

4 伊尔塔基 奥姆乌 4

一步一步吸引女人

作者：保罗·詹卡

更多最新资源加 微信tushu959 或 微信CF69567



前言..	4
.准备：哲学与心态.	.5
起源.	6
直觉的局限性	4
.....这不只是关于女孩们.....	
但他们确实有相对优势.	.9
谁赢了？.（表示“时间”）	10
并且..	10
战胜恐惧..	12
魔力，	13
团队合作的难题.	14
那么，他们在哪里？	15
酒吧/夜总会.	16
结构化环境.	16
一家杂货店.	17
地铁.	17
《这条街》.	17
一本书.	17
“机会之窗..”	17
2.《结合：将她带入你的现实》	19
现在，关于方法（速度）的只言片语	20
关于方法三和方法四的用时.	20
是什么杀死了武士？犹豫..	21
她和他在一起吗？.	22
“一分钟”电影预告片概念.	22
但是……为什么不多待一会儿来建立融洽关系呢？	23
《女人的骄傲》.	25
语言游戏……别无其他类型..	26
那么，你怎么说？.（表示“时间”..）	27
女性的短期记忆与一般性目标.	27
情感运动学.	29
拒绝以及如何应对..	30
错失的机会与全球人口.	31
流水线.	31
顺便说一句：展示	32
外观.	32
风格.	33
美容护理	34
Scruff.	34
时尚.	35
卫生.	36
3.中场：超越数字..	37
纪律的理念.	38
手机游戏与短信音量	43
“11%规则.”	45
电子表格.	47

食物（或，保持精力充沛）.	48
双重和三重预订——益处与陷阱（高级博弈）	49
现在，接着来……钱！（表示“时间”）.	50
如何利用你现有的钱来泡妞.	52
最后一点：金钱具有普遍价值，辣妹却没有.	53
四、性物流：促其实现.	55
两类男性与移民类比.	56
“敏感的，多愁善感的”.	56
侵略与渗透主题	57
《城堡与王国》.	59
照明.	59
音乐.	59
温度.	60
家具.	60
表面	61
避孕套放置..	61
《法案中的避孕套——杜蕾斯与特洛伊》.	62
现在怎么办？（让她脱衣服）.	62
尊重的问题..	65
试图说服你接受它 ..	65
五、关系：最后的边界.	66
《旋转中的女孩》.	67
管理期望.	67
日程安排.	68
风选.	69
《分手.》	69
《女朋友.》	69
痴迷的危险.	70
六、奢侈品问题：玩家生活方式的后果.	74
管理声誉.	75
超越“死亡人数统计”.	76
《让性感女人独自一人》.	77
物流与女性月经.	78
疾病与妊娠.	78
孤独.	79
脏污的床单	四十
性厌倦.	81
结语.	82
7. 附录：案例研究.	84
《晚餐中的俄罗斯女孩》.	85
在星巴克见我.	85
我现在还没准备好进行肢体接触，对吧.	4 6
《来自 2007. 》	.87

前言.....

搬到纽约后不久，我在《今日秀》上看到了保罗。

他被自己的故事以及结识女性的神奇能力所吸引，我给他发了封邮件，约他共进午餐。我自己有个提议。我想让他写这本书。我的直觉告诉我，保罗多年来追求、结识并与数百个女人上床的经历，是难得的、有价值的。

在我们第一次会面时，我看到保罗接近几位有魅力的女士，然后成功地离开，带着她们的电话号码，而且在大多数情况下还约好了这周晚些时候去喝一杯。他无所畏惧，坚定不移。

当他接近一个从未交谈过且想见面的女人时，他控制互动以达成期望结果的能力很能说明问题。保罗知道自己想要什么（她的电话号码），并且通常都能得偿所愿。这些女人立刻就知道，她们面对的是一个在与异性交往方面经验丰富的男人，因此她们尊重他。

所以当你研究这些资料时，请记住这一点——这里的一切都不是理论性的。你将学到的是一种实用的方法，让你能够结识和约会尽可能多的女性。也许你不想和数百个女性上床。就我而言，我也不想。这是一种生活方式的选择，只有你自己才能决定。

但是，仅仅通过运用其中的几个技巧，你就能培养出社交技能，这将使你能够选择生活中想要的那种女性。而我希望你能体验到这种选择的自由和能力。

无论你的目标是什么，要明白你面前的东西并非常识。事实上，你将会读到的很多内容可能会让你感到震惊。但即便你选择了不同的道路，你也能从极端中吸取经验。只有突破我们的极限，我们才能真正发现自己的“优势”。而这本书将帮助你培养自己的优势。

据我所知，摆在你面前的是有史以来为单身男士提供的最强大的约会技术。保罗早期的作品几乎一夜之间就引起了文化轰动，我有信心这本书很快就会成为结识和约会女性的权威指南。祝您愉快。

致以温馨的问候

迈克·布拉德福德
出版商

准备：哲学与思想

情感加微信kc58567

情感加微信kc58567

更多最新资源加 微信tushu959 或 微信CF69567



和多个女人上床睡觉是困难的。

你会经常听到人们谈论“妓女”和“花花公子”之间的双重标准，但这些人错了。除了畸形女性，大多数女性都可以成为妓女：她们只需在街上向几个男人示好，就能在不到十分钟的时间内发生性关系。另一方面，男人往往很难在卧室里用暗示性的氛围去诱惑一个女人。据我所见，没有什么能保证或自动加速这个过程——金钱、外表、好车、教育或一套华丽的西装都不能。简而言之，除非你确切地知道自己在做什么，否则很难和一个女人上床。

因此，对于察觉到的双重标准由来已久的挫败感终于可以解决了：“slut”是一个贬低性的标签，因为获得它无需任何技能，而“player”是一个男人会自豪地（即便私下里）自称的称呼，因为他知道自己拥有了一种很少有人具备的技能。以下是一位玩家与我讨论的原话：

和女孩在一起，有一万种不同的事情可做——一万种不同的发展方向——但只有三种会最终导致你和她发生性关系。如果你不知道自己在做什么，那你永远都不会和她上床。

在同一次谈话中，我们讨论了除非你把某些事情做得恰到好处，否则性不会出现在任何人的脑海中。而且如果没人想到它，它就不会发生。

首先让我说，学会与女性接触、吸引她们并与她们发生性关系并不仅仅是为了在床头柜上留下更多的痕迹。以我自己的经验来看，与异性相处的能力不仅仅关乎性行为本身。学会如何与女性上床会让一个男人更自信、随和、有男子气概，在面对挑战或拒绝时更自豪、更有韧性——这些都是真正的男性品质。简而言之，在所有女性面前感到最自在和自信的最佳方式就是学会如何与她们中的许多人上床。

起源.....

让我们从头开始……高中。我在加利福尼亚州的圣莫尼卡长大，那里有棕榈树，天气干燥。我的成长经历有起有伏，但我就不赘述细节了。我们在这里要了解一位球员的成长历程。

信不信由你，我在三年级和四年级的时候实际上有点像小混混；一个有着狡黠的微笑和调皮的咧嘴笑的孩子。我是班上的小丑，总是偷懒，所以作为出众的那个，我吸引了相当多的女仰慕者……要知道，她们当时都只有十岁。我在睡衣派对上亲过几个，玩过“苹果鲍勃”的游戏，但真正的探索得等到大学以后了。我确实记得“天堂七分钟”……躲在黑暗的壁橱里，看看一个女孩和一个男孩之间会发生什么。

我第一次真正接触到女性的身体是在和梅利莎一起玩“过家家”的时候（我爸爸当时在和她的妈妈约会），我们会把一条毯子铺在咖啡桌上，回顾《花花公子》杂志上的一些动作，然后爬到桌子底下尝试做点什么。当时我九岁，阴茎刚刚发育，阴道也还没成熟，我不太确定我们到底期待着什么。

You'll learn those three things in these pages.

但我们那炎热、潮湿的身体令人兴奋。很久以后，我常跟别人说，我七岁就失去了贞操。这不是真的。至少我不这么认为。

快进到高中后期，有好几次性爱机会都被搞砸了，因为我当时缺乏安全感，对性情的升级感到非常担忧。我是说那些袒胸露乳的女孩，她们伸手来拿我的阴茎，而我却害羞或尴尬，然后选择放弃。令人后悔的情况，因为当时我们都十七八岁，我再也不会回到那样的时刻了。不过，还有后代呢！我最接近成功是在大学一年级，和一个从高中来看望我的女朋友。但唉，喝多了，还有……威士忌鸡巴！

所以，当时我 19 岁，还没和女人发生过性关系。这是一种悲哀的状况，但我发现这是卡萨诺瓦们的常见现象——他们往往晚熟。这可能是因为我们生活中的这部分并不明显，而且至关重要（我敢说它对所有人都很重要，弗洛伊德也会认同，不管人们是否关注它）。所以，在我刚满 20 岁后，和一个摩门教女孩终于发生了关系……在我人生的第三个十年之前，夏娃的后裔才为我所拥有。当然，和其他所有精力旺盛的年轻人一样，我被迷住了！

大学生活就这样继续着，我很快就对有点怪癖或非传统的性产生了兴趣，这在很大程度上得益于我在万维网上看到的那些场景。我记得在马萨诸塞州波士顿举行过一场单身汉拍卖会。台上是单身的大学生，台下是性欲旺盛的韦尔斯利学院女生在出价竞拍。一位黑发的瑞文在要求我在台上展示舞技后买下了我，第一次约会后，她把舌头伸进了我的屁股里。我向所有还没尝试过的人推荐这一做法。就这样，我开始积累关于女性的经验——至少是在约会和与她们上床方面的经验——我的理解也开始扩展：什么管用，什么不管用，还有什么有待测试。毕业后，我在波士顿生活了五年，经营着生意，做得不错，但显然错失了一些机会。另外，坦白说，我两边都经历过：单身和长期关系。我有过大约六段认真的恋情，从几个月到多年不等。正如我们将会看到的，恋爱技巧，就像我们将会看到的，借鉴了一些单身男士工具箱里的工具，但让一个女人长期保持快乐则是另一回事，我只会顺便提及。不过要记住，作为一个男人保持正直对你是有利的，这适用于任何一种关系，即便关系结束了，女人仍会对你怀有好感和尊重。这就是我的经历。

然后我来到了纽约这座该死的城市。我以前从未见过上帝的果实如此丰富：樱桃、桃子、李子、杏子、甜瓜……大量的甜瓜。在纽约，给我一个阳光明媚、干燥的日子，我会向你展示花花公子的天堂。到处都是。挑战在于充分利用这一丰收。这就是这本电子书的内容。我有幸生活在地球上最好的单一训练场中间，有这个兴趣，并且处于人生的黄金时期（截至撰写本文，我 32 岁），所以我有信心地说，我已经做了研究。事实上，我在 2005 年写了一篇简短的宣言，题为《在纽约泡妞：为单身男士提供的技术》，这开启了这一旅程。在本书的剩余部分，我将谈论策略、方法、心理学、拒绝、转变和孤独——这些都是花花公子生活的真实元素。但这段旅程很棒，我可以向你保证，你的旅程也可以同样有趣，并为你未来的任何事情做好准备！

For more on this, check out *The Way of the Superior Man*, by David Deida.

