мелко порубить. Все тщательно перемешать, посолить и заправить майонезом.

Что лучше всего пить в романтической атмосфере? На мой взгляд – шампанское, воспетый поэтами искрометный нектар любви. Строго говоря, шампанское представляет собой смесь углекислого газа и виноградной фруктозы. Оно быстро всасывается в кровь и вызывает сексуальные фантазии, которые хочется побыстрее воплотить в жизнь. Поэтому советую вам ответственно подойти к вопросу и заранее определить – настолько ли сильно вам нравится сидящий перед вами мужчина, чтобы лечь с ним в постель на первом же свидании? Может, все-таки лучше подождать второго? А может... а может, к черту все эти придуманные условности?!

И вот еще что, мои дорогие. Наша задача – не только сделать мужчине кулинарную привязку, но и приучить его есть только из наших рук. Никаких посторонних любительниц кулинарии! Мы можем не только утолить его кулинарную страсть, но и возбудить ее. Тогда, даже если кто и поманит вашего милого сладким пряником и сочной котлеткой, он не пойдет. Зачем? Ведь у вас он может получить все – и даже больше.

## Столловый этикет

Я считаю, что даже на романтическом свидании следует соблюдать правила этикета. Поверьте, вы только выиграете от этого в глазах мужчины.

Если вечер будет организован на высоком уровне, это произведет очень сильное впечатление.

Итак, вам следует сервировать стол на две персоны. Не пугайтесь, здесь нет ничего сложного. Для начала стол нужно покрыть белоснежной накрахмаленной скатертью.

На середину стола поставьте свечи в подсвечниках и вазу с фруктами. Так стол будет выглядеть празднично и романтично. Рядом разместите красивую хлебницу с тонко нарезанным хлебом и прибор для специй, можно поставить небольшой изящный кувшинчик для соуса.

Несомненно, лучшее украшение любого стола – живые цветы. Я очень надеюсь, что ваш гость придет к вам с красивым букетом. Если же он явился с пустыми руками, то это уже звоночек – возможно, этот человек не лучший вариант для дальнейших встреч. Не стоит тратить чувства и продукты на ленивых, жадных и расчетливых мужчин.

Если мужчина принес одну-единственную розу, на мой взгляд, это также характеризует его не с лучшей стороны. Не знаю как вас, а меня такое отношение всегда унижало. Это называется «пустить пыль в глаза». Вроде бы и знак внимания оказал, и в то же время особо не потратился. Все равно что вы, когда он сядет за накрытый вами стол и будет, глотая слюны, смотреть жадными глазами на аппетитную индюшку с румяной золотистой корочкой, отрежете маленький кусочек крылышка и протянете ему. Ох уж эти мужчины! Идешь к женщине – потратиться на букет цветов, не убивай с ходу своей расчетливостью и патологической скупостью, хоть один-единственный раз произведи хорошее впечатление... Не хочу думать плохо о всех представителях сильного пола, но некоторые экземпляры совершают такие поступки, что даже мне становится стыдно.

Однако не будем о плохом! Нам еще нужно закончить сервировку.

Поставьте друг напротив друга две широкие тарелки, а на них – закусочные. Справа от каждой тарелки положите нож (не забывайте, что он должен быть повернут заточенной стороной к тарелке), слева – вилку. Столовые приборы для десерта разместите перед тарелкой. Традиционно для романтического ужина принято использовать посуду классического дизайна, белую или с цветочным рисунком. Конечно, вам никто не мешает творчески подойти к задаче сервировки, но будьте внимательны! Главное, чтобы стол был сервирован красиво, празднично и аккуратно. Хороший вкус – неперенное и обязательное условие.

Перед тарелкой и чуть правее ее поставьте фужер или рюмку. Хорошо, если вы успели узнать алкогольные предпочтения своего гостя и подобрали напитки в соответствии с ними. Однако все же будет лучше, если на первом свидании на столе будет стоять бутылка шампанского, а не графин с водкой. Всему свое время.

Поверх закусочных тарелок положите красиво сложенные льняные салфетки. Также на столе должны присутствовать бумажные салфетки.

Вот и все! Стол накрыт.

Если вы хотите сделать так, чтобы мужчина не сомневался в вашей воспитанности и манерах, и оставить о себе самое лучшее впечатление, пожалуйста, соблюдайте несколько элементарных правил.

- Сядьте так, чтобы вам не пришлось сутулиться. Салфетку разверните и положите на колени.
- В процессе еды не наклоняйтесь низко над тарелкой. Держите спину прямо.

- Не следует запивать непрожеванную пищу. Прожуйте, проглотите, промокните губы бумажной салфеткой и только после этого пейте. Никогда не разговаривайте и не смейтесь с полным ртом.

- Не ставьте локти на стол и не растопыривайте их в стороны.

- Суп едят с края ложки, поднося ее параллельно ко рту. Если суп горячий, подождите, пока жидкость в ложке остынет, только не прихлебывайте и уж тем более не чавкайте. А если начал чавкать сидящий напротив вас мужчина – это уже звоночек о его воспитании. Даже если сейчас это вас рассмешило, поверьте, придет время, и эта привычка станет вас дико раздражать.

