

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

ANDREI, CRISTIAN

Harta femeii : cum să te orientezi în jurul și în interiorul Ei /

dr. Cristian Andrei ; il. de Ioana Andrei. - București : Bookzone, 2023

ISBN 978-630-305-097-3

I. Andrei, Ioana (il.)

159.9

Foto copertă: **Victoria Ungureanu**

Ilustrații: **Ioana Andrei**

Grafician copertă: **Sebastian Ruse**

Redactor: **Mihaela Savu**

Tehnoredactor: **Anca Marisac**

© Bookzone 2023, pentru prezenta ediție

Toate drepturile rezervate pentru limba română.

Nicio parte a acestei lucrări nu poate fi stocată

sau reprodusă fără acordul editurii.

Editura Bookzone

Șoseaua Berceni nr. 104, sector 4, București

Comenzi și informații:

Telefon: +40 774 091.579; +40 770 584.429

E-mail: office@bookzone.ro

www.bookzone.ro

DR. CRISTIAN ANDREI

HARTA FEMEII

Cum să te orientezi
în jurul și în interiorul Ei

Bookzone
BUCUREȘTI, 2023

CUPRINS

Introducere.....	5
Codul privirilor.....	7
Harta defensivă a femeii.....	14
Atingerea, o schimbare de destin.....	20
Distanțe față de femei.....	25
De ce zic femeile „Nu”?.....	28
Ce înseamnă să faci curte?.....	31
Te place și te vrea.....	34
În Ea sau împrejurul Ei?.....	38
Tehnici de agățat.....	41
Prima femeie din viața ta.....	47
Sunt urât. Ce șanse am?.....	51
Ce are Ea între picioare?.....	54
Cum se mângâie?.....	58
Cum o dezbraci?.....	62
Preludiu și postludiu.....	65
Orgasmul tău peste orgasmul Ei.....	69
Legile sexului oral.....	72
Mărul discordiei. Despre femeia geloasă.....	75
Femeia ușoară.....	81
Tu ești logic, Ea este emoțională.....	84
De la vrăjitoare la castratoare.....	88
Amazoana.....	92
Ești misogin dacă.....	95
Cum să nu te culci cu Ea.....	98

Relația Ei cu instrumentul tău.....	101
Cum să nu te scapi pe tine.....	104
De ce nu te mai sature de femei?.....	108
Cum să fii puțin gay.....	111
E nemulțumită.....	113
Cumpără, cumpără, cumpără!.....	117
Cum ți-o „faci”, așa o ai.....	120
Celălalt bărbat.....	124
Cu amantă sau fără?.....	129
E o curvă.....	133
De ce nu pot să o uit?.....	137
Dragoste și căsnicie.....	139
Mi-e frică de ea.....	142
Bărbatul și iubirea.....	151
Fată sau femeie?.....	155
Libertate.....	160
Femeia de care ai divorțat.....	164
Ce înseamnă să o iei tare.....	167
E isterică, nu vezi?.....	170
Oare ești pasiv-agresiv?.....	173
Gelos sau posesiv?.....	176
Abuz și hărțuire.....	179
Școala pornografiei.....	182
Alcoolul și curajul.....	186
De ce se urăsc între ele așa de mult?.....	189
Ce nu poți să-i ceri?.....	193
Înjurătura de mamă.....	195
Ipocrizii femeiești.....	202
Femeia ideală pentru bărbatul ideal care ești tu.....	206
Ce poți să înveți tu de la ea?.....	211

INTRODUCERE

Ești un băiat de 16 ani, ai prieteni care se pricep la femei, ai cam rămas în urma lor și nu prea ai cu ce să te lauzi, așa că ai vrea să agăți și tu ceva pentru diseară. Caută aici „Codul privirilor” și harta privirilor (vezi p. 7-13).

Ai împlinit deja 36 de ani, încă îți mai place să te distrezi și te îngrozește ideea de familie și de nevastă care te așteaptă acasă, ca să-ți verifice telefonul. Ai destul succes la femei și ai învățat cum să umbli cu două-trei deodată, așa că astăzi o vei face pe cea mai frumoasă dintre ele să fie geloasă că mai vorbești și cu altele. Dar ceva nu-ți dă pace: ai observat că nu poți rămâne prea mult timp cu o tipă, pentru că, imediat ce te culci cu ea, ți se face silă să-i mai vorbești sau să o mai atingi. Uită-te pe harta teritoriilor (vezi p. 78).