直觉的局限性

你读到的一些内容可能看起来有悖直觉，事实也的确如此。原因在于，这些页面所包含的信息是我作为极端玩家所做的研究结果，因此，你在这里学到的技能旨在将你的游戏提升到非凡的高度。这并非简单的增强，不是像“女人喜欢花”这类常识性的东西，然后告诉你买康乃馨而不是玫瑰。这些内容具有质的不同。正因如此，其中很多内容超出了普通人的经验范围。常见的钟形曲线（在物理科学中称为正态分布）描述了几乎任何物理环境中的数据排列：人的身高、赤道附近的降雨量、某些深度的海洋盐度等等。在人类约会/社会学的领域也是如此。我在这里揭示的是尾部现象：极端、有悖直觉的事物，正因如此，它们会产生惊人的结果。在正态分布中，尾部现象在数据中出现的比例不到 10%。正向尾部事件仅出现在钟形曲线的前沿。例如，在身高超过 6 英尺 10 英寸（约 2 米 03）的人类中，只有不到 1% 的人，其极高的身高及其对收入的影响最为显著。为什么呢？因为他们都在 NBA 打球。同样的道理。我所传达的技巧是顶尖的 2% 的运动员所知晓的，并且他们能有效地运用这些技巧。这就是为什么确实只有不到 5% 的单身男性能与超过 90% 的女性发生性关系。

单身女孩

我已经尽力通过指出这些策略有悖直觉来突出它们。你可能得把某些内容多读几遍才能理解。即便如此，这仍只是理论上的。只有在“实地”尝试并看看会发生什么之后，你才能完全掌握这项技巧。坚持下去，超越你的舒适区。这是你对自己应尽的责任！

这不只是关于女孩们的事.....

和任何有价值的事物一样，你在这里学到的技能在约会之外也同样适用。我发现，我和生活中的女性相处得越好，我就能成为越好的男性朋友，在生意场上也能更直接。在主动接近女性时所需的清晰头脑，也是我能专注于生活中任何情况时所必需的头脑。一个强大、自信、直接、不道歉（但友善）的男人，是在约会中……以及在生活中都能成功的男人。

让我们来打破另一个谬论：花花公子在掠夺女性。当然，有些男人会专门把弱小、缺乏安全感、容易受骗的女人当作目标。但我在结识女性时，不会有所歧视。我会和大多数我觉得有吸引力的女性交谈，看看会发展成什么样。有些女性胆小、害羞、缺乏安全感，而另一些则自信、有趣、幽默。不与她们接触，你怎么能知道呢？这里的问题是，作为男人，我们必须与很多女性接触，这样我们才能与她们建立联系，理解并适应她们的能量和观点。与女性隔绝，或者花太多时间与单一的女孩或类型相处，并不能让你获得足够的知识来比较、判断……没错，是判断……并决定你生活中的女性。一开始，接触的女性越多越好。我再怎么强调都不为过，重要的是要与很多女性接触并交流。这样，你就能……

把他们从神坛上拉下来，带到人间，在那里你可以与他们交流、开玩笑、纠缠、戏弄、亲吻、拥抱、爱抚和做爱。

所以,这个问题……这个价值百万美元的问题是……我如何能从一个身边没有女性,或者也许只有一个女孩的生活,转变为过上充满女性的生活?

我很高兴你问了。

但他们确实有相对优势.....

你有没有意识到女性的长发会产生一种错觉？大多数年轻女性看起来都很可爱，不是吗？但是，从基因的角度来说，我认为女性作为一个群体不可能比男性更漂亮。普通男性可能看起来平淡无奇，但普通年轻女孩看起来可爱。当然，我是异性恋男性，所以我倾向于认为异性有吸引力。然而，在我们的社会中，女性有吸引力，而男性有其他特质，比如提供者等，这是常见的刻板印象。

从生物学角度，我对这种观点有异议。如果我们都来自同一族群，那她们更可爱似乎是不可能的。这到底是怎么回事？这与女性通过做某些事来制造幻觉的能力有关（谢天谢地她们有这种能力）：保持长发是关键之一。另一个是剃腿毛和腋毛。我常常试着想象一个有点可爱的女孩留着短发。这不一定是好看的景象。但是，作为男性，我们不常这样剖析，我们看到的是那美丽的秀发在微风中飘动，就兴奋不已。

这里的关键在于，至少在过去几百年里，女性已经学会了增强自身吸引力的技巧。男性则学会了增强自身的其他方面，但不幸的是，身体吸引力和关系动态并不是重点。人类建造了引水渠，建造了罗马斗兽场，把人类送上了月球，但在与异性交往方面，我们并没有取得太大的进步。由于放弃了这一责任，我们把自己逼入了困境。尽管我们一生中的大部分时间——如果已婚的话——都是与女性密切合作，但我们对这种关系动态知之甚少。同样重要的是，我们在吸引和追求潜在伴侣方面的技术也很差。

大多数男人都是安于现状的。有些男人会努力追求，但遇到一位出色、美丽的女人的挑战似乎是无法逾越的，所以男人会退而求其次：工作、爱好、高尔夫、啤酒、橄榄球（在电视上）等等，然后接受他们生活中的女人。事情不必如此。振作起来！

首先，要意识到，那些在林荫大道上游走、坐在车里或者在麦片区里看到的可爱女性，都培养出了敏锐的时尚意识和沉着举止。《时尚》《魅力》《时尚》《少女时尚》等等——从中学起，她们就一直在阅读如何吸引、留住并嫁给一个“好男人”。在这个过程中，她们掌握了诸如仪容、卫生、时尚、调情、电话交流等诸多关键话题，这些都是在一阶段性关系中取得理想结果所必需的。

这本电子书就是你用来补课的《速成笔记》。在不到一百页的内容里，我试图带你从二年级一路走到毕业——那时女生们已经在那里多年了。这由你来决定。



谁赢了？

你们两个都这么想。在我们的社会中，存在着一个常见的误解，即当一个女人“给予”一个男人人性时，他就是在“夺取”她的东西。至少，只有在男人有所付出、有所赢得的情况下，这才有正当理由；他的回报就是和这个女孩上床。这太荒谬了。这不仅阻碍了女性成为完全性化的、自由的人，还在两性之间造成了腐蚀性的动态。想象一下，一个有所保留的女人有多少性高潮被搁置一旁。当然，很有可能她日后会后悔滥用青春，但我们很少愿意听到那些年老体弱、步履蹒跚的女人抱怨过去多年的贞操。

至少在欧洲是这样践行的：年轻健康的人应该拥抱自己的性欲。如果一个女人被一个男人吸引，她应该毫无愧疚地顺从自己的性欲。尽管我们可能（以极其缓慢的速度）正在迈向一个更性观念更开放的社会，但事实是，许多美国女性都有这种心态——这种奖励机制。那么，我们为什么不改变呢？

昨晚我和一个腿长的泰国女孩发生了性关系——这是惯常的做法。她很漂亮，性体验也很愉快。之后，我饿了，所以我们去了附近的一家深夜寿司店。我付了钱——81 美元。我该如何解释这与我节俭的原则相矛盾呢？我只在高端坚守原则。在这种情况下，我是在奖励她（也是奖励我自己），因为我们按照我的条件推进了。实际上，我并非如此精打细算；这更多的是一种直觉上的感觉：在和一个女孩发生性关系之后，我只是觉得和她在一起度过时光、为她花钱会更自在。

受女性奖赏模式的限制，我们的性生活减少了，挫折感增多了。我明白，颠倒这种模式会形成卖淫模式，但我认为这种模式更真实地反映了事情应有的样子。如果我们作为男性被视为挣钱养家和供养者，那就把资源给予那些表现出有价值的女性吧。话很直白，但还有什么别的选择呢？

关于这个话题，我最后要说的是，婚姻的双重打击和女性的奖赏模式可能会把男人逼到绝望的地步。他不仅（自愿）进入了一个单一伴侣的法律契约，而且这个“伴侣”还决定如何分配性爱。当然，在不健康的关系中，当男人没有其他性选择时，性爱就会成为女人操纵男人的工具。由于她几乎没有什么其他手段，一个痛苦、沮丧、紧抓不放、自私的妻子会利用性爱来获取她想要的东西。这就是不健全的关系。上帝保佑这两个灵魂！

还有.....