- Не нужно наклонять тарелку, чтобы постараться доесть весь суп до последней капли. Если и останется на доньшке несколько ложек жидкости, не страшно.

- Если вы подали к столу бульон в специальных больших чашках, то его можно пить прямо из чашки, как чай. Только держите чашку левой рукой.

- Хлеб можно и нужно брать руками. Иногда я замечаю, что некоторые люди берут хлеб вилок. Честно говоря, это вызывает у меня недоумение.

- Мясо едят при помощи вилки и ножа. Не принято сразу нарезать весь кусок, лежащий на тарелке. Постепенно отрезайте маленькие кусочки.

- Бисквитные торты и пирожные с кремом едят специальной десертной ложечкой. Песочные и слоеные торты едят ножом и вилок, отрезая по кусочку.

- Бананы лучше всего есть вилок. Очистите банан, положите на тарелку и отрезайте от него по кусочку десертным ножом.

- С апельсинов срезают верхнюю часть кожуры, надрезают вдоль на несколько частей, очищают и делят на дольки.

- Персики берут рукой, затем разрезают ножом пополам, при помощи ножа и вилки удаляют косточку, а мякоть нарезают дольками. Сливы и абрикосы можно есть руками. Разломите их пополам и выньте косточку. Крупные сливы и абрикосы лучше разрезать ножом.

- Если в конце ужина вы будете подавать чай или кофе, сливки подайте отдельно.

Что ж, со столовым этикетом мы в общих чертах разобрались. Далее нам предстоит очень важный разговор.

## **Как сделать так, чтобы романтический ужин перерос в не менее романтический совместный завтрак**

Наконец мы подошли к самому ответственному моменту. Романтический ужин подошел к концу, и мужчина пригласил вас на танец. Танец – это своеобразная форма ухаживания и, если хотите, соблазнения. Под влиянием музыки всегда возникает первичный эротический настрой. Оказавшись в мужских объятиях, не теряйте голову, а лучше отметьте про себя, движутся ли ваши тела в унисон или каждый из вас слышит свою музыку...

Первый страстный и продолжительный поцелуй свидетельствует о том, что двое делают первый шаг к интимной близости. Между прочим, по поцелую уже можно прогнозировать дальнейшее сексуальное поведение партнера. Именно поцелуи, а не секс, являются признаками чувственных отношений.

Ваши поцелуи становятся все жарче, напряжение нарастает. Мужчина, которого вы сегодня пригласили в гости, чертовски хорош, но он так спешит с сексом! Вы спрашиваете меня, отказывать ему или нет? С удовольствием вам отвечу.

Если вы знакомы всего один день, не стоит оставлять мужчину на ночь. В конце концов, вы ничего о нем не знаете. Вдруг он профессиональный ловелас, который воспользуется вашим доверием, получит желаемое и пойдет дальше? Хотя я сильно сомневаюсь, что вы способны привести случайного знакомого к себе домой. Вы же мудрая женщина и прекрасно знаете, как это опасно и какие нежелательные последствия может иметь. Так что вариант с приглашением в дом незнакомца мы даже не будем рассматривать.

Если до того, как пригласить мужчину в гости, вы уже встречались с ним некоторое время, то вы уже успели составить о нем впечатление и решить – это ложный герой вашего романа или все-таки настоящий. Но все же помните – мужчины любят завоевывать и сильнее всего дорожат тем, что далось им с наибольшим трудом. Не приучайте мужчин к тому, что им все дается легко. Пусть они добиваются нас и совершают подвиги. Секс в самом начале отношений может помешать их успешному развитию, хотя точных правил здесь нет и быть не может. Никто не знает заранее, как повернется та или иная ситуация. Главное – не потерять уважение мужчины утром и ни в коем случае не жалеть о случившемся.

Одним словом, не вздумайте лечь в постель с женщиной только потому, что он этого хочет. Вы сами должны хотеть дальнейшего развития отношений. Если же вы еще не готовы, не бойтесь сказать «нет».

Довольно распространенная женская ошибка состоит в том, что женщина не умеет или боится сказать мужчине «нет». Неплохо бы научиться! Вполне возможно, что чересчур активный кавалер просто хочет поставить галочку в свой донжуанский список и больше не тратить время на ухаживания. Не позволяйте, чтобы вами манипулировали, как марионеткой, и откровенно пользовались в своих интересах. Вам нужен серьезный человек с долгосрочными обязательствами. К тому же не забывайте, что мужчина, который слишком быстро загорается, может так же быстро и перегореть. Если на первом свидании вы слышите признание в любви, вполне возможно, что ваш гость с такой же легкостью говорил эти слова уже многим женщинам.

Настоящий мужчина знает, что невозможно сию минуту получить то, что захотел. Он никогда не будет давить на женщину, а всегда поймет и примет ее отказ, согласившись с тем, что лечь в постель на первом свидании – не ваша норма жизни. То, что вы сейчас отказываете ему в близости, не значит, что вы его отвергаете. Это ваша жизнь, ваш дом и ваш мир. Вы имеете полное право поступать так, как вам хочется. И, надеюсь, у вас хватит здравого смысла оценить по достоинству мужчину, который и сам не торопит развитие отношений.

