

# TARTALOM

Köszönetnyilvánítás	7
Előszó	9
Bevezetés (később nem ismétlődő információk)	11
I. Csajozás, avagy ismerkedési és hódítási alapismeretek	19
I.1. Belső világod	20
I.1. A. Küzd le a félelmeidet!	21
I.1. B. Keret	35
I.1. C. Tekintély	38
I.2. Külsőd	40
I.3. Felszedési stratégiák	42
I.3. A. Mi a vonzalom? Figyelmeztetések	43
I.3. B. Ismerkedési stílusok, módszerek	47
I.3. C. Ismerkedési helyszínek	48
I.3. D. Szemezés	51
I.3. E. Kiket szólíts meg?	51
I.3. F. Megszólítás és testbeszéd	52
I.3. G. Beszélgetés és a vonzalom növelése	63
I.3. H. Az ismerkedés zárása	73
I.3. I. Randira hívás	75
I.3. J. Randihelyszín	77
I.3. K. Randi	79
I.3. L. On-line ismerkedés	82
I.3. M. Szex	83
I.4. Fejlődés és segédletek	88
II. Társkeresés	96
II.1. A választásról	96
II.2. Miért és hogyan tér el a vonzalom növelése a csajozási és a társkeresési randizásnál?	97
II.3. Milyen nőt válassz?	100
II.3. A. Egyéni kritériumok	100
II.3. B. Általános kritériumok	103

II.4. Milyen férfira vágnak a boldog párkapcsolatot kereső (és arra alkalmas) nők?	106
II.5. Szűrési technikák – pénz, idő, érzelmek megóvása	111
II.5. A. Bevezetés	111
II.5. B. Akikkel el se kezd az ismerkedést	115
II.5. C. Ismerkedés és randizás szűrő üzemmódban	118
III. Párkapcsolat	142
III.1. Mielőtt az esküvőre gondolnál	145
III.2. Maradj Férfi	155
III.3. A mintaférj jellemzői	161
III.4. Alapvető hibák, felismerésük és helyrehozataluk	174
III.5. Az agglegényélet feladásáról	178
III.6. Fejlődés	183
III.7. Pár-beszéd, avagy a kommunikáció	190
III.8. Szex	209
III.9. Válságmenedzsment	212
III.10. Szakítás, megcsalás	221
IV. A teljes élet összetevői	235
IV.1. Test (fizikai világ)	235
IV.2. Emberi kapcsolatok	236
IV.3. Lélek, avagy teljes belső világod	237
V. Végszó	239

# Bevezetés

## (később nem ismétlődő információk)

*Előítéleteidet száműzve  
váltak megismerhetővé az új*

Vannak önérzetes férfiak, akik azt szeretnék, ha egy lány saját magukért szeretné őket, olyannak amilyenek. Azért nem vennének soha ilyen könyvet a kezükbe, mert azzal úgy éreznék, nem magukat adják, csak színészkednek. Ez a könyv nem ehhez ad útmutatást, hanem a fejlődéshez és változáshoz, amelyre életünk minden területén lehetőségünk és folyamatosan szükségünk is van. Aki nem változtat magán és azon, amit tesz, az nem várhat jobb eredményt, mint amelyet jelenleg elér.

Élete során rengeteg változáson megy keresztül valamennyi ember. Kisgyerekként az iskolába kerülve meg kell tanulni beilleszkedni, másképp viselkedni. Az első csók után már tud (valamennyire) csókolózni, pedig előtte nem tudott. Az újfajta viselkedésmódok eleinte nincsenek összhangban velünk (akárcsak az öltöny első alkalommal történő viselése), de idővel természetessé és sajátává válnak. Visszagondolva öt évvel ezelőtti önmagadra, vajon ugyanaz az ember vagy? Lehetne azt mondani, hogy a változásoktól már nem vagyunk önmagunk? Ha egyébként legszívesebben mindig a kedvenc, elhasznált melegítőnadrágodban vagy otthon, buliba mégis másképpen öltözől fel, nagyrészt a lányok és a hódítás kedvéért, akkor sem önmagad adod?

Számomra furcsa, hogy évekig görnyedünk az iskolapadban, tanulunk később teljesen nélkülözhető dolgokról, meg persze olyanokról, amivel majd pénzt kereshetünk. Ugyanakkor életünk egyik legfontosabb területére általában még egy könyvet sem fordítunk.