我能给你的最深刻的见解——尽管起初这可能看起来显而易见，但你会发现它几乎适用于男女关系的每一次转折——是这样的：男人生活在一种筛选的范式中；女人生活在一种排除的范式中。这实际上意味着，大多数男人会寻找理由接受一个女人并与她上床。当然，有些男人已经处于一段关系中，或者他们忙于处理日程表上那些有吸引力的女人。但一般来说，如果一个正派的女士出现在他们的视野中，一个有男子气概的男人会试图和她上床。女人则不然：如果一个男人给她们留下了良好的第一印象，或者只满足了她们的部分标准，她们很快就会将其排除在外。这里的警告是，一旦她们对一个男人产生了感情，

伙计，女人都疯了，一点客观性都没有：那种美丽动人、聪明伶俐的女孩和某个粗俗白痴在一起，这就是老套的情节。我不建议操纵女人，让她们对你产生感情，因为 a) 当她幻想破灭时，这对她来说非常痛苦；b) 一个被激情驱动的女人，往往会以“爱”的名义做出一些不理智且可能有害/危险的事情。如果你只是想玩弄感情，那就保持随意。让一个女人在情感上依赖你，这很诱人，也很能满足虚荣心，但世界上没有免费的午餐，你会为此付出十倍的代价。

鉴于女性的生理特点，她们需要筛选接近自己的男性，所以她们比我们更具选择性是很自然的。不幸的是，这使得与她们上床成为一个棘手的游戏，充满了猜谜和有限的坦诚。我的经验让我相信，女性同时是极其挑剔、苛刻、特别和善变的，同时也是极具包容性、宽容和耐心的。当然，作为母亲，她们必须是后者——她们的母性本能没有被深深埋藏。关键在于，她们必须给这个男人一个机会，这意味着一开始你就得清除她们设下的障碍。而关键在于：一旦你和一个女孩建立了联系，你就已经成功了。你不需要做太多，只需别搞砸就行。一旦一个女人哪怕只是稍微感兴趣，你就赢得了这场战役。这里的关键是不要做一些会引起警觉的事情。然而，作为男性，我们的大多数行为都会引起警觉，而且我们没有指南告诉我们：“嘿，别那样做！”直到现在，才有这样的指南。

虽然这有悖直觉，但匆忙行事中的一个关键动作是不要行动。如果追求者表现得过于主动，就会为你创造机会（以多种不同的方式）让你犯错，并间接表明你太渴望得到她了。人类天性使我们对轻易得到的东西持怀疑态度。我作为追求者和被追求者都经历过这种情况（女孩被我明显的依赖性吓到了）。因为女性本能地善于留意“危险信号”，如果我们希望成功，就必须避免引发这些信号。

也许最重要的一条规则就是省略规则：在与女孩发生性关系之前，限制与她的接触以及你透露的信息。这一点已被我和许多其他玩家通过经验验证。你刚认识的女孩几乎可能有任何可能的心态；你不知道她对你的选择、幽默感、第一次约会的地点选择、花钱的意愿等等会作何反应。基本上，由于你不了解她，与她共度大量“中性”时间会带来很多风险，因为她可以观察你并对你做出评价。很有可能，你会被很多女性淘汰。或者，更现实地说，她们会延长关系的“中性”或非性阶段，以便收集信息（更像是收集印象）。这引出了我稍后要强调的一点：女性很少急于发生性关系。如果他们是你的理想伴侣，她们的时间表会向前延伸多年（如果你不是，她们也不介意放弃性关系）。事实上，她们更愿意只与那些她们认为有潜力的男人发生性关系。错过与一个她们认定是失败者的男人的性机会并不会引起遗憾；对于我们男人来说，如果错失了一个和辣妹在一起的机会，即便她并非适合谈恋爱的对象，我们也会感到懊恼。

因此，限制与他们的接触。我最近的成功率得益于一个能让他们迅速亲近并产生性感的系统。我在街上与他们碰面一分钟，然后在工作日晚上 10 点左右让他们到我的公寓来。他们来了，气氛就定下来了。我和他们闲聊二十分钟——他们滔滔不绝，我只是问一些引导性的问题——然后我采取行动。很多人会接受。一旦

你和她们跨越了性的卢比孔河，你的脚跟会更稳当。你属于不同的类别，女人的母性本能——宽容、耐心、忍耐会显现出来。如果你愿意，这就是你可以稍稍敞开心扉的时候。记住：洪水前的启示会导致小溪干涸。

战胜恐惧

一个词：数量。在冷读法中感到自在的秘诀在于反复练习。在你和一百个女孩聊过之后，你就会变得无坚不摧。我确实还记得那种心里小鹿乱撞的感觉，但已经多年未体验过了。数量的妙处在于

最终，你会见识到各种各样的回应，这样你就不会被打得措手不及或感到惊讶。

你的说唱必然会进步，因为你会把那些小瑕疵解决掉。

- 每一个新认识的女孩在你已经结识的女性群体中只是一个微不足道的增量点。这剥夺了其他男人赋予美女的那种“力量”。而且，我敢肯定她会喜欢的，这能让你跟她交流时，把她当作一个普通、脚踏实地的人（因为她确实就是！）

要记住，“游戏”是一项你必须锻炼的肌肉。这不像骑自行车，是一项永远不会丢失的技能。我知道这一点，因为从 2005 年夏天到 2007 年冬天，我在一段认真的长期恋情中失去了很多说唱的灵感。当我走出来时，我状态很弱。我并非一无是处，因为我在纽约已经磨练了三年，但我没有成功的说唱歌手所培养（并且需要）的自信、优越感、厚颜无耻。

在态度和肢体语言方面，玩家有着独特的特质——他自负、自信且沉着冷静。他能以一种间接（或者，如果他愿意，直接）让交流带有性意味的方式与女性交谈。他会做出可能被其他人视为冒犯，或者至少是令人反感的举动。然而，女性却会为他脱下湿漉漉的内裤。一段长期关系的主导权属于女性，而她的职责往往是让她的男人变得文明——改变他——并且她会以无数细微的方式对他施加影响。这就是为什么已婚男人在很大程度上温顺且易变。一个精疲力竭的丈夫几乎没有精力抗议妻子的纵容。用更温和的话来说，已婚男人比单身男人更文明。也许，不管这意味着什么。

关键在于，我结束了那段恋情，已经多年没有施展我的魅力了。我很高兴地告诉大家，我又能熟练运用我的魅力了（甚至更胜从前），但这是我努力得来的成果。正如大卫·迪达所写，我必须发挥自己的优势。在我做过的某些最成功的搭讪中，存在着一种在平静社会中不被接受的傲慢、好斗和轻视的态度。但这很有趣，而且确实有效。

我记得当时我的球员朋友（在我谈恋爱期间他一直玩这个游戏）建议我让某个女孩直接到我这里来：这不公平，她期待的是一个愉快的外出之夜。不过我还是听从了他的建议，和那个女孩发生了关系。问题在于，作为男人，我们的兴趣往往与她们的相冲突，而且如果你不加以控制和慎重考虑的话

在这种情况下，你无法赢得女孩的芳心。玩家的思维方式存在将女性视为商品的成分（显然），虽然这种方式极其有效，但与家庭中深刻的人际关系或认真情侣之间所共享的信任截然不同。我将在《玩家生活方式的后果》中对此进行更多的探讨。

在你提升自身技能的过程中，你可能会发现这种生活并不适合你。我尊重你的选择，祝你好运。我确实认为，和女人保持正直的关系，哪怕只有一个女人，而且她是你的妻子，这都有真正的益处。在那些想要通过丰富多样的性体验来庆祝青春的男人当中，我在这里要告诉你，一开始你内心会觉得自己在做一些“反社会”或者不太友善的事情。这种感觉可能会在你做一些看似无害的事情时出现，比如走到一群一起吃饭的人面前，和那个辣妹搭讪并展示你的魅力，而不顾及餐桌旁的其他人怎么想。或者，当你在一个女孩的“朋友”（一个没胆量接近的女孩）在旁边呆呆地站着，手里提着她的购物袋，而你却把她泡到手时，这种感觉也会出现。

或者，当女孩精心打扮，以为你要去进行一场奢华的约会，而你却告诉她：“放松点，急什么？我们有大把时间……”，然后你脱掉鞋子，躺在沙发上。这种感觉会逐渐消失，因为当你看到结果，意识到女人欣赏你的技能、努力和关注时，这世上几乎没有什么比一个女人裸体仰面躺着，在激情性爱的最初余晖中对着性欲的对象微笑更美好的了……

魔力

这是什么？你如何培养更多这种珍贵的品质？没有它你能行吗？这些是任何男人都应该问自己的关键问题。与一位热情、有爱心的女性建立长期关系的好处在于，你不必总是魅力十足；即使你有所失误，她也会爱你，与你亲近。她会厌倦支撑你的自尊或支持你，但忠诚的女性对这种魅力并不那么敏感。她更宽容。

街头的女孩与你忠诚的女友截然相反。她疑心重、轻视他人、傲慢、急躁、恶毒且不屑一顾——除非你能用你的魅力化解她的防备。强大的魅力是阿尔法男性所拥有的，这让他们有特权意识和勇气，这是普通人所缺乏的。当一个男人有强大的魅力——当他的魅力十足时——他是不会被击垮的。如果你想在这个世界上与多个有魅力的女人打交道，你就需要培养自己的魅力，并敏锐地察觉到它何时强大，何时微弱。

魅力本质上，是男性在与周围环境协调一致时所感受到的生命能量。他们能够自信且从容地展现其典型的男性特质，如支配欲、主动性、冒险精神、自豪感和身体力行。当我的魅力在线时，走路、说话和思考的节奏是流畅、顺滑、不匆忙且放松的；我风趣、迷人且自信。我散发着不可阻挡的能量，遇到的大多数女性都会轻易屈服。那些发起挑战的则很有趣；那些拒绝参与或无法参与的，我会不屑一顾。当魅力强大时，就应该走出去并收获成果。如果你单身一段时间，了解花花公子的动态，你会发现你最强大的武器就是强大的魅力；它比一辆闪亮的汽车、一套昂贵的西装、一笔现金、道具等等都要好。利用这些时期是值得的。继续保持。