Но, предположим, вы все же решили для себя, что хотите этого мужчину сейчас и немедленно. Он почувствовал ваш сексуальный призыв и, подхватив вас на руки, отнес в спальню.

Я желаю вам, чтобы эта ночь была нежна и волшебна, а ваш избранник оказался потрясающим, страстным любовником. Сегодня вы окончательно убедитесь в том, подходите вы друг другу в постели или нет. Именно в эту ночь вы испытаете самые сильные эмоции и самое сильное ощущение счастья.

А теперь самое главное. Если на первом свидании ваш кавалер отказывается от презерватива, мотивируя это тем, что он недавно сдавал анализы и здоров как младенец, плюс к тому он не любит секс в презервативе, немедленно выставляйте его за дверь. Поверьте, это не ваш вариант. Презерватив во время первого секса – это закон. Ни один мужчина не стоит того, чтобы из-за него так рисковать. Пусть катится ко всем чертям. Ваша жизнь намного дороже. Сейчас полно мужчин, которые сами не подозревают о своей болезни, но немало и тех, которые все знают и от отчаяния сознательно заражают других. Поэтому заранее позаботьтесь о презервативах, на случай, если ваш избранник придет без них.

Я знаю, что многие девушки обижаются, когда мужчины приходят на первое свидание с презервативом в кармане. Мол, если он его взял, значит, уверен, что близость случится, а откуда такая уверенность? Милые девушки! Не стоит так предвзято относиться к мужчинам. Вас же никто ни к чему не принуждает. Мы уже говорили, что если вы не готовы к близости, то имеете полное право отказать. Не так уж трудно открыть рот и сказать слово «нет». Ваш мужчина как пришел с презервативом, так с ним и уйдет. Оставит для другого, более удобного случая, когда вы будете готовы к продолжению отношений. Так что, если мужчина пришел к вам «во всеоружии», отнеситесь к этому положительно. Это говорит о том, что у него есть мозги и он думает о безопасности.

Если вы не спугнули мужчину на первом свидании, то это не значит, что вы не спугнете его в первую ночь. Не стоит сразу рассказывать мужчине обо всех своих сексуальных предпочтениях и уж тем более их показывать. Ведь у вас все только начинается. Если вы оба настроены на продолжительные отношения, у вас будет возможность сделать это чуть позже. То, что для одного человека в постели – норма, другому может показаться верхом неприличия или даже извращением. Так что никаких сексуальных игр и предложений заняться чем-нибудь «эдаким». Всему свое время. Потерпите.

Не стоит также устраивать сегодня сеанс стриптиза или эротического массажа. Не сбрасывайте со счетов мужские предубеждения – мол, порядочные дамы себя так не ведут. Поверьте, у вас еще будет масса возможностей показать себя во всей красе и сделать мужчине сексуальную привязку. Когда ваши отношения перейдут в другую фазу и станут более стабильными, и стриптиз, и массаж будут восприниматься «на ура», но только не в эту ночь. Побольше поцелуев, ласк и искреннего выражения своих чувств.

Если вы хотите доставить мужчине наслаждение и заняться с ним оральным сексом, не стоит спрашивать, хочет он этого или нет. Он может посмотреть на вас, как на уличную девку, предлагающую свои услуги. Будет лучше, если все получится как бы само собой.

Первый секс должен быть искренним и красивым. Не молчите, а то ваш партнер не поймет, хорошо вам с ним или нет. Говорите ему о том, как вам хорошо, какой он классный, замечательный, сексуальный и какое неземное наслаждение он может доставить женщине. Помните, что мужчины не только любят комплименты, они в них нуждаются. Единственное условие – ваши слова должны быть искренними и идти от чистого сердца. Если вам хочется покричать, то кричите, только не слишком громко, чтобы не напугать партнера.

В сексе женщину привлекает эмоциональная близость, а мужчину физическое наслаждение, так постарайтесь ему его доставить. Будьте естественной и раскрепощенной и отдавайтесь страсти на полную катушку. Приложите все усилия к тому, чтобы эта ночь осталась для вас незабываемой. Истощите мужчину физически, чтобы у него не было сил добраться до дома. Пусть остается на ночь, а утром его будет ждать вкусный завтрак.

И вот еще что. Если ваш мужчина оказался в постели не на высоте, то ни в коем случае не смейтесь над ним, не указывайте на ошибки и не говорите, что он плохой любовник. Воздержитесь от каких-либо комментариев и рекомендаций. Лучше поцелуйте его, успокойте и скажите, что у вас все будет хорошо. Он просто сильно переволновался, ведь такая женщина рядом...

Если ваш избранник женат, то это отдельный и долгий разговор. Я, конечно, понимаю, что любовь не выбирает ни свободных мужчин, ни свободных женщин, но поверьте, женатый мужчина – не самый лучший вариант партнера, даже если у него есть возможность остаться на ночь. Сложно иметь отношения с мужчиной, которого приходится делить с другой женщиной, а от игры «Я лучше, чем твоя жена» устаешь очень быстро. Счастье с женатым – несладкое.