A könyvben található ismeretekkel megváltoztathatod a nőkkal való kapcsolatodat, akár az egész életed másmilyen lehet. Ebben a „tankönyvben” az ismerkedésről, a párkapcsolat kiépítéséről és

megtartásáról, végül pedig a boldog életről lesz szó. Miért kell ezekről beszélni? A csajozási ismeretek lehetővé teszik, hogy könnyen kapcsolatot alakíthass ki ismeretlenekkel, akik kedvelik a társaságot és vonzóknak találnak. Ezen ismeretek még nem elégségesek ahhoz, hogy megtaláld a megfelelő társat. Arra jók, hogy magabiztosan mozogj a lányok között, ismerj meg sokat közülük; tudd, melyet szeretnél majd társul, ha egyszer arra érettnak érzed magad, és képes legyél olyat találni. A legtöbb férfi nem képes ismerkedni, emiatt annyira ki van éhezve szexuálisan, hogyha egy – az igényeit valamennyire kielégítő, legalább külsőre „megjárja” kinézetű – lány szóba áll vele, akkor arra azonnal lecsap. Ezért van a sokszor etikátlan viselkedés. („Persze, hogy tetszel”, „Szeretlek” stb.)

Kedves olvasó! Nincs párod, vajon létesítenél szexuális kapcsolatot egy szép, de amúgy önző és beképzelt lánnyal, aki veled néha igen-csak bunkón viselkedik? Ha igen, miért? Gondolom nem azért, mert amúgy még tíz másik szép lányt is választhatnál aznap estére.

Mivel az átlagférfi képtelen irányítani élete e területét, kétségbeesésében elköveti azt a hibát, hogy ha nagy nehezen egy kedves, csinos és szimpatikus személyiségű lánnyal megismerkedik, aki véletlenül még vonzóknak is találja őt, akkor azt hiszi: megütötte a főnyereményt, és megtalálta az Igazit. Tehát nem az történt, hogy sok lány közül választhatott volna, és végre talált egyet, aki megfelel az összes igényének és kritériumának. Inkább olyan ez, mint amikor a sivatagban két napja víz nélkül bolyongó ember bármilyen folyadékot elfogad, és nem nézi, hogy szennyezett csapvizet, vagy 100%-os gyümölcslevet kap. A férfiak, a sivatagban bolyongva, jobb híján néha belekortyolnak a szennyezett csapvízbe (szex), a szomjúság és a délibábok hatására a 10%-os almalének örök hűséget esküsznek (házasság), holott csak a legalább 50%-os ananászlé lenne az, amivel hosszú távon valóban elégedettek lennének. Ezután milyen választási lehetőségük marad: vagy szakítanak, vagy beletörődve helyzetükbe, együtt maradnak egy boldogtalan kapcsolatban. (Rossz kapcsolatban az emberek hajlamosak lejjebb vinni a helyzetükkel kapcsolatos elvárásaikat, mert kellemetlen lenne beismerni az

igazságot úgy, hogy nem tudnak mit tenni ellene.) Ha nem hiszed, kérdezd meg a házas barátaidat néhány sör után: szívesen együtt maradnának-e továbbra is feleségükkel, ha nem lennének gyerekeik. Az emberek csak kis része boldog a párkapcsolatában, a válási statisztikák pedig évtizedek óta rosszak.

Ha komoly párkapcsolatot akarsz kialakítani, a megfelelő partner kiválasztása érdekében teljesen másképp kell ismerkedned és randevúztatnod, mint a csajozásnál, viszont ezen módszerek miatt sok könnyed kapcsolatra vevő lánytól esel el. Döntsd el, mi a célod!