要注意，强大的动力可能只持续一两个小时——也可能持续几天。利用它来积累成果。当你势不可挡时，这就像从婴儿那里拿走糖果一样容易。

良好的状态的对立面是沮丧、自我陶醉和懊悔。通常，早上出去买咖啡散步的时候，我并非处于最清醒的状态。我常常看到可爱的女孩，但会让她走，因为我不太愿意上前。在这个阶段，让我退缩的与其说是因为恐惧，不如说是因为我知道自己此刻缺乏魅力，因为我的精力（魔力）不足。我给人的印象会很糟糕。这并不意味着我就是个糟糕的人，只是在这个关键的初印象阶段，我无法打破她的疑虑，展现出有趣、迷人的特质。一旦我喝了些咖啡清醒过来，情况就会好得多。我通常可以在回家的路上和他们聊起来，即便出去的时候我没有这种魔力。

那么问题就变成了：“当我的魅力不足时，有没有办法应对？”这是个棘手的问题，一个我还没有完全弄明白的问题。有些事情似乎有帮助，包括一杯浓咖啡带来的咖啡因提神作用。稍微走动走动，让血液流动起来会有帮助。坦率地说，最有效的方法是“假装”，无论如何都要去接近女性，即使你并不想这么做。你可能没有展现出最佳状态，但你会感觉更好，而且了解自己在不利条件下的表现方式是很有价值的。此外，如果你保持温和的态度，即使你没有用你的魅力折服她，也可能会引起她的兴趣。谁知道呢，她可能一直在想自己有多孤独……

另外，要记住，你是在练习，并朝着进步努力。在城市里泡到每个辣妹的理想状态是很难实现的。关键是要努力提升自己的魅力。我是专业的泡妞达人，但我也遇到过无法采取行动或受到干扰的情况。有一次，我正送一个女孩去商店（下午发生关系之后），我们路过当地的通勤学院。那里到处都是可爱的女孩，但可以说我的双手被束缚住了。我说了声再见，然后在混乱中折回。我停下来和一个可爱的俄罗斯女孩聊天。我们聊的时间比通常更长——大概五分钟——然后我拿下了她的号码。当我离开时，1……2……3……4……非常可爱的女孩从教室里走出来，从地铁里走出来。意识到俄罗斯小姐可能一直在盯着我，我走过每一个女孩，直到第四个。我向她问路，但没有结束对话就走开了。

正如我所提到的，扑克是一种表演，有时我只是太累或者注意力不集中，无法应对这些牌局。

团队合作的难题

你有没有注意到，女性，尤其是年轻女性，和朋友在一起时总是希望你离开？你知道她们这么做是为了让朋友审视你……这种行为随着女性年龄的增长而逐渐减少，但在大学毕业后不久的女孩中却非常明显。她们在公共场所和与室友/朋友聚在一起时感觉最安全。这对她们有好处，对你毫无作用。公共场所可以防止

³ There's an alternate strategy here, but you have to be a real hustler. It's ratcheting-up, meaning forfeiting the number of the first girl in an attempt to get the number of the second one, who is much hotter. This has worked on a rare occasion. Keep in mind the adage *A bird in the hand is worth two in the bush*. Also, you risk pissing #1 off and she could rain on your parade, meaning she could come over and cockblock. I'd advise against getting greedy.

那个将局面升级为性关系的人以及这个团体带来了几个问题。

和一群女孩相处时，明显的问题在于，要把你喜欢的那个单独分开会很困难。她的朋友（尤其是长得丑的）总会从中作梗。你可能在一家酒吧里花了一个小时全力以赴，但想让她离开她的朋友却很难。她总是会有一些愚蠢的借口，比如她不能丢下三个室友独自离开。这没关系，因为她每周有七天都和她们在一起，而且她们都是成年人了。这没关系，因为她其实并不想和你单独相处……目前还不想。同样，她想掌控时间表，而且女人通常不在乎一段关系是今晚发生性关系还是下周发生。

然而，一个更微妙且棘手的问题是，她的朋友们会对你评头论足，因为你处于公众视野之中。就像你在脱衣舞俱乐部时，你的朋友凑过来并说：“这个蹩脚的脱衣舞娘的胸部都下垂了，该死！”这些女性朋友会给你女朋友各种各样的意见。这一点需要详细说明。请耐心听我说，我要引用《纽约时报》的房地产版面。

我在这里读到过有关曼哈顿房地产经纪人的文章，这一类工作者如果谁懂得如何加紧努力，那就是他们了。这篇文章是关于“2nd 意见的危险”。同样适用于这座城市的约会，毫无例外。文章采访了几位资深经纪人，他们讨论了“朋友”前来给出第二意见的动态。基本情况是，潜在客户往往已经看好一套公寓，准备购买。他们喜欢这套房源。作为一种本能反应，潜在客户会说：“你介意我征求一下第二意见，对吧？”经纪人会感到不安。经验丰富的经纪人接着说，通常会发生的情况是，前来出谋划策的“朋友”会觉得有义务找出公寓的缺点，以证明他们的存在是有价值的。经纪人们解释说，这只是人的本性。为了觉得自己有价值，第二方往往会采取相反的立场，即便这笔交易从客观上看很吸引人也是如此。经纪人们声称，他们已经因为这种方式失去了很多不错的交易。

回到那个坐在吧台喝酒的女孩，周围是她的三个女性朋友。你觉得她去洗手间的时候她们在讨论什么？至少会有一人出于嫉妒、对关注的需求、想要掌控谈话等等，而采取相反的立场。而女性，作为保守的生物，会被这个直言不讳的反对者所左右。当然，你可以叫些朋友来平衡一下这些女性，但这是个充满后勤等问题的工程，而且会变成一场大派对。

那么，他们在哪里？

如果你需要钱，你就去银行、自动取款机，或者也许可以给爸爸打电话。开玩笑的。如果你想要食品杂货，市场就在这条街上。汽油？加油站就在你上班的路上。那么，另一个必需品，女性呢？答案是到处都是。而且，她们希望你打招呼。就像在生活的所有方面一样，拒绝和成功之间的区别在于执行。她是在穿商务套装吃工作午餐，是女主人还是出租车司机（我还没遇到过性感的出租车司机，但你永远不知道），这都不重要。如果你生活在一个城市，甚至是一个人口稠密的郊区，睁开眼睛看看。到处都是女孩。从统计学上看，她们的数量比我们男性多，全球范围内大约是 51% 对 49%，所以永远不要抱怨短缺。我们被监禁的兄弟可能有合理的抱怨（注意：阅读此文的囚犯请给 paul@attractionformula.com 留言），

（有可能）。其他行动受限的人群包括卡车司机、石油平台工程师、海员和宇航员。但我们其他人没什么可抱怨的。和你上床的女人现在就在你的生活中，但你还没意识到这一点。她们都有性生活——她们都需要性生活——而你将学会识别她们并将她们转变为满意的性伴侣的技巧。

黄铜大头钉：我发现这条街是个绝佳的地方，因为女士们都在户外，我能读懂她们的肢体语言，还能看到她们过来。我马上会再谈到接近的方法，但咱们先想想其他一些有利于结识可能成为伴侣的女士的地方（大多数地方都是！）

酒吧/夜总会：不是我的专长。我有理由怀疑这些地方不过是酒类供应商、清洁工和咸坚果供应商的赚钱工具。在这种环境中，对猎手的有利因素实在太少。女人们的自负心被满足，因为她们花了数小时精心打扮，让自己看起来最好（或者朋友跟她们这么说）。男性的竞争意味着在你到达前十分钟和离开后十分钟，就会有另一个家伙在她面前。在夜生活场景中，男性的意图是显而易见的：所有女孩都知道我们是用小脑袋思考的。酒也无济于事，因为我们会产生“啤酒眼”效应，自身的粗俗之处会暴露无遗。

这就导致了夜生活的巨大讽刺：女性在她们自愿置身其中的环境中采取了防御态度。这是不合理的，是一场愚蠢且可预测的游戏。别犯傻。毫无疑问，女孩们喜欢被关注，但她们把自己打扮得漂漂亮亮的，沉浸在一群醉汉中间，然后又抱怨男人对她们调情！太疯狂了。这是最糟糕的群体思维，一旦你被归入“男人”这一大类，你就会受到普遍的、不屑一顾的态度对待。这就是我避开酒吧和俱乐部的原因。

结构化环境：这一类包括快速约会、名单派对以及大多数其他受控制的社交环境。出于上述某些原因，这些环境也不太理想。任何迎合女性自负心的环境通常都不利于建立联系。我并不是说女性应该是软弱、胆小、怯懦的生物。相反，我喜欢健康、有活力、幽默、自信的女性。但是，如果某个活动有结构，比如快速约会，并且有某种议程，我发现女性对一般的玩笑话反应不太灵敏。她们看不到站在她们面前的是一个聪明、机智、有趣的男人这一明显事实。相反，她们在等待游戏开始的信号。

此外，活动通常会吸引一群女孩，称为“群体”。这些群体比单独的女孩更难取悦和吸引。这当然是可以做到的，但你面临着一些长期的问题，比如“性无能者”、丑陋的朋友以及选择追求谁。你只能安全地追求单个的女孩，所以如果不太清楚你喜欢谁，你可能会适得其反。此外，在群体环境中要一个女孩的号码会迫使她冒险给出号码——承认自己是单身并且有兴趣。如果她甚至认为在场的另一个女孩不认可你，你就得不到号码。她的风险状况是这样的：她宁愿拒绝一个有趣的机会（你），也不愿冒着可能遭到不认可你的熟人或朋友的责备的风险。

这种群体思维在大约 24 岁之后就消退了，但那时你面对的就是另一种类型的女孩了。不幸的是，年轻女孩往往在社交方面很笨拙。

杂货店是个不错的选择，因为那里有很多道具，每个人都得去买食物，而且很可能是在白天。她可能独自一人，心理上也没有防备。此外，在中性、“家庭化”的环境中见面，你还能获得一些分数。