Если же вы все-таки решили продолжать отношения с женатым мужчиной, запомните эти заповеди.

- Если женатый мужчина заводит любовницу, то это вовсе не значит, что он хочет развестись с женой. Очень часто любовница бывает нужна ему для того, чтобы потешить самолюбие и повысить самооценку. Многим мужчинам льстит, когда их любят сразу две женщины. Не забывайте также, что от природы все мужчины полигамны.

- Если ваш партнер уверяет вас в том, что он несчастен в браке с женой, не спешите ему верить. Это не всегда правда.

- Ситуация, когда мужчина не уходит из семьи и создает видимость нормальных отношений «ради детей», может длиться годами. В качестве будущего мужа такой мужчина абсолютно бесперспективен.

- Не ставьте мужчину перед выбором «я или она». Выбор может быть не в вашу пользу.

- Никогда не старайтесь вызвать у мужчины чувство вины. Если эти отношения для вас мучительны, то стоит ли их продолжать? А если вы все понимаете, но не рвете с мужчиной, то в чем его вина?

- Никогда не расспрашивайте своего любовника о его жене, теще и детях. Иначе вы превратитесь в жилетку для слез.

- Отношения с женатым мужчиной стройте так, как будто его жены для вас не существует. Его жена – это его проблема, а никак не ваша. Если вы хотите куда-то пойти вечером, а он не может, отправляйтесь в одиночестве или возьмите подругу. Не сидите дома из-за того, что вашего любовника сегодня нет рядом. Совместные ночи должны быть обязательно. Без них никуда. Воспринимайте их как нечто само собой разумеющееся, а не как одолжение со стороны мужчины.

- Ваш мужчина должен знать, как он вам дорог, но при этом понимать, что у вас есть свободное время, принадлежащее только вам. Возможно, вы захотите устроить свою личную жизнь – ведь его жизнь устроена. Если такая позиция не устраивает вашего мужчину, вам лучше расстаться. В противном случае вы рискуете остаться вечной любовницей.

- Основная проблема любовниц состоит в том, что они сразу начинают играть по предложенным правилам. Но это игра в одни ворота. Отношения с женатым мужчиной вообще далеки от отношений двух равных партнеров. Вы просто послушная пешка без права голоса и собственных взглядов. Не имея собственной жизни, вы начинаете жить чужой и, отдавая всю себя без остатка, довольствуетесь крохами. Не соглашайтесь на эту роль.

- Есть множество девушек, которые стали вечными любовницами. Их годами и не зовут замуж, и не отпускают. Их называют вторыми женами. Мужчина полностью контролирует их жизнь, мысли и чувства, а они не в силах ничего изменить. Неужели вас устроит такая судьба? Поймите, что женатый мужчина – это статья расхода. Расхода ваших лет.

- Если вы захотите отбить мужчину, не считайте его жену злобной мегерой, если она всеми способами пытается удержать мужа. Вовсе нет. Она тоже его любит, не забывайте об этом.

• Ничто так сильно не понижает женскую самооценку, как связь с женатым мужчиной. Лучше оставаться одной, пока не найдется человек, который способен по-настоящему вас оценить.

• В отношениях всегда должна быть перспектива. Если ее нет, то соберите волю в кулак и найдите в себе силы морально отпустить человека. Больше любви к самой себе! Поймите, что впереди много нового и интересного, что у вас есть крылья. Просто вы о них забыли. Мир полон холостых мужчин, и этот мир лежит только у ваших ног!

В общем, с женатыми мужчинами все понятно. Ничего нового я вам не скажу.

Давайте лучше поговорим о совместном утре. Многим знакома такая проблема: есть с кем спать, а просыпаться не с кем. У вас обоих может возникнуть чувство неловкости. Поэтому к утру необходимо подготовиться морально. Избавьтесь от предрассудков. Вам нечего стесняться и не за что себя корить. Чтобы облегчить себе жизнь, научитесь думать как мужчина. В конце концов, ничего страшного не произошло. Вы хотели этого мужчину, и вы его получили. Он восхитительный, секс с ним восхитительный, и весь этот мир тоже восхитительный! Волноваться не о чем. Не забивайте себе голову разными пустяками вроде целлюлита, обвисшего животика или маленькой груди. Не твердите себе, что вы не готовы к тому, чтобы мужчина увидел вас при дневном свете. Отбросьте все комплексы. Они реально мешают жить. Полюбите ваше тело, каким бы оно ни было, ведь это – воплощение вашей женственности. Наденьте симпатичный халатик, приготовьте своему избраннику аппетитный завтрак и принесите на подносе в постель. Поверьте, ваш партнер это оценит.

И еще. Ни в коем случае не произносите следующие фразы:

– Милый, оставайся у меня на всю жизнь.

– Когда пойдем знакомиться с моими родителями?

– Знаешь, не знаю, что на меня нашло, но мне так захотелось замуж.

– Давай встретим вместе старость.

– Знаешь, тут недалеко в магазинчике продается бриллиантовое колечко. Я так мечтаю его купить.

– Милый, а ты меня любишь?

Это непростительная ошибка. Вы рискуете больше никогда не увидеть этого мужчину.