La 45 de ani, te consideri uns cu toate alifile, știi ce este femeia și îi înveți pe cei de 16 ani cum să o zăpăcească de cap și cum să și-o facă amantă. Le povestești prietenilor în timp ce pescuiți despre ultima ta pradă, o tipă mult mai tinerică pe care ai avertizat-o că nu o să-ți părăsești soția pentru ea, dar ai putea să îi plătești vacanțele și vreo câteva poșete. Tu știi că toate sunt materialiste și că toate spun „Nu” la început. Aruncă o privire pe harta defensivă (vezi p. 14-18).

Ai deja vreo 60 de ani și simți că moartea este singura femeie care îți mai face curte. Dar nu te lași, încă mai faci sport și ești convins că poți să îți iei viața de la capăt, că îți poți face transfuzie de vitalitate dacă umbli cu fetișcane cât mai tinere. Te cam doare spinarea, însă cu puțină Viagra o rezolvi; dar cum să rezolvi gelozia aceea adâncă față de băieții de o vârstă cu ea? Vezi harta atracțiilor (p. 155).

Cu toate că majoritatea bărbaților pot avea o impresie proastă despre femei, aici nu vom vorbi despre ele, ci despre Ea. Ea este cea unică, fascinantă, capabilă să te facă să transpiri și să te țină lângă Ea cât vrea. Ea este prietena și iubita ta, mama copiilor tăi, încântarea vieții tale. Ea nu este ceva, nu este o femeie oarecare, nu este ușoară și nici proastă, este atât de complexă și de amețitoare, încât te poți rătăci cu ușurință prin Ea. De aceea am adunat anii mei de experiență în a vorbi cu Ea despre tine, ca să-ți pot desena această hartă, harta femeii.

Găsești aici indicii clare despre cum să o privești; cum să-i creezi emoții; cum trebuie atinsă; pe unde să intri; cum să ieși; cum să rămâi, dacă poți. În anii mei de psihoterapie și de medicină, am vorbit cu peste 18 000 de persoane. La început, erau 70% femei. Acum, jumătate dintre pacienții mei sunt bărbați ca tine.

CODUL PRIVIRILOR

Ochii sunt ferestrele cele mai importante ale creierului. Cu ei pipăim realitatea și o absorbim, nu degeaba se spune a „sorbi din priviri”. Poate de aceea, pentru Ea, privirea ta este mult mai mult decât un furnizor de imagini: este o faptă. Este și un mod de a comunica prin limbajul nonverbal, alături de atitudinea corporală și de mimică.

Trebuie să știi că toate privirile tale sunt interpretate de Ea, nimic nu rămâne neobservat. O femeie face o distincție clară între a privi și a se uita. Ea vede tot ceea ce vezi tu și, mai mult decât atât, acest lucru înseamnă ceva pentru Ea, este codificat cumva și explică de ce uneori Ea se supără sau se emoționează inexplicabil.

În cele ce urmează, îți voi descrie codul privirilor tale așa cum sunt înțelese de Ea, dar și codul privirilor Ei așa cum ar trebui să le înțelegi tu. Privirile unui bărbat adresate unei femei se încadrează în două registre:

privirile îndreptate către față;

și

privirile îndreptate către corp.

Când un bărbat privește fața unei femei, el vede persoana. În limba latină, „persona” înseamnă mască, iar acest lucru este bine cunoscut de femei. Ele se machiază cu multă atenție în fața oglinzii pentru a intra în diverse roluri, pentru a se simți încrezătoare, pentru a se ascunde sau pentru a-și acorda timp. Asta înseamnă că și tu trebuie să petreci un timp privind fața Ei. Această privire a ta îndreptată către fața înseamnă pentru Ea că îi acorzi atenție, că o înțelegi și că o respecti ca persoană. Mai mult decât atât, există o legătură între cât de mult privești fața Ei și cât de timid ești. Această legătură arată cât de mult o privești tu pe Ea ca pe o mamă. Mama este femeia unică la care nu te uiți în jos; Ei îi privești insistent doar fața încă din primele zile de viață.