地铁是个理想的选择，因为在那里你被迫受到时间的限制，所有人都会使用地铁，而且全天开放，一开始你们就距离很近。注意：一定要知道你要去的站点，或者弄清楚她在哪里下车。在分别前不超过三十秒要电话号码。时间太长，对话可能会变得平淡或尴尬，因为你已经通过要号码成功搭讪了。

在街上是最好的选择，因为你可以从四个方向靠近和离开。你可以观察他们走来，看到他们的身形以及他们走路/携带东西的样子。现在是白天（晚上的街头游戏对他们来说太吓人了；别尝试），所有人都在走路。你不会被别人偷听（不像在地铁或杂货店），这可能会让你或她感到难为情。如果进展不顺利，你有足够的空间离开（同样不像在杂货店，尤其是如果你在排队或者在地铁里，你就得一直站在/坐在她旁边）。而且，在繁忙的街道上活动众多，如果你说了什么蠢话，你可以把它们当作谈话的切入点或者用来掩盖尴尬。

书店是个好去处，因为在那里你能遇到有文化修养的女性。而且，你可以就一本书或一本杂志展开交流（我得说，这有点老套……），那里的氛围通常轻松而安静，有利于进行一场安静、私密的交谈。你很可能会因为有文化修养或者至少看起来有文化修养而受到称赞。

机会之窗

两个词：抓住他们。很有可能独自走在你身边的辣妹永远不会再与你相遇，如果她再次出现，她可能已经在某个人的怀抱里了。记住格雷茨基的名言：“我错失了 100% 我不尝试的投篮。”尝试投篮并被拒绝总比让机会溜走要好得多。这是因为你会经常惊喜地发现，也是因为你的自尊会因你主动出击而奖励你。不采取行动会迫使你更深地陷入基于恐惧的自我怀疑的泥潭。一直尝试投篮。谁在乎呢？你没有违法，而且只有好处，真的。

涉及辣妹的场景不会持续太久。如果你看到一个辣妹独自忙自己的事，我敢保证情况很快就会改变。这类女人不会长期保持单身状态。你以为你是唯一注意到她的家伙？要么在你抓挠裤裆的时候，会有别的男人走过来，要么会有男人打电话或发短信给她，询问她在做什么。一旦这种情况发生，你的机会就没了。我已经多次目睹这种情况在我身边发生。我会走进一家星巴克，看到一个辣妹独自坐着，要么在阅读，要么在发呆，喝着咖啡。我会暗自思忖，



“我会在她出门的时候抓住她。”十有八九，两分钟之后我回来时，会有某个家伙过来介绍自己，或者她正笑着拨弄头发打电话。我的机会就没了。她们越性感迷人，机会之窗就越小。

你可以用钱让窗户一直开着，但那是别人能写的书。

情感加微信kc58567

情感加微信kc58567

《恩高门特：将 霍带入你的现实》

情感加微信kc58567

情感加微信kc58567

现在，关于方法的一两句话.....

任何时候，如果有女人主动与你交流，且这并非她工作的一部分，那就抓住机会。她这么做是有原因的。一个女人除非是 a) 工作需要，b) 急需某种帮助，否则绝不会主动和一个她不感兴趣的男人交流。大多数日常交流都不属于 b) 类，所以如果一个陌生人问时间、问路、征求你对某事的看法等等，那她就是想和你聊聊。别错过机会。最容易结识的女人是那些想结识你的女人！

- 接近新女孩的最好时机是在刚和刚发生性关系的那个女孩分开之后。

在与一个从未睡过的辣妹发生性关系之后，你的魅力达到巅峰。你身上可能还残留着性爱的气息，而且你身上肯定散发着信息素，吸引着周围的女性。在这一刻，你处于最强壮、最坚不可摧的状态。去结识一些新女性吧！她们绝不是你的对手。如果你真的想在情场驰骋，那就甩掉第一个，进入猎人模式。你将以前所未有的方式在情场漫步。你仍然可以轻松、随意地玩弄她们，但由于刚刚的性体验，你会散发出一种令人陶醉的自信、自给自足和自负的混合气息，让女性无法抗拒。

关于方法的三、四、五.....

所有追求者面临的两个挑战是建立信任和制造吸引力。对于一个女人来说，理想的状况是同时感到安全和兴奋。如果你明白了这个简单的道理，你与女人相处的成功率将会飙升。这就像在主题公园里坐过山车：你知道由于所有的安全措施你不会受伤，但你也知道这将是一次令人兴奋的旅程。即使在我们还是孩子的时候，我们就明白了这种安全与兴奋的动态组合。

两者缺一不可。如果某样东西确实很诱人，但显然存在危险，比如跟随一位高大、黝黑、英俊的陌生人在黑暗的小巷里，可能发生性接触，女人（除非她疯了）会拒绝。另一方面，很多女人与一个善良、健康的男人进入“安全”的关系和婚姻，结果几个月内就感到无聊至极。有些人会继续，重新设定期望；其他人则会结束关系，寻求一点刺激。当然，理想的组合是既能给女人带来终极安全感，同时又能带她进行一场刺激且难以预测的旅程的男人。正是这种动态迫使她在兴奋的狂风暴雨中渴望男人的稳定支撑，从而拉近彼此的距离。所有关于诱惑/爱情/关系的指南都给出了某种形式的这种建议。

那么，在最初的五分钟内，你的挑战在于既要树立起自己的信誉，又要引发她的兴趣。树立信誉主要是将自己与有价值或合法的事物联系起来。我经常顺便提到我住在这个社区，因为这里的房租太贵了，只有那些头脑清醒的人才能租到。如果你穿着得体，那也会很有帮助，因为她会（有意无意地）认为你是有条理的。名片可能会有奇效，但我不带名片，而且这还会带来随之而来的问题：她可能会只是拿走。

比如说，“我会给你打电话的。”或者，对话可能会陷入你做什么工作或者在哪里工作的话题中，这很无趣，不管你怎么想。

有限的时间框架（“我得走了，但是……”）对可信度和吸引力这两个要素都有作用，因为：a）这表明你的时间很宝贵，因此对你来说很宝贵，因为你还有地方要去；b）这不会给她足够的时间来做决定——她想要更多的接触。所以，知道如何在交流变得平淡之前离开是一个重要的技能。其他能增加吸引力的东西包括：蓬头垢面（“不是办公室工作？”）、你在工作日下午有空（因为你本应该在工作；你是独立富豪吗？）、交流结束后不回头，而是继续走开。

是什么杀死了武士？是犹豫。

无论何时，当你走进一家餐厅、登上公交车、拐进一个街角，或者踏上地铁，径直走向迷人的女孩并打招呼。不要停下来评估。如果你能坐在她旁边，那就最好了。这种直接、不假思索的做法能达成很多效果：你的直接表明了你的自信，这非常有吸引力（幸运眷顾勇敢者），你的专注不会让你的大脑说服你放弃这种做法，因为它没时间这么做，而且你的势头会作为目的的力量融入对话中。所有这些都能为你完成你独自无法完成的事情。试试看。然后通过 paul@attractionformula.com 与我联系。灵感的开场很难反驳——去问问舞台表演者就知道了。立刻与她接触会清除所有阻碍其他男人与心仪女人接触的障碍。一旦对话开始（至少她回应了一个词），就会流畅起来……

示例：拥挤的纽约市公交车

我：可爱的靴子，但请注意。这些座位是有分界的。我不想你跷二郎腿到我的区域来。

她：（笑着）我不会的，别担心。

我：不是说你的腿不好。在不同的情况下，你可以把它们到处乱放……

她：（扬起眉毛）哦，是吗？

我：当然。我实行开放政策……（上下打量着她）……你符合条件。

她：可爱。

我：

选项 A）你要爬到多高？（用来估量我还有多少时间）

选择 B）你喜欢这些拥挤的公交车，嗯？我是喜欢地铁的人。

选项 c）你每周四都坐在这个座位上，在……（看了看我的手机）……

3 点 23 分？

如果一位出色的男士处于尴尬、弱势的境地（比如事先盯着她看了两分钟），那么一个有力的开场白比最出色的男士的自我介绍更能为你加分。这种开场白是送分题，所以别浪费。你只有一次给人留下第一印象的机会。



“她和他在一起吗？”

也许会成功，也许不会。要记住，“搭讪”时的具体情况都是短暂的。无论周围人的构成如何，他们坐的方式——比如他们是一起的，站得很近等等——这对你下次与这个女孩的接触都没有影响。所以，不要被特定情况的细节吓到。记住：如果你不拿到她的电话号码，你就再也没有机会和这个人接触了。风险再高不过了；不要因为她站在某个家伙旁边就打退堂鼓。

这里有个惊人的发现：十次中有八九次，和帅哥在一起的热门女孩是单身的；帅哥只是幻想和她上床，实际上并没有。当然，在这种情况下，你得谨慎且善于辨别。如果他们手牵手或者亲吻，那他们就是一对情侣。如果帅哥是个肌肉发达、有纹身和珠宝的意大利裔男人，我敢说，一般来说，最好小心行事或者避开。一个可靠的办法是同时和他们交流。如果就一个一般性的话题，比如问路，和他们交流，帅哥就没理由发火。希望在这二十秒的交流中，你能判断出他们是不是一对情侣。你也可以直接询问。男人通常会为拥有“他的女孩”而感到自豪。他不会生气，相反，他的自尊和虚荣心会膨胀起来。

不过通常情况下，在她身边徘徊的男人是同性恋、“朋友”，或者是心怀浪漫意图但手段拙劣，以至于她要么不知道他的意图，要么不感兴趣的男人。如果你收到她单身的信号，或者情况看起来模棱两可，你就可以加强口头攻势。询问他们是否在一起——先以类似“希望我没有冒犯到谁，但从远处我分不清你们是朋友还是情侣……”这样的言论开场——这会迫使她澄清他们的关系。这个男人可能希望自己是她的男人，但除非确实如此，否则女人不会自称已有伴侣。一般来说，女人越性感，这种情况就越普遍。性感女人喜欢得到男人的关注（和金钱），而且她们几乎总是会有个男人在身边。如果看起来他们只是朋友，那很可能他们确实是朋友。当然，这个男人很想和她上床，但当你和她交流时，他会因为过早宣称拥有她而冒犯到她，而且他知道这一点，所以退缩了。他还没和她上床是有原因的。