Если после первого секса вы начнете намекать мужчине на деньги или дорогие подарки, вы тоже можете заранее с ним попрощаться. Также категорически запрещается говорить про замужество и будущих детей. Многие мужчины до смерти боятся потерять свою свободу, а если кто-то нахрапом вторгается в их личную жизнь, они тут же занимают оборонительную позицию и ищут пути к отступлению. Если вы после первой же ночи станете относиться к мужчине, как к претенденту на свою руку и сердце, он решит, что его хотят заманить в ловушку, и сбежит. Действуйте от обратного. Всем своим видом показывайте, что замужество пока не входит в ваши планы. Сыграйте по его правилам и усыпите его бдительность. Пусть все будет так, как он хочет. Придет время, и он сам не заметит, как окажется загнанным в угол, а вы сверху накроете его коллаком.

Добиваться мужской привязанности нужно постепенно. Это целая наука. Возможно, я посвящу этому еще одну книгу. Пока же скажу, что если вы дадите понять своему избраннику, что он свободен и волен в своих поступках, это будет первым шагом к его приручению. Вы станете для него особенной, потому что умеете нарушать привычный ход вещей. Поняв, что его свободе ничто не угрожает, мужчина расслабится и снимет оборону, а вы сможете довести его до точки, из которой нет возврата, и сделать так, чтобы он считал минуты до следующей встречи с вами. Вы не вешаетесь на шею мужчинам и не попадаете от них в зависимость, потому что вы – личность. Женщина должна быть личностью, как с мужчиной, так и без него, и тогда ваш избранник сам начнет вас добиваться и будет готов на все, лишь бы не потерять такое чудо, как вы.

Хочу вас предостеречь: если после первой ночи мужчина говорит, что любит вас, не обольщайтесь. Может, он действительно влюблен, а может, просто благодарит вас за прекрасный секс. Любовь и привязанность не приходят за одну ночь. Но мы не боимся. Мы просто будем идти к намеченной цели, даже если этой целью будет приглянувшийся нам мужчина.

## 2

# Секреты эротической кухни

## Эротическое свидание

Эта встреча должна стать потрясающей. Сегодня вы хотите превратить свидание в настоящую эротическую сказку. Это будет особый чувственный вечер и незабываемая ночь любви, которая принесет вам ни с чем не сравнимые ощущения, ночь милых развлечений и бурных забав... В эту ночь никто не осудит вас, если вы станете дрянной девчонкой в постели. Сегодня вы сможете быть разной: тихой, скромной, страстной, буйной и безудержной, – и воплотить в жизнь свои самые потаенные мечты и смелые, необузданные фантазии. Вы заслужили то, чтобы чувствовать секс всем своим телом, и сегодня, как никогда, уверены в своей притягательности. И это замечательно, что вы умеете получать удовольствие не только от жизни, но и от секса. В конце концов, ни для кого ни секрет, что секс очень полезен для здоровья и продлевает нам жизнь.

Теперь самое время создать в своем доме не только романтическую, но и эротическую атмосферу. Сегодня вы не просто личность – вы сексуальная личность. Вы уже полны эротических фантазий и представляете, как ваш любимый еще с порога будет пожирать вас глазами. Вполне возможно, что именно от этой встречи будет зависеть ваше дальнейшее сексуальное будущее. Ведь сегодня вы стоите на пороге новых открытий, которые не смогут оставить равнодушными ни вас, ни вашего любимого человека.

Увы, но наша жизнь так устроена, что через некоторое время после первой горячей влюбленности люди привыкают друг к другу и уже не испытывают такого волнения при встречах, а секс становится рутинным и предсказуемым. Мы все получаем удовлетворение, благодарим любимых, но забываем, что такое страсть. А сегодня у вас есть возможность получить волнующий секс и надолго его запомнить.

## Чем удивить любимого человека?

Известно, что запахи сильно влияют на сексуальность мужчин. Самые знаменитые в истории обольстительницы умело использовали силу аромата, чтобы повлиять на чувственность своих избранников. Давайте и мы последуем их примеру.

Для подготовки к потрясающему эротическому свиданию обычной косметики недостаточно. Нам с вами понадобится так называемая интимная косметика – туалетная вода или духи с феромонами. Феромоны – это натуральные биологически активные вещества, запах которых неотразимо действует на представителей противоположного пола. Всего несколько капель на запястья, шею и область за ушами – и ваш партнер будет сходить с ума от желания. Запах духов с феромонами распалит его страсть и невероятно усилит возбуждение.

Вы спросите меня, где же взять такие духи? Что ж, придется перебороть чувство неловкости и прогуляться в секс-шоп. Можно еще обратиться к услугам виртуального магазина интимных товаров – на просторах Интернета их множество. Правда, преимущество «обычного» магазина в том, что вы можете понюхать все предлагаемые духи и выбрать те, что вам больше всего понравятся, а не покупать наугад, ориентируясь лишь на название.