De aceea, dacă vrei să te arăți bărbat în timp ce o respecti, e bine să nu te rătăcești pe fața Ei, ci să știi unde și de ce privești. A privi în ochi o femeie este una dintre cele mai profunde fapte ale unui bărbat. Poți să te pierzi în ei, poți să cauți în ei, poți să gândești în timp ce îi privești, poți să le vorbești; vei primi răspunsuri după codul privirilor Ei. Poți chiar să faci dragoste cu ei...

Iată încă un loc spre care îți poți îndrepta privirea: gura Ei. Acesta este un gest destul de puternic, dacă știi cum să-l faci. Când o privești de la o lungime de braț înseamnă că îi sorbi vorbele din gură. Când o privești mai de aproape înseamnă că ai putea să o săruți (vezi capitolul despre distanțe). Cea mai potrivită este alternanța între privirea către ochi și privirea către gură: o privești în ochi când vorbești tu și îi privești gura când vorbește Ea. Este bine să-i privești gura când vorbește pentru că este un gest de onestitate, așa cum este bine să privești către mâna

Ei atunci când o mișcă. Oricum am da-o, e mult mai senzual ca, atunci când Ea vorbește, să îi privești gura, nu sânii...

Privirea poate să mai însemne și flirt. Prizoniere în mănăstirea conduitelor acceptabile de către societate, femeilor din vechime le mai rămâneau doar privirile ca formă de libertate. Chiar și astăzi mai există astfel de prizoniere. Ele sunt femei deosebit de romantice, care au adunat multe fantezii și pasiuni. A flirta înseamnă a face dragoste din priviri. „Flirtation” în civilizația britanică însemna a bate din gene ca un fluture rătăcit din aripi.

Dacă te angajezi în flirtul cu o femeie, trebuie să știi următoarele:

- Acea femeie este prizonieră a familiei, a unor principii, a unor frici sau a unui bărbat. Dacă vei dori să mergi mai departe, fii pregătit să te confrunți cu acel ceva sau cineva.
- În acele momente, Ea nu se gândește la o partidă de sex cu tine, ci la evadare.
- De cele mai multe ori este vorba doar despre o confirmare a faptului că este cineva interesat de Ea și nu vrea să meargă mai departe.

În timpul flirtului este bine să privești, nu să te uiți. Privirile tale trebuie să fie amestecate cu gesturi calme și utile, nu precipitate și fără rost. Dumnezeu i-a dat femeii o vedere periferică excepțională. Dacă tu te concentrezi pe ce ai de făcut, și nu vezi altceva în jur, Ea este capabilă să vadă tot, fără să se uite. Asta înseamnă că, în timp ce tu ești convins că nu te-a observat, Ea vede când te uiți după Ea, cu cine ești, cum ești îmbrăcat, vede că ești agitat etc.

Acum, că ți-ai făcut o idee despre modul în care interpretează o femeie privirile tale, a venit momentul să îți dezvălui codul privirilor unui bărbat, așa cum le înțelege Ea.

- Când un bărbat se uită la Ea de sus până jos înseamnă că o evaluează și vrea să vadă dacă este bună de ceva pentru el. Acest gen de privire este una neîncrezătoare, pe care și-o mai aruncă din când în când și femeile între ele.
- Când el îi privește spatele înseamnă că nu este în stare să se confrunte cu Ea din față și că nici nu îl interesează cine este, ci doar să facă sex cu trupul Ei pe la spate. Bărbatul nici nu își dă seama că a privi cu nesaț fundul unei femei înseamnă a evalua instinctiv dacă Ea este fertilă și poate duce la bun sfârșit o naștere naturală a copilului lui.
- Când bărbatul se uită la sâni oricât de scurt, Ea înțelege că pe el nu-l interesează persoana Ei, ci mai degrabă să ajungă pentru câteva minute la acele sfârcuri, dintr-o curiozitate ieftină. De fapt, această uitătură la sâni ascunde același instinct de evaluare a capacității femeii de a crește copii sănătoși prin alăptarea din sâni Ei generoși. Aceasta este singura explicație antropologică a preferinței pe care o au bărbații pentru femeile cu sâni mari.
- O uitătură prelungă și fără clipit înseamnă pentru Ea că are de-a face cu un bărbat obsedat de sex și afemeiat, care i-ar putea produce unele emoții, însă de obicei acestea

sunt negative. Dacă bărbatul continuă să se uite la trupul Ei clipind în același timp, asta înseamnă pentru Ea că el este un tip timid și nesigur pe acțiunile lui de apropiere. Lucrul acesta este valabil și pentru bărbații care se uită prelung pe furiș.