“一分钟”电影预告片概念

为什么电影预告片这么短？为什么是一分钟而不是五分钟？或者，为什么不是仅仅十秒钟？市场调研人员花费了大量的时间和金钱来确定向潜在观众展示新电影创意的理想时间。我敢肯定，多年来一直在研究这个问题，而这些专业的营销人员也意识到，时间太长会让观众感到厌烦（更糟糕的是，向他们展示即将上映的电影中会破坏他们观影体验或让他们失去兴趣的内容），时间太短则观众无法对这部电影形成一个连贯的印象。

你的街头宣传不过是你的电影预告片罢了。

保持紧凑，保持简短。就像任何需要技巧的事情一样，你的表现会随着更多的练习而变得更好。以下是你在 45 秒内想要完成的目标，按重要程度从高到低排列：

- 获取她的电话号码

- 在她想要结束之前结束它。
- 获取她的名字
- 提及一些值得注意的事情，比如你住在这个街区。
- 告诉她你的名字。

尽管这是最显而易见的道理，但很多人却不太明白：如果你没要到她的电话号码，那就什么也没得到。让我再说一遍：如果你没要到她的电话号码，那就什么也没得到。除非你住在堪萨斯州的小镇，小镇人口只有 32 人，但那样的话你就不需要这些建议了，而且很可能你已经结婚了。关键是，如果你没有电话号码来跟进，那么这次会面就毫无意义。她三步就会把你忘掉，尤其是如果她长得漂亮的话。电子邮件不算数，因为她毫无理由地在交流过程中设置障碍（也就是说，她很烦人，要么不感兴趣，要么就是个傻瓜），而且给她你的电话号码也没什么意义。我之前提到过，这两点都来自个人经验：我从未遇到过一个女人，在我方便给她电话号码的时候，却坚持要我给她电话号码。这条规则的例外情况是，当某些情况使你们无法交谈时：比如她正在约会、正在做演讲、正在工作等等。在这些情况下，把你的卡片递给她可能会有用，前提是她显然感兴趣。

令人惊讶的是，这是整个过程中唯一关键的一步；之后，当你们通过短信交流或者在她的公寓里，当她离你近一些时，你可以恢复或建立其他所有的东西。以自信的态度结束并继续前行（不要回头）是第二重要的。这是明显的人类心理学：如果你在某个地方很匆忙，这表明别人重视你的时间，而且她只是你一天中的一部分——尽管只是一小部分。女性喜欢有去处的男人，无论是从隐喻还是字面上讲。所以，要不断前进。此外，站立的姿势能量不太好，所以最好让事情保持动态。动作对于运动员的比赛至关重要——包括接近、接触时的肢体语言以及离开。停滞是没有吸引力的。

她的名字会有所帮助，这样你就可以把她记在你的电话簿里，附上一点细节：詹恩·布茨或者艾米·科菲。播下有趣的种子也不错，但别太刻意，他们会察觉到的。不经意间提到你住在附近，可能会让他们觉得你是个“本地人”，而不是一个陌生人。

但是……为什么不多待一会儿来建立融洽关系呢？

我在记电话号码方面总是出错，所以很自然地想到，也许我在初次接触时没有给人留下足够积极的印象。公园对面有个好朋友，他是个出色的球员，他也经历过同样的事：在街上聊得很愉快，女孩很感兴趣也很开心，她轻易就给了我电话号码，然后……就没什么了。或者聊了几句之后，就再无音信。

因为我们俩都非常善于分析，剖析这个过程的每一步，我们自然就会问，是否能在前端做些什么来最小化我们的损失率。简短的回答是，不行。这是游戏的一部分。任何花花公子都会告诉你，这是一个数字游戏，出于很多原因，数量是你的朋友。部分解释在于游戏的一个核心原则，就像专业玩家所做的那样：

• 遵守他们的规则行事，你永远不会得到赞扬。

这方面有很多例子，比如出去吃晚餐、顺便“见见他们的朋友”、给她买东西等等。对于你的游戏来说，关键的一点是，初次见面时多聊五分钟（更不用说三十分）很少会产生后续影响。这是因为女性会把男性分为不同的类别：陌生人、朋友、睡过的人、男朋友等等。就我们的目的而言，重要的类别是“陌生人”和“睡过的人”，并且要尽快从一类转换到另一类。

相信我，因为我花了多年时间做研究（或者你自己试试，浪费点时间）：话多说没什么用，还可能破坏机会。一旦你拿到她的号码，就继续前进。首先，你很可能会说不利于自己的话。她的脑海中亮起了“陌生人”的警报灯，很多因素都可能让你失去资格。如果你已经拿到号码，那你已经通过筛选了——你还奢求什么？正如我所说，女人在这个世界上四处寻找理由来否定原本不错的男人。如果她给了你号码，那此刻你就已经通过了。把那些你迫不及待想用的俏皮话留着。

继续前进的另一个原因是周围还有其他女孩，而且由于这是个数字游戏，你得开始行动了。在情况好的时候，我可能会有七个我觉得相当有吸引力的女孩的号码。我发现，在我拿到号码的女性中，有 11%和我睡过觉（稍后再详细说明）。这相当于每三天能和两个女孩睡到觉，差不多就是这样。

但回到女性头脑中的分类。这些分类就像垃圾桶。而我发现，在街上闲聊是无法从陌生人发展到亲密关系，甚至是朋友/熟人的。你最好把话留着。当晚你给她发短信时，你仍然是“街头上的家伙”，无论你是花 30 秒说“嗨”，还是花 30 分钟分享你上哪所学校以及你的工作。这得到了纽约市另一位玩家的证实。接受你的失败率，并致力于提升你的成功率。试图给每个女孩留下“印象”也是徒劳的，因为你还面临着这个游戏的另一个原则：

• 一个难相处的女人仍然很难相处。

基本上，如果这个女孩有趣且无忧无虑，你花 45 秒就足够了；她会回应，然后你们会见面并发生关系。如果她很难搞——这是对那些持怀疑态度、疑心重、傲慢、恶毒、自命不凡和/或粗鲁的女性的统称——再多的闲聊也无法改变她通常的性格。30 秒的停下来聊天是无法和她发生关系的，但投入一个小时的顶级策略也无法和她发生关系。让她走吧。这就是这个游戏的妙处。下一个！

就是这样。自信、顺畅且迅速地在城市（或郊区）穿行，获取号码，稍后再查电话簿。即使我喜欢一个女孩，我发现在我舒适的公寓里与她相处，也比陪她办事或在当地陪她喝咖啡要好。至少当我在家与她们相处时，我还有机会和她们上床！

一件叫做女性自豪的小事情

关于这个话题，可以（而且很可能已经）写一整本书了，而我们男人一开始对此知之甚少。然而，我们会逐渐认识到这一点，因为它在很大程度上支配着女性的思维。男人可能会因为自尊心受到伤害或丢脸而与人拳打，但女人会因为不想在激烈的言辞中承认一个事实而放弃巨大的机会。这是引导你与女性交流的关键见解。

我之前提到过，永远不要强迫一个女人面对自己的人生状况（让那些不会和她上床的人去这么做），问她：“你是单身吗？”女性比大多数男性更倾向于通过恋爱关系的质量来定义自己以及自己人生的“成功”，所以承认单身是一件难以接受的大事。

谨慎自豪的一个必然结果是年轻女性很少冒险行事，尤其是在社交场合。我有一个朋友非常擅长“大学游戏”，他关注校园人群的动态。他谈到了“部落”心理学，在这种心理学中，男性被分层看待，受欢迎的女性只会与地位较高的男性约会/发生关系。这在大社会中也是如此，但在大学生活的“鱼缸”里，很多事情都更加透明，也更容易衡量。关键是，大学女生永远不会冒险与某个特定的男生约会，即使她们真的喜欢他。大学是美国女性的社交训练场，所以要做好准备。（以我的经验），那些打破社会评判束缚的年长女性或具有不同文化背景的年轻欧洲女性，行为往往有所不同，但总体而言，年轻的美国女性是一个容易受挫的群体。不过，她们很性感，所以要知道自己在做什么。

此外，只是为了向您展示我们男性所面临的挑战，不妨想想这个：女人想要保持自己的自尊，因而不愿在朋友面前表现自己，而男人则会近乎自贬来赢得她的芳心。您不必如此行事。不过，这能说明在追求游戏中，两性的不平衡程度究竟有多大。

因为他们不会在言语或行动上冒险，所以你得营造一种情境，让他们觉得好像没什么可冒险的。这就是为什么你应该避免“是/否”的问题，还要让提议轻松且不具承诺性，比如“去喝杯咖啡”。你可以稍后再加大赌注或改变条件，但你得先引起他们更深的兴趣，而这种兴趣不太可能在45秒内于街头产生。大多数人会同意去喝杯咖啡；但很少有人会同意到我家吃一顿家常晚餐，尽管这是个不错的提议。

想象一下，你像一阵微风拂过她们的生活。这些女孩并不知道你会和她们上床，成为她们二十出头时的十个性伴侣之一，从而成为她们社交/性现实的重要组成部分。这太强烈了。目前，你只是一个可爱迷人的家伙，愿意和她们一起喝杯咖啡，在公园散步。仅此而已。