Итак, после того как вы выбрали и купили для себя духи с феромонами, постарайтесь наносить их каждый раз, как собираетесь заняться любовью. Желательно, чтобы аромат был одним и тем же – так ваш мужчина привыкнет к нему, и у него сформируются стойкие ассоциации. В дальнейшем вы с легкостью сможете соблазнить своего партнера в любой момент – стоит ему почувствовать ваш запах, и желание секса с вами станет непреодолимым.

Однако будет ошибкой ограничиваться одними духами. При создании эротической атмосферы важно и то, какие запахи царят в помещении. На нужный лад поможет настроиться легкая, чувственная музыка и фруктовые или цветочные ароматы. Для этого вам понадобятся ароматические свечи и различные ароматические масла. Свечи в красивых подсвечниках расставьте по комнате, на спинку кровати капните несколько капель розового масла, а на ночник – несколько капель масла грейпфрута. При включенном ночнике масло будет постепенно нагреваться, равномерно распространяя запах по комнате.

Хорошо, если рядом с кроватью будет стоять большая ваза с цветами, обладающими сильным запахом, например пионами или флоксами. Чтобы аромат цветов был сильнее, налейте в вазу теплую воду.

Думаю, что сегодня вы наверняка захотите принять ванну вдвоем. Чтобы эта процедура стала особенной, к ней тоже нужно основательно подготовиться. Зайдите в любой цветочный магазин и купите самые дешевые розы, желательно даже нестандартные, которые уже начали вянуть, – чем больше, тем лучше. Вам понадобятся не сами цветы, а только их лепестки. Налейте на дно ванны немного воды и положите туда лепестки – так они останутся свежими и сохранят свой волшебный запах. Сделать обстановку еще более романтической помогут свечи, желательно тоже с цветочным ароматом, поставленные на бортик ванны.

Теперь вы и ваш избранник можете в любой момент отправиться в путешествие по стране удовольствий. Наполнив ванну, добавьте в воду несколько капель масла ромашки или апельсина или оба этих масла вместе.

Чувственные запахи, мерцание свечей, душистая вода с плавающими в ней цветочными лепестками, бокал вина в руке... Думаю, любимый мужчина обязательно оценит вашу фантазию и начнет еще сильнее восхищаться вами.

А если вы хотите, чтобы в эту ночь ваши поцелуи были самыми сладкими и пьянящими, приготовьте отвар мяты. Делается он просто: положите в стакан чайную ложку сухой мяты, влейте полстакана крутого кипятка и закройте крышкой – отвар должен настояться 15 минут.

Потом процедите его и подсластите чайной ложечкой меда. Перед свиданием выпейте отвар и слегка смажьте медом губы. Уверяю вас, результат будет просто волшебный.

Восхитительной вам ночи любви!

## Как выглядеть сексуально и пробудить в мужчине желание

Пожалуй, вы и сами знаете, что сегодня должны выглядеть просто неотразимо. Хитрость в том, что и чувствовать себя вы должны соответственно – уверенной в себе, обольстительной сексуальной тигрицей. Поэтому если вы немного не в духе, то, готовясь к эротическому свиданию, лучше всего принять ванну с ароматическими маслами, чтобы расслабиться и восстановить душевное равновесие. Прежде чем добавить масло в воду, растворите его в меде, молоке или вине, иначе оно будет плавать на поверхности воды некрасивыми жирными лужицами. Можно также нанести ароматическое масло на мочалку. Ароматическая ванна придает коже потрясающий тонкий аромат. Ополаскиваться после такой ванны не нужно, достаточно слегка осушить кожу полотенцем.

Не секрет, что мужчин возбуждает запах чистых волос. Поэтому вымойте голову вкусно пахнущим шампунем.

Пользуясь духами, обязательно нанесите несколько капель на нижнее белье. Оно очень хорошо сохраняет запах. Сегодня вы должны надеть такое белье, которое просто не может не навевать мысли о сексе. Впрочем, думаю, что вы и так уже давно отказались от неинтересного белья – вы слишком хороши, чтобы носить подобные вещи. Сознание того, что на вас восхитительное сексуальное белье, придаст вам уверенности в себе.

Советую остановить свой выбор на кружевных трусиках и бюстгальтере. Чтобы выгодно подчеркнуть форму ног, наденьте тонкие чулки с кружевными подвязками. Восторг на мужском лице вам гарантирован!

Наилучшим вариантом для сегодняшнего вечера будет облегающее платье из приятной на ощупь ткани, подчеркивающее фигуру. Если же вам больше по душе струящиеся многослойные наряды, лучше, если ткань будет полупрозрачной. Полупрозрачная одежда не открывает всех прелестей, но позволяет разглядеть достаточно, чтобы открыть невероятный простор для фантазии.

А теперь – самое главное. Вы должны выглядеть сексуально, но ни в коем случае не вульгарно. В вашем образе должен быть шарм и эротическое обаяние. Никакого кислотно-яркого макияжа и устрашающе-хищных накладных ногтей. Просто подчеркните самые привлекательные черты своего лица. Подкрасьте глаза и губы, обозначьте румянами контур скул. И, пожалуйста, не забудьте про ухоженные руки.