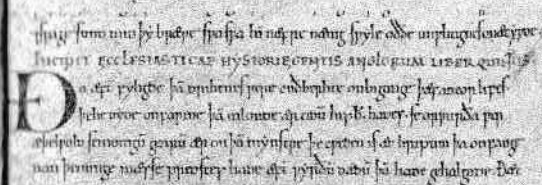
Pentru o femeie crescută în cultura europeană, zonele spre care trebuie să se îndrepte privirile unui bărbat pentru ca Ea să se simtă confortabil sunt fața, umerii, mâinile și gleznele.

Ai putea să privești și părțile nepermise oricât de îndelung ai vrea, dar asta doar după ce ai trecut pragul atingerii acceptat de Ea. În astfel de momente, a privi îndelung sânul pe care îl descoperi sau coapsele pe care îți plimbi degetele poate fi de o voluptate coplesitoare pentru iubita ta.

La rândul Ei, femeia te privește și Ea. Modul în care o face poate reprezenta pentru tine un mister, unul care poate fi cu ușurință dezlegat dacă știi codul privirilor Ei. Prin urmare, ține minte:

- Când te privește în ochi ca și când atârână de privirea ta înseamnă că Ea crede în tot ce spui și ce faci, ca o naivă.
- Când privește drept în sus clipind înseamnă că îi intri pur și simplu în ochi și o intimidezi.
- Când privește ca din întâmplare spre abdomenul tău înseamnă că este conștientă de prezența trupului tău.
- Când te privește pe furiș vrea să afle cine ești.
- Când îți privește mâinile înseamnă că se teme de acțiunile tale.

- Seneca in lingua Salsum*
- S**IS RIHT MICELDÆT
pe podda pāpō pēpēda puldōp cūm
pōdum hūgēth modum lūpū hēp mēgna
pōd hūpō dūpā hūh gēp dāpū fūh wlmhūg
nōp hūm pūma appe opōpōrō nūm thōe cūp
cūm dūlūcāp achēbū a pūc opē hūpōp pōlōp
lūgūm hūmūmūm pōd pāpē pōd pūmūm pēpōp
mūp hūdō pāpōpōn gēpēcē pōc pōcē pūhūgē
pūhūgōg pūlōpē bāpūmūm sūp cū pāpūmūm



HARTA DEFENSIVĂ A FEMEII

Încă de la începutul existenței noastre pe planeta aceasta, bărbații s-au simțit atrași de femei. Această atracție, printre altele, se manifestă prin dorința de a atinge femeia, de a o mângâia, de a o pipăi, de a o strânge în brațe și a întreține relații sexuale cu Ea. Fie că ești la începutul unei relații, fie că sunteți împreună de ceva vreme sau chiar căsătoriți, uneori vezi că femeia nu se simte în largul Ei să fie atinsă și adoptă o atitudine defensivă. Probabil că te întrebi în acele momente de ce face asta.

Înainte de a-ți răspunde, am să te întreb însă: cum te simți când o femeie se apără de tine? De ce te-ar crede Ea pe tine un agresor? Ești? Oare se poate ca Ea să se deschidă către tine de bunăvoie? O va face, însă e necesar să ai suficientă răbdare cât să nu fii nici agresiv, nici disperat. Pentru a te ajuta să înțelegi de ce se apără Ea, îți voi dezvălui *harta defensivă a femeii*.

Dar, mai întâi, cum se manifestă Ea când intră în defensivă?

- Clipește cu ochii larg deschiși când tu rostești anumite cuvinte care sugerează o acțiune sau când întinzi mâna spre Ea.

- Uneori spune că îi este frig și își încrucișează brațele peste piept, ține genunchii apropiați și privește în jur încercând să găsească o soluție.
- Are o contractură musculară generală, care se simte, de exemplu, în timpul dansului, de parcă ar avea toate articulațiile rigide. În general, contracturile (încordările Ei) apar în planul sagital (adică pe mijlocul corpului).
- Respirația îi devine sacadată și chiar se oprește pentru scurt timp, mai ales când este atinsă pe neașteptate.