语言游戏……别无其他类型。

对于你们当中那些仍然认为这关乎汽车、公寓、大阴茎、美貌、服装、工作等的人，我要直截了当地告诉你们，只有一种游戏：语言游戏。在我人生的某些时期（20岁出头），我拥有所有的道具，却错失了很多机会。而在现在的某些时期，我没有道具，但我有强大的语言能力，却能屡屡成功。当然，这些东西能让他们关注，而有些男人处于一种情况，他们可以保持沉默，然后一鸣惊人：摇滚明星、职业运动员、男时装模特、千万富翁（如今我甚至觉得百万富翁都难以轻易得到女人）。

为什么语言类游戏很重要？1. 女性是善于言辞的生物。她们通过语言和语调来交流。2. 很多男人没有口头表达能力，所以那些有这种能力的男人就格外出众。让我问你这个问题：当一个帅哥坐在火车上，旁边那个辣妹一直在打量他时，会发生什么？当她到站下车时，车门打开又会怎样？答案：她下车了。

现在重读最后那段话。这需要真正深入理解。

除非你主动开启并推进对话，否则你所有的道具都毫无意义。有些女人会过来向你介绍自己，但那只是因为你长得好看（或者看起来富有），而她们自己并不总是那么出色。这里有一个讽刺之处：尽管女性善于言辞和语言表达，但她们在推动对话方面却出人意料地糟糕。她们确实很能说，别误会我的意思。关于自己、约会、服装、男人、人际关系和高跟鞋。（信不信由你，女性的鞋子是我感兴趣的话题。这一知识已经帮了我很多次了。）但是，尽管她们在回答问题方面非常出色，但总体而言，她们缺乏构建有趣对话的能力。我敢肯定这与女性性格中顺从、追随的倾向有关。我喜欢这种品质。

这里的关键在于，从最初的聊天获取号码，到短信交流，再到在你采取行动之前在你那里进行的15到60分钟的交谈，所有的一切你都得承担。

我想详细说明一下为什么口头表达能力很重要。它是让男女平等的关键因素。我有一个朋友，长得很帅，是哈佛毕业的聪明医生。他是个有趣、心地善良的人。而且，他有过不少漂亮的女朋友。但是，他在性方面的潜力远未得到充分发挥。他最大的缺陷就是缺乏口头表达能力——前几天晚饭后，他向我坦白了这一点。我的意思是，我的朋友什么都有——长相、热情、智慧、事业、教育背景、见识、没有不良习惯——然而女人却不会主动上门找他发生性关系。原因就在于他缺乏口头表达能力。

这就是女性会被有魅力、有风度的男人吸引的原因，这与说有口才的男人是一样的意思：言语能让交流变得有趣，避免尴尬。那么，与有趣、俏皮的聊天并夹杂着一些无辜的调情相反的情况是什么呢？那就是尴尬的沉默和无聊。男士们，你们可别乱用辛迪·劳珀的话。女孩们只是想玩得开心。因为你们不会说唱而让她们感到无聊，更糟糕的是，因为你们无话可说而让交流变得尴尬，她们很快就会离开。

那么，你怎么说？

在写作中，没有什么能替代有话可写。在交谈中也是如此——了解一些东西确实很有帮助。比起一般人，我对服装、时尚、人际关系、约会、性别政治和性更感兴趣。看在上帝的份上，我正在写九十万字关于这些东西的内容。你的说唱就是你的专长。你有责任让对话持续下去并使其有趣，否则你就会失败。她会参与，但作为男人，你要负责推动对话。这可以通过成为一个枢纽来实现，让她在你关心并且有知识的话题上（通常是人际关系）向你敞开心扉地表达自己。关于这一点，在音频部分《谈话秘诀》中有更多内容。

女性的短期记忆与一般性目标

我接下来要说的可能会冒犯到那些不了解情况的人，但会引起那些和五十来个女人睡过觉的人的共鸣：不要害怕强行推进或无视女性的反对意见——她们会原谅的，或者很可能几秒钟后就忘了。我说的是她们对你要电话号码、在你家附近见面、晚上九点以后见面等等的反对意见。我并不是提倡无视她们对你身体接触的反对意见；这些反对意见应该被重视。她们不坚持很多反对意见的原因是女性有直觉，如果她们喜欢互动的方向，就会原谅任何事情。而且她们不会注意到你只是把她们的反对意见放在一边。或者，如果她们注意到了，她们的大脑也不会保留这些信息。这些信息会被丢弃，取而代之的是一些积极的信息，比如“这家伙超级有趣！”或者“他今晚有很棒的计划！”

我得说，即便以我的水平，仍有 50% 给我电话号码的女人一开始表现出不情愿，甚至说她们不会这么做。这是几个常见的拒绝借口之一，而且很容易应对。只需拿出你的手机并说：“把号码给我，我会给你发短信。如果你不想喝咖啡，你可以稍后再决定。没什么大不了的。”通过练习，当你变得更具说服力时，你会发现，一部打开的手机摆在你们面前，你们都盯着它，你自信的肢体语言，再加上口头淡化要电话号码这件事的重要性，这会让大多数女人难以抗拒。道德家们，要克服自己的想法，要明白我只是要一个联系方式而已。

一旦你有了号码，一个小时后发一条短信来表达善意，比如：“希望你享受这美好的一天。☑”我发现，微笑会有所帮助。大多数人会感激这种关注，并忘记任何讨价还价的情况。在这一点上，关键在于积累这些号码，这样你就有可操作的东西了。

——这被称为库存。

先生们，一切都归结于此。要么你有口才，要么你没有。没有话语，你很难脱掉她的衣服。口头表达能力有许多不同的名称：流畅性、说唱、口才、能力。这样想：你紧挨着一个你喜欢的女人坐着。她注意到了你。如果她什么都不说，你该怎么办？你可以使用手语——这让我想起了一个关于最近大学聚会的有趣故事（他们在大学，我不在），在这个故事中，两个失聪的女孩对我和我的朋友做出了扭臀的动作，因为她们无法出声。

交流——或者也许只是打开你的手机，看着她，看看你的手机，然后再回头看她。也许这能行得通。试一试。有时那种极其自信的假定推销会奏效。我在几次眼神交流且未交换只言片语后就递上了一张名片，并且取得了成功。

然而，更常见的情况是，你得开口说话。女性是以语言为导向的，所以如果你说了些蠢话、废话、傻话、粗话或者不准确的话，她可能立刻就会失去兴趣。你得吸引她，也许可以用一种模棱两可的兴趣（他真的需要指路还是觉得我很可爱？），而且你得在给予关注和保持冷漠之间艰难地平衡。从心理上讲，人类喜欢模棱两可的情况——这个人显然是在主动接触，但同时又分心或者不太专注。这里一个简单的技巧是，问个问题然后不很明显地把目光移开，打破眼神接触，就好像有什么你真正喜欢的东西吸引了你的注意力。这可能看起来是操纵性的，确实如此，但随着你练习，这会成为你的第二自然反应，你会以恰当的比例关注和与大多数女性保持距离；你不必精打细算。事实上，你实际上会既感兴趣又不太感兴趣，因为她还没有证明自己是一个真正的候选对象——她仍然只是某个女孩。除非她表明自己有同样的兴趣，否则在与她交流时最好保持冷漠的态度。这有助于保护你，避免在情感上过度投入（在这个过程中危及交流并使自己遭受拒绝），同时也能保持她的兴趣；没有女孩喜欢被爱人宠着。以各自的方式，我们俩都喜欢追逐。

有哪些标准的问题要问？

- 方向

这附近哪里有没有比较好的寿司店？

- 您知道哪里有大通银行的自动取款机吗？

- （在星巴克®）三氯蔗糖®和怡口糖®有什么区别？

- 时间。

“你看起来状态不错。你去哪家健身房？我自己得找一家了。”

（在星巴克）“难道你不觉得大杯的咖啡含咖啡因太多了吗？”

- 美国服饰（Apparel®）店在哪里？

（在一家杂货店，手里拿着一个香瓜）“我永远都分不清这些东西什么时候熟了……”

这些“问题”会让大多数女性停下来，因为它们听起来像是无害的询问。她不会注意到，在你之前已经有好几位完全够格的候选人了——那个胖子、那位老太太以及那两个十几岁的家伙——他们本也可以很好地回答这些问题。这可能对你有利，因为她的潜意识可能已经在怀疑：“他让我停下来是因为我长得可爱！”如果她对你至少有一点好感，这对你会有帮助。

这取决于你在即兴表演方面的能力——也就是说，你是哪种演员——你可以尝试各种各样的即兴想法，比如：“头发真好看。过来。（摸摸）我姐姐厌倦了她的发型师。你在哪儿做的？”

这里有一些要点，仅仅是指引：

- 保持简短。
- 让它看起来随意些，比如：“给我你的号码，这样咱们就能找个时间一起喝杯咖啡了。”
- 打开你的手机，手指准备好拨打电话。这种暗示性的姿势会促使她顺从。
- 如果你需要在“给你指路”和“能给我你的号码吗”之间做出转变，你得稍微透露一点心思。也许最不具威胁性的方式是类似这样的话：“我刚到这个地区，还不熟悉路线。咱们找个时间喝杯咖啡，散散步……”或者，如果你感觉到她喜欢你，那就表现得好像你注意到她很可爱，“哇，你真的很可爱。咱们找个时间喝杯咖啡。”
- 不要问是或否的问题，而是陈述。
- 不要问她是否有男朋友或者是否单身；如果她有伴侣，她会告诉你的。永远不要问她是不是单身。女性对单身这个概念很反感——许多人认为这意味着她们有缺陷。

一位优秀的说唱歌手——从原本的意义上讲——会让自己的语言轻松、流畅、富有直觉性，并与当下的环境和任务相关。他会活在当下。口头表达需要你全神贯注，将注意力完全集中于当下的情境，但不是一种强迫的方式。这就像出色地进行一项体育运动。而且，和任何体育运动一样，你的表现会从练习中受益。如果有必要具备的技能，那就是在呈现方面保持直觉性和创造力的能力，同时在幕后进行分析。这是因为你需要谨慎处理这种互动。实际上，你不是在拦住一个陌生人问路。你是在为当晚或本周晚些时候的一次约会做准备，而她并不知道。正如我所说，如果没有拿到电话号码，短暂的互动就毫无价值。显然，这不会推进你和她发生性关系的目标。