Сексуальная женщина – всегда загадка. Все, что у других написано на лице, у вас должно лишь намеком проскальзывать в голосе и во взгляде. Вообще взгляд, как мне кажется, очень важен в обольщении. Он должен быть глубоким, сдержанно-смелым и слегка зазывным.

Очень вас прошу, постарайтесь не допускать наигранности в манерах! Будьте естественны. При этом в вашем образе должно быть что-то таинственное, недосказанное. Пусть мужчина сам, в своем воображении, дорисовывает то, что осталось за кадром. Поверьте, иногда одетая женщина может возбуждать намного сильнее, чем полностью раздетая. Вы – словно кошка, которая гуляет сама по себе, но не теряет надежды обрести своего хозяина.

Не бойтесь сделать шаг навстречу мужчине. Не исключено, что именно он станет самым дорогим для вас человеком.

Если вы хотите быть сексуальной, то вы должны полюбить каждую клеточку своего тела, а ваши глаза должны гореть и светиться. Сексуальная женщина всегда активна в постели и не боится говорить о сексе, ведь он так восхитителен! И помните, что никто не в силах устоять перед такой искусительницей, как вы.

Сексуально привлекательные женщины всегда открыты для общения. У них потрясающее чувство юмора. Они могут спокойно поддержать любую беседу. И, что самое главное, –

они притягивают не только своего любимого мужчину. Они притягивают всех. Королева не бывает без свиты!

Многие мои читательницы пишут мне, что не могут быть сексуальными, потому что Господь не наделил их внешностью какой-нибудь голливудской звезды. Милые мои, вы в корне неправы! Сексуальность кроется не во внешности или одежде. Она во взгляде, жестах, мимике, поведении. Поймите, красота и сексуальность – совершенно разные вещи. Можно быть безумно красивой и... одинокой и несчастной. Потому что красота эта – слишком холодная. В ней нет тепла, рядом с ней невозможно согреться. А сексуальность всегда живая и чувственная. Она может выражаться в походке, в позе, в том, как вы сели, изогнули спину и закинули ногу на ногу. Чтобы быть сексуальной, нужно в первую очередь быть уверенной. В отличие от красоты, которая дается от природы, сексуальности можно и нужно научиться. Любая женщина может овладеть технологией дразнящего флирта, чтобы аппетитно, выигрышно и правильно себя подать.

Вот несколько приемов, которые помогут произвести на нужного вам мужчину неизгладимое впечатление.

- Не удивляйтесь, но сильнее всего мужчины реагируют не только и не столько на вашу грудь и длину ног, но и на обольстительный изгиб вашей спины. Продемонстрируйте любимому свою царственную осанку.

- Сидя на стуле, скрестите ноги высоко в бедрах. Так они выглядят более длинными и сексуальными. Такая поза автоматически придает позвоночнику нужный изгиб и дает вам возможность в полной мере раскрыть достоинства вашей фигуры и продемонстрировать чувственность.

- Когда ваши глаза на мгновение встретятся с глазами мужчины, направьте в его сторону мощный эротический позыв (сигнал о готовности к романтическим отношениям). А затем отведите взгляд в сторону, словно ваше возбуждение оказалось так велико, что вы даже немного смутились.

- Проведите, словно в задумчивости, пальцем по краешку бокала.

- Учитесь говорить глазами. Посмотрите на мужчину еще раз. Техника повторного взгляда обычно срабатывает безошибочно. Но этот взгляд должен быть многозначительным. В момент, когда произойдет «короткое замыкание», подразните мужчину глазами. Покажите, что вы глубоко в нем заинтересованы, и улыбнитесь – ведь улыбка способна творить чудеса. А дальше предоставьте вашему избраннику возможность действовать самостоятельно.

- Мужчина завел с вами разговор? Самое время продемонстрировать свою эротичность. Пока он говорит, проведите кончиком языка по верхней губе.

- При разговоре вы можете кокетливо покусывать губки или играть украшениями, теребя и поглаживая цепочку на шее или серьги.

- Умейте слушать – это тоже часть обольщения. Проявляйте неподдельный интерес к собеседнику. Слушая мужчину, внимательно смотрите ему в глаза.

И еще. Дорогие мои, не бойтесь быть сексуальными. Поймите – наша сексуальность не зависит от возраста. Молодость – это не период нашей жизни, это состояние души. Это триумф воли и воображения, победа мужества над робостью. Вспомните Лилию Брик, Софи Лорен и Элизабет Тейлор. Истинная женщина и в 60 лет может выглядеть неотразимой. Главное – не отступать и никогда не терять присутствия духа и вкуса к жизни.

Если даже вы страдаете от избыточного веса, это не значит, что вы не можете быть сексуально привлекательной. Еще как можете! Одна моя хорошая знакомая, женщина, что называется, «в теле», уже более 15 лет замужем за очень достойным мужчиной. Он любит каждый ее килограмм и абсолютно не замечает ее полноты. Эта женщина обладает такой невероятной харизмой, она настолько позитивный и магнетический человек, а ее глаза всегда горят таким сексуальным огнем, что мужчины просто сворачивают шеи, глядя ей вслед и пуская слюни.