Talán én már tudom is, mi a célod: a boldog élet. Mi másért akarnál sikeres lenni a csajozásban, miért akarnál egy életre szóló izzó és fantasztikus párkapcsolatot kiépíteni, ha nem azért, hogy jól érezd magad? A legtöbben ezt akarjuk, ezért teszünk meg annyi mindent és szeretnénk oly sok mindent elérni az életben. A párkapcsolat az egyik legfontosabb összetevője a boldog életnek, ha rendben van, ez sok minden másra átsegít. Azonban ahhoz, hogy valóban jól érezd magad a bőrödben, még néhány fontos dolgot rendbe kell tenned. Ezekről a területekről lesz szó a könyv végén, amelyekre ha nem fordítanál figyelmet, nem lenne teljes az életed; s – a hiányérzetten túl – árnyékot vetnének a párkapcsolatodra vagy a csajozási lehetőségeidre is. Például: ha nem tartod karban a tested, vagy lelkiileg egy szerencsétlenség-halmaz vagy, akkor a csajozás sem fog menni, nem leszel vonzó, hiába a legjobb duma. Ha nem lenne egy forintod sem, akkor hiába a társ, rosszkedvű lennél, ez rossz hatással lenne a legtökéletesebb kapcsolatra is, és nem tudnál csajozni sem, mert még egy teára sem tudnál meghívni senkit.

Ez a könyv tehát a boldog élet érdekében, a tartósan boldog párkapcsolat kialakításáról szól, férfiaknak. (Bár biztosan sok hölgy is forgatni fogja, egy részük az olvasás közben majd bólogatni fog, többen pedig felháborodnak, amiért rámutatok a női világ rejtelmekre, és amiért kitergetem a szennyesüket.)

Miért a párkapcsolatról szólok elsősorban? A teljes élet egyéb területeinek kialakításához számos megfelelő útmutató található, azonban erre a témára még nem született ilyen átfogó jellegű mű.

Miért csak a férfiakhoz szólok? Egyrészt mert a nőknek, bár kétes minőségben, de rengeteg könyv, újságcikk és egyéb iromány született a témában, másrészt mert a nemi forradalom óta sok minden kibillent az ideális egyensúlyi állapotból. A férfiak elvesztették jó értelemben vett férfiszerepüket, nem tudják, hogyan kellene viselkedniük a megváltozott világban, és ez a nőknek sem jó. Ha a megfelelő irányba változunk, és „álompasi” lesz belőlünk, az mindkét nemnek jobb lesz. Továbbá én elfogadom a nemi különbségeket, hiszek abban, hogy másképp kell szólni a férfiakhoz, mint a nőkhez. A két nemnek – a párkapcsolatra való folyamatos figyelem szükségességének megértésére – más-más analógiát célszerű használni: „Rendszeresen tankolni kell az autóba, különben megáll.” „Rendszeresen öntözni kell a virágot, különben kiszárad.”

Ahogy a bevezetés elején is megjegyeztem: sajnós a legtöbb férfit önérzete megakadályozza abban, hogy tudatosan foglalkozzon életének ezen területével. Ennek okai lehetnek a párkapcsolati könyvekből merített, a nemiségünkkel összhangban nem levő tanácsok. Másrészt a férfiak bizonyos dolgokban nehezen kérnek segítséget, mert azzal tudat alatt elismernék, hogy nem értenek a témához. Márpedig a teremtés koronája ezt nem ismerheti el. Legtöbbünk Superman-nek, Rambo-nak, Bruce Lee-nek, Jedi lovagnak, egyéb képzelt vagy valós hősnek érzi magát, aki minden helyzetben helytáll. Ennek az énképnek az összeomlása túlságosan fájdalmas lenne. Ezért inkább elrontjuk a vízvezetékot, a számítógépet otthon, és eltévedünk, amikor meg is kérdezhettük volna a helyes utat. Ezért csak végső kétségbeesésünkben kérünk segítséget, és ezért inkább a női magazinok adnak tanácsokat a férfiakkal való viszonyról is, és nem fordítva. Pedig nekünk nagyobb szükségünk lenne rá, mert kevésbé értünk hozzá! (Tudom, ezt az egészet kellemetlen és nagyon nehéz beismerni!) Persze nem tudjuk, hanem csak képzeljük, hogy ez nem fontos; lelkizzenek csak a csajok. Nagy hibát követünk el! A nemi egyenjogúság előtti évezredek során, alárendelt helyzetük miatt, a nők rákényszerültek arra, hogy olyan előnyöket szerezzenek szociális téren, amelyeket nem veszítettek el azóta

sem. Mivel időközben – nagyon helyesen – a férfiakkal megegyező jogokat kezdtek kapni, sok szempontból előnybe kerültek. Ha nem szeretnél sikertelen lenni, ha nem szeretnéd, hogy ezzel bármelyikük is visszaélhessen, jobb, ha felfejlődsz hozzájuk.