O reacție de apărare este, spre exemplu, faptul că se gâdilă. Dacă Ea se gâdilă acum, nu înseamnă că mai târziu nu poate refuza atingerea acolo, chiar dacă râde. Pentru ca Ea să-și lase ușor garda jos și să nu mai fie atât de defensivă, poate fi util ca el să o atingă și în altă parte, concomitent cu atingerea în zona sensibilă. Deși pare a fi ceva pozitiv, râsul poate fi unul de apărare, mai ales dacă este din toată inima.

O manifestare musculară importantă, care intră tot în categoria reacțiilor de apărare, este vaginismul. Acesta reprezintă contractura involuntară a mușchilor vaginali și din zona perineală (dintre picioare) atunci când Ea nu este pregătită pentru penetrare și are senzația că cineva îi agresează acea zonă. Asta se întâmplă în situații de frică, rușine, durere locală, repulsie, zgomote neașteptate în jur etc. Problema este că, dacă el nu știe să deosebească un geamăt de plăcere de unul de durere (care de obicei însoțește vaginismul), tinde să continue acțiunea nepotrivită. În acest caz, vaginismul se agravează, iar mai târziu este reținut de Ea ca fiind o cauză a frigidității.

LEPIS | We know

Odată trecute în revistă reacțiile Ei de apărare, este important să afli și ce apără femeia, de fapt. Deși nu pare important pentru bărbat, Ea poate refuza apropierea fizică pentru că își apără aspectul (părul, vestimentația, machiajul). Ca să fie mai ușor de înțeles, a-i întinde Ei rimelul în jurul ochilor e ca și cum i-ai zgâria unui bărbat vopseaua de pe mașină. Asta cu atât mai mult, cu cât aceste elemente de aspect sunt adevărate platoșe pentru ea: se ascunde în spatele bretonului, în spatele nasturilor, în spatele fondului de ten.

„Pentru femeie, cea mai frumoasă atingere este atingerea împrejurimilor Ei.”

Orificiile – gura, urechile, vaginul, anusul – sunt zone pe care trupul femeii le străjuiește cu numeroase terminații nervoase, pentru că ele pot reprezenta căi de acces către interiorul acestui corp. La aceste orificii pot ajunge doar persoane care au câștigat maximum de încredere. Ca să înțelegi mai bine, gândește-te pe cine ai lăsa tu să îți introducă un supozitor în fund.

Ea poate, de asemenea, să apere și părerea bărbatului despre Ea. O interesează ce va crede el despre Ea dacă cedează. Și nu e de mirare că reacționează așa, din moment ce a observat că toți bărbații au o fază refractară (de respingere) după ce au reușit să aibă o anumită femeie.

Valorile și convingerile sunt o altă comoară pe care o apără Ea. Expresiile auzite de la părinți, de genul: „O să-și bată joc de tine”, vinovăția, credința – toate acestea îi răsună Ei în minte când el vrea să o atingă unde nu trebuie.

Poate că cel mai tare se apără de faptul că ar putea să-i placă atât de tare încât să piardă controlul. Acest lucru se manifestă mai ales în fața bărbatului pe care îl place. Deși sunt unele zone în care atingerea este permisă de femeie (mâinile, umerii, obrații, cotul, obiectele personale), chiar și acestea pot produce emoții mari și, prin urmare, pot fi apărute când sunt abordate de bărbatul dorit.

Se pune întrebarea: bărbatul ar trebui să insiste în fața unei femei care se apără? Unii bărbați au observat că Ea cedează dacă este luată mai tare. E adevărat că Ea ar putea ajunge în situația de a-și dori ca el să insiste. Acest lucru se întâmplă când în mintea Ei se duce o luptă între dorință și reținere. În cazul acesta vom observa că există o contradicție în comportamentul Ei: spune nu, dar nu pleacă; împinge, dar zâmbește.

Dacă bărbatul vede că există o consonanță (adică o potrivire) între ce spun vorbele Ei și ce spune corpul Ei, atunci trebuie să respecte următoarele principii:

- **Principiul OTA** (O Treaptă Azi). Acesta presupune să te mulțumești, pentru moment, cu o victorie parțială, fără să sari peste etape.
- **Principiul NFM** (Nu Fi Mitocan), adică nu te gânde doar la propriile nevoi și dorințe și nu forța lucrurile.