Не страдайте от лишних килограммов, полюбите свое тело, каким бы оно ни было, и поймите, что если на вас не «западает» какой-то тип мужчин, это не значит, что вы непривлекательны для всех. Поверьте, спрос на «пышечек» всегда был и всегда будет. Внешняя оболочка – это хорошо, но истинная красота и сексуальность всегда внутри. Без них внешняя оболочка так и остается просто оболочкой. Своими сомнениями и комплексами вы сами отталкиваете мужчин, потому что на вашем лице написано: «Кому я нужна? Вокруг полно худее, моложе и красивее...» Иногда идешь по улице и видишь интересную женщину, но с такими потухшими глазами... Поверьте, для мужчины не составит труда прочесть этот послыл. Так зачем собственными руками лишать себя возможности найти свое счастье?

Никто не мешает вам стать женщиной, на которую приятно смотреть, которую приятно раздевать, целовать, ласкать и с которой волшебным образом предаваться страсти в постели. Только вы сами можете сделать так, чтобы сердце мужчины учащенно забилося, а взгляд заволокла пелена сладострастия.

## Блюда эротической кухни

Готовясь к свиданию, не забудьте о кулинарной части вечера. Необходимо заранее продумать меню предстоящего ужина. Ведь ни для кого не секрет, что главными факторами, влияющими на сексуальность человека, являются питание и образ жизни. А значит, сегодня вы должны угостить своего избранника чем-нибудь, что повышает сексуальную потенцию. Давайте вместе пофантазируем над блюдами эротической кухни. Они должны отличаться отменным вкусом и изысканным ароматом. Одним словом, никакого классического меню. Приготовьте что-нибудь оригинальное. Уж вам-то не привыкать удивлять своего любимого.

Эротические блюда должны быть легкоусвояемыми, низкокалорийными и разнообразными. В этот вечер ужин должен быть не только вкусным и красивым, но и чуть-чуть «голодным» – ведь переизбыток тормозит половую функцию, а ваш мужчина сегодня должен быть на высоте. Сегодня он ни в коем случае не должен чувствовать тяжесть в желудке от жирных, жареных и копченых блюд или того хуже – уснуть за столом.

В эротической кухне огромное внимание уделяется особым веществам, повышающим сексуальную активность – афродизиакам.

В Средние века женщины подсыпали любимым корень мандрагоры. Мандрагору считали мощнейшим приворотным средством, приписывали ей колдовские способности, о ней существует множество легенд. Корень мандрагоры отлично повышает потенцию, однако я не рекомендую этому снадобью. Несмотря на то что сейчас мандрагора продается во многих магических салонах, я настоятельно прошу вас ее не использовать. С одной стороны, это растение действует возбуждающе, но с другой – обладает свойствами, опасными для сердца и психики. Поэтому обойдемся без него – любимый у нас один.

Казанова в своих мемуарах писал, что поддерживать неугасимый огонь любви ему помогали трюфели. Говорят, что эти грибы способны самого холодного мужчину превратить в страстного и неутомимого любовника. Они богаты селеном, растительным белком и очень питательны. Но мы с вами лучше обойдемся без них. Во-первых, нас мало интересуют такие мужчины, как Казанова. Боже упаси, это совсем не наш тип! А во-вторых, мы в состоянии пробудить страсть мужчины и без этих редчайших грибов, которые – о ужас! – стоят 25 тысяч рублей за килограмм. В конце концов, если вам захочется произвести впечатление и придать приготовленным блюдам изысканный вкус, можно купить в супермаркете за относительно разумную цену бутылочку трюфельной эссенции.

«И как же нам быть?» – спросите вы. Автор пишет об афродизиаках, и тут же начинает отговаривать нас от их употребления? Не пугайтесь! Список продуктов, обладающих возбуждающими свойствами, очень велик. Сейчас я расскажу вам о некоторых из них.

*Авокадо* – так древние ацтеки называли свои яички. Видимо, такие ассоциации у них вызывали свешивающиеся с дерева плоды. Авокадо отличается большим содержанием белков и витамина А. Этот плод помогал избавиться от проблем в интимной сфере еще Людовику XIV. Сейчас его добавляют в салаты, в протертом виде вводят в коктейли.

*Алоэ* – в быту оно известно как «столетник». Это полезное растение есть почти в каждой семье. Обычно алоэ применяют для лечения ран, порезов, ожогов, прыщей и т. д., но оно также используется для стимуляции аппетита – и сексуального в том числе. Сок алоэ вызывает приток крови к органам малого таза и способен развить ваше либидо до крайней степени. Недостатком этого растения является его экстремально горький вкус. Попробуйте смешать сок алоэ в равных долях с медом и принимать по чайной ложке 3–4 раза в день.

*Артишок* – загадочный овощ, почти не известный россиянам. Это мощное растение с острыми шипами и цветами с мясистыми чашелистиками, очень похожее на чертополох. Родина артишока – Эфиопия. Оттуда он попал в Италию, затем во Францию, после чего распростра-

нился по всей Европе. Артишок обладает возбуждающим и тонизирующим действием. Французы считают, что этот овощ «разогревает гениталии». О его свойствах было известно еще в Древнем Риме – императору Нерону частенько подавали блюда из артишока.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.