Sajnos az emberi viszonyokat, így a párkapcsolatokat is a kommunikációs problémák megléte mellett amúgy sem az önzetlen szeretet jellemzi. Sokkal inkább egyfajta üzleti viszonyról van szó. A felszín alatt a **legtöbb embernek a következő a hozzáállása: Ha a másik megfelelő tulajdonságokkal rendelkezik és elvárásomnak megfelelően viselkedik, valamint minél többször azt teszi, ami számomra kellemes, akkor cserébe szeretem. Ha nem, akkor ellenséges vagy közönyös leszek.** Azt hisszük a másikat szeretjük, közben csak magunkat a másikban. Ennek megfelelően a párkapcsolatokat rejtett, önző, hatalmi játékok „színesítik”. Nem túl szépen hangzik, de ez a valóság. Addig is, amíg ezen egyszer – remélhetőleg – mindenki túllép, neked és társadnak is jobb, ha képes vagy felismerni, érteni, irányítani ezeket a rejtett játszmákat, vagy kilépni belőlük. Miért? Mert egy nő akkor nyer igazán, ha végre megadhatja magát valakinek. Egy férfinak, aki sok szempontból erősebb nála, és aki nem él vissza ezzel. Akire támaszkodhat bizonyos helyzetekben, de ettől még mindketten egyenrangúak és egyformán értékesek.

Ha a párkapcsolatokat hatalmi játéknak neveztem, akkor az ismerkedési játszmákat már a háborúhoz kell hasonlítanom. Ne érts félre, nem a nők ellen vagyok! Rengeteg „JÓ” lány van és rengeteg „ROSSZ” pasi, aki kihasználja a nőket. Ugyanígy vannak olyan nők, akik a férfiakat használják ki, tudatosan, vagy anélkül, hogy felismernék, mit tesznek. Én azt szeretném, legyenek tiszták a szándékaid, de ismerd fel pillanatok alatt a randijátkszmákat, a nők viselkedését és igényeit. Tanulj meg ismerkedni, találj meg, akit érdemes, legyél és maradj az Ő álompasija! A többieket pedig kerüld el!

A könyv segítségével rengeteg pénzt, időt, energiát takaríthatsz meg, és megóvhatod érzelmeidet. Ha nem ismered fel a jeleket – egy irántad nem igazán érdeklődő, de unatkozó vagy nemet mondani

nem tudó lánnyal eltöltött randevú esetén – egy vacsora árát, az esti szabad idődet bukhatod el; továbbá rosszkedvű leszel, hogy már megint nem jött össze semmi. Ez sem kevés, de gondoldj bele: mi történik egy elromlott házasság felbontása során? Oda a fél ház, az eltelt évek, és esetleg lelki roncs lesz az emberből. Pedig mindez már az elején tudható, ha a könyvben megszerzett ismeretekkel élsz.

Te össze tudod szedni magad anyagilag és érzelmileg, azonban ha gyermek is van, az ő gyermekora mindenképpen másmilyen lesz. Márpedig Magyarországon a válással végződő házasságok háromnegyed(!) részében gyerekek is vannak. A statisztikák szerint a házasságkötések több mint 50%-a válással végződik, annak ellenére, hogy a számuk az elmúlt 30 évben a felére esett vissza (KSH-adatok).

A sok szakértő ellenére nem javultak a válási statisztikák az elmúlt évtizedekben. Egy amerikai felmérés szerint a válóperek több mint kétharmadát a nők kezdeményezik, a másik egyharmadot pedig sok esetben ők provokálják ki. Persze az sem jelent semmit, ha nem válnak el a felek. A „Woman’s Day” magazin 3000 házasságkötőt kérdezett meg a házasságával kapcsolatban. A válaszok szerint a nők harmada nem biztos, hogy újra férjhez menne jelenlegi párjához, másik harmaduk pedig biztosan nem menne újra hozzá. Vajon mennyire lehetnek boldogok akkor ezek a házasságok? Nem csodálkozom, hogy – a legvisszafogottabb tanulmányok szerint is – a házasságok harmadában a feleség félrelép. Mert keresik azt a figyelmet, az örömet és kalandot, ami a házasságukból hiányzik (továbbá nem *tisztességesek*).

Ne házasodj a nem megfelelő nővel! Ne kövess el házasságodat tönkretévő, alapvető hibákat! Ne fizess gyerektartást, miközben egy idegen férfi mellett nő fel a gyermeked! (Az esetek 85%-ában a bíróság a nőknek ítéli a gyereket.) Inkább szentelj tudatos figyelmet életednek erre a területére is, hogy jól működhessen!

A könyv megírása során törekedtem rá, hogy annyi ismeretet adjak, amennyit csak több száz könyv átolvassása után is csak részben tudnál megszerezni, majd, mint egy hiányos puzzle-t rosszul összerakni. A tartalom összeállításánál nem érdekelt semmilyen jól



hangzó módszer. Ez nem egy elszállt vagy elvont könyv, csak a gyakorlatiasság vezérelt az elméleti részek megírásában is. Két dolog érdekelt csak. Az egyik: használható-e vagy sem, azaz működik-e vagy sem. A másik, hogy a párkapcsolatra vonatkozóan teljes megoldást adhassak, egy teljes rendszert A-tól Z-ig. Ilyet sehol máshol nem találtam eddig. Olyat, amivel végre tényleg meg lehet oldani ezt a kérdést, nem csak egy részterületére vonatkozóan adni néhány használható ötletet. Ezért a gyakorlatias, problémamegoldó hozzáállás és a keménység veled és leendő pároddal szemben is. Szerintem csak akkor működik a párkapcsolat, ha komolyan veszed. A könyv végére remélem számodra is világossá válik, a látszólag hideg fejű gyakorlatiasság nem a romantika és szeretet ellen van, hanem sokkal inkább azok szilárd alapokra történő helyezése érdekében.

Hogyan használd a könyvet? Tömören írtam meg, hogy könnyebben átszaladhass rajta elsőre. (A töménység tehát nem azért van, hogy bosszantsalak, hanem hogy ne több ezer oldalas legyen a könyv.) Éppen ezért olvasd el többször is, mivel nagyon sok gondolatnak mélyebb jelentése van, amelyet csak többszöri újraolvasás és gyakorlás után lehet valóban megérteni. Az első olvasásnál sok fontos apróság elkerülheti a figyelmed. Ne hidd azt, hogy igazán érted, amíg egy lány is össze tud zavarni, vagy nem tudod pontosan elemezni barátaid kapcsolatát. Magold be az ismereteket, gyakorolj, és legyen készségi szintű a cselekvésed! S ha már tanítani is tudnád, ha megtaláltad az Igazít, összeházasodtatok és boldogan éltek, akkor se dőlj hátra, mert könnyen meglepetés érhet! Még akkor is olvasgass bele a könyvbe, és maradj tudatos életed végéig!

A „Csajozás” rész a vonzalom felébresztéséről íródott, lazább stílusban, szlengekkel, mivel optimálisan az ember fiatal éveiben éli meg ezt a korszakát. Ez nem jelenti azt, hogy ugord át, ha már csak komoly kapcsolat érdekében szeretnél ismerkedni. A belső világról szóló fejezet mindenkire szól, és a vonzalom megértéséhez szükséges ismeretek nagy részét nem ismétlem a következő

részeknél; márpedig a vonzalom nélküli párkapcsolat jellemzően nem boldog. A fejezet célja, hogy lemásolhasd a lányoknál sikeres srácok viselkedését. Ha ugyanazt teszed, mint ők, akkor ugyanazt az eredményt fogod te is elérni, azaz sikeres leszel.

A második részben a megfelelő barátnő kiválasztásáról lesz szó. Ez feltételez már egy bizonyos képességet a nővel való vonzalom kiépítésében. Hogyan tudhatod meg, hogy egy lánynak igazán tetszel, vagy valamilyen más ok miatt találkozik veled? Hogyan ismerd ki a személyiségét gyorsan? Hogyan kerüld el, hogy a neked tetsző lánynál hibákat kövess el a randizás időszaka alatt? Mikor váljon barátnőddé? Ezekkel a kérdésekkel foglalkozunk itt.

A harmadik rész a párkapcsolat működtetéséről szól, szigorúan a férfiak szemszögéből. Hogyan kerüld el a szakítást vagy a megcsalást? Hogyan tedd boldoggá kapcsolatod? Milyen hibalehetőségek adódnak? S ha már más megoldás nincs, hogyan hozd meg a szakításról szóló nehéz döntést?