情感运动学

这意味着什么？我们是不是又回到了十一年级的物理课？算是吧。运动学是物理学中描述运动力学的那部分。一个女人头脑中的情绪波动是复杂且动荡的，但不管信不信由你，这种波动是受一系列定律支配的。以下是我所知道的一些定律，排名不分先后：

- 如果一个女人被过度追求，她就会失去兴趣。
- 对大多数女性来说，不可得性是一个巨大的吸引力。然而，她们确实有一个极限，超过这个极限就会变成忽视。
- 女性通常喜欢对不确定是否对自己感兴趣的男人产生兴趣。
- 女性并不介意照顾有事业心或对工作充满热情的男人；她们乐于在他需要休息时陪伴在他身边。

在与女性交流时，请牢记这些想法。



拒绝以及如何应对

首先，如果你没有被一些女人拒绝，你就不会有性生活。事实上，一个男人越成功，他被拒绝的次数就越多（挠头）。这是因为这是一个数字游戏，一个优秀的男人整天都在尝试，也许一天五十次。他可能会得到十五个不错的数字，然后会和其中三个女孩发生性关系。对于只是在这里那里聊聊天来说，这已经很不错了。专业男人不会被拒绝，这是一个谬论。然而，区别在于他们如何应对以及“拒绝”被揭露的背景。

我说未被揭示是因为在你与她接触的那一刻，拒绝（或接受）就已经存在了。你只有很小机会能够改变她的立场，但你大部分工作将是把潜在的东西带到表面。你的工作是挖掘。你需要的信息被埋藏起来了，你必须像一位熟练的考古学家一样，拂去层层灰尘，才能获取宝藏。

优秀的搭讪者不会贸然直接说“我能找个时间和你约会吗？”。他们会利用交流中的所有迹象，包括像婚戒或戒指这类明显的线索。更微妙的迹象包括肢体语言、眼神交流、热情和顺从。大多数优秀的搭讪者都会在确定能成功之前，不会索要电话号码。如果你有很好的心理防护能力，意味着你能坦然接受直接的拒绝，那么你就能在人群中穿梭，但这很少是最有效的策略。更好的做法是问一些试探性的问题，让她自己排除自己不适合约会的理由，从而避免“拒绝时刻”。这类问题包括：你住在哪里？（也许住得太远；度假者是个不错的选择），你经常外出吗？（可能是单身），你是学生吗？（关系不牢固，风险低）。当我终于索要电话号码时，我通常会觉得很开心：“既然你住在市中心，而我在这儿，那我们还要费心见面喝咖啡吗？”把决定权交到他们手中。你表现得越幽默、越随意越好。因为女孩们喜欢被逗乐，所以展现出你的表演能力。如果她和你聊了一分钟左右，她很希望这种感觉能持续下去，而电话号码则意味着有可能重新联系。

避免提出迫使她们给出“是/否”回答的“棘手”问题。关键是要避免出现让她们在丢脸（“是的，我是个可悲的单身女性。”）和失去眼前的机会（也就是你）之间做选择的情况。仔细琢磨言外之意应该能让你明白，你能问一个女人最糟糕的问题就是“你是单身吗？”如果一定要问，那就委婉些：“你有空出来喝一杯吗？”或者“既然我们俩都没结婚，我觉得出来喝杯鸡尾酒是没问题的……”

保持轻松愉快，别有负担；你就像她生活中的一阵微风，轻而易举地将她托起，宛如一片树叶。别有更重的负担。

随着你在这方面做得越来越好，你也会培养出一种超脱的态度。你会学会吸引女性进入你心理的前厅。你会邀请她们进入情感的前厅，并与她们交流，但你会学会在她们展现出一些关键品质之前，将她们挡在你的内心之外。随着生活方式的改变，这种技能会自动培养出来，它让你能够与许多人（不仅仅是迷人的女性）交流，而不会过多地暴露自己。对于那些批评这会让男人变得冷漠、无情、反社会等等的言论，我想说，我们怎么能真正生活在一个现代的、国际化的世界里，在这个世界里，我们所有的互动都是完整的呢？

透明且能让我们完全展现自身——情感上、经济上和身体上？如果你是个骗子，就需要有个人距离。你仍然可以和你的男性朋友、家人拥有丰富的生活，如果你愿意，还可以有一些女性朋友，或者最终找一个妻子。但对于街上随机的可爱女孩，要小心。如果你不保持一定的距离，你的现实生活将会布满期望落空、约会取消和其他失望。

错失的机会与全球人口

小心点。别让一次错失的机会毁了你的一整小时、一整天（更别提一周了！）。我每天仍会错失很多机会。事实上，昨天我让三个辣妹从我身边走过，而我什么都没做（这让我想起，除非有足够的的时间和恰当的环境，否则女人永远不会主动联系）。那是昨天的事了，我还在想这件事。但是，好消息是，从那以后我已经结识了十个女人。别让一次错失的机会演变成一系列的犹豫，直到你的自信心消磨殆尽，开始自我否定。

重新投入比赛。这确实是一项运动。打破消极心态的最佳方式是投入下一次互动。继续前进。所有最出色的运动员都知道这一点。他们有一种坚韧不拔的毅力和坚持不懈的精神，推动着他们前进，尽管偶尔会犯错。任何顶尖的运动员都曾经历过表现不佳的低谷时期。这被称为“低谷期”。

记住，即使是我们当中最出色的，也无法“亲吻所有女孩”，就像我以前的老板常说的那样。作为男人，我们往往想把她们都搞定，但要客观看待。就连传奇人物威尔特·张伯伦也只和两万个女人睡过觉。而且这是他自己报告的数字，谁知道呢。在超过三十亿的女性人口中，两万只占 0.00067%。诚然，那两万都是精选的年轻迷人女性（希望如此），但他也没能有多大作为。所以保持冷静，继续寻找下一个机会。下一个！

这里有一句令人宽慰的智慧之言：你在街上错过的那个性感女孩，可能远不像你想象的那样有趣、性感或床上功夫好。另一方面，你可能会对在星巴克啜饮咖啡的安静、矜持、衣着朴素的女孩感到惊讶。不要对那些在溪流中游过的女孩太过兴奋。专注于你自己和你的表现，你自己的分数自会提高。

流水线技术

并非所有的管道都在夏威夷。

在美国，许多男性的脑海中和手机里都存在着这样的想法。“渠道”的概念是指，如果你真的想按照自己的方式与女性相处并获得乐趣，就需要大量的供应，因为出于各种原因，有些女性不会按照你的规则行事。请记住，要让你的渠道达到一个能让新女孩不断进入你生活水平的程度，这需要一些时间。这听起来可能让人望而生畏，也许对某些男性来说，这要求过高了。我得承认，确实需要投入一定的时间和精力来让这些女性保持参与。

然而，一个充足的资源库能让你制定最后的计划，还能让你进行双重和三重预订。基本上，拥有一个庞大的可爱女孩储备库，你总是会有选择的。一天中与女人发生性接触最困难的时刻是在深夜。

早上/下午早些时候，因为这些女孩大多都有工作。如果你在中午和姑娘们联系，那你算是真正的“花花公子”了。不过你可能也失业了。

如果你是新手，这可能会花费更长一点的时间，但一个不错的玩家应该能够在大约三周内填满他的渠道（四十个女孩）。在那之后，早期的数字就开始失效了。我的意思是，一个女人的兴趣和可得性是易逝的：她可能会遇到一个男朋友、弄丢手机、搬出城市，或者最终对你产生怀疑，因为你没有面对面见过面，你只是一个匿名的电话号码。在你所在地区的街道和场所活动，把那些号码收集起来。你会惊讶于电话号码的力量，如果使用得当的话。它能让一个你只见过 45 秒的可爱女孩在晚上 10 点到你家门口，准备接受诱惑和发生性关系。

另外，正如我之前提到的，不要在一个女孩身上纠结太久。记住，你的目标是让至少四十个号码进入你的手机，这样你才有可操作的空间。为一个女孩感到沮丧或分心，不管她有多性感迷人，这都是业余的做法。反正她很可能也是个失败者，你需要处于一个有选择的强势位置。那个有着迷人身材、脸蛋、风格等等的女孩，试图用她的外表来控制你的现实。别让这种情况发生。如果她愿意一起玩并给你号码，那太好了。如果不愿意，就继续往前走。

很多女人都用美貌来控制男人；而我们则用金钱、人脉、身体力量（或威胁）等等。被女人的美貌所迷惑会削弱你的能力。这种情况在我们所有人身上都会发生，但在早期，当你试图将你的生活从孤独的单身状态转变为富足的状态时，不要被一个辣妹的“承诺”所束缚。她们会用这个拖你很久。你需要认真掌控自己的爱情生活，而她却在与你作对。继续前进。

顺便说一句：展示

你的形象由两个部分构成：你的容貌和你的风格。对于自己的外貌，除了仪容打理之外，你能够掌控的有限。然而，风格总是可以提升的。

外观

你的基因决定了你是矮是高、胖是瘦、多毛还是无毛。在这方面，你能做的并不多。不过，你可以采取两种措施来改变上帝赋予你的一些特质：锻炼身体和做手术。当然，你可以锻炼自己的身体，如果你有时间也有意愿这么做，那我很赞成。但别被误导，以为泡很多妞就跟肌肉量有关。你会收到更多的关注，如果你已经有女朋友，她肯定会欣赏你的身材。不幸的是，我没有个人或传闻方面的证据表明锻炼会增加你的魅力，让你在泡妞方面更成功，或者吸引到更性感迷人的女孩。通过间接方法（增肌、买一辆炫目的车、戴珠宝等等）来吸引女孩的问题在于，这些方法 a) 需要花费精力和时间去获取和维持，而你却把时间花在了不接触潜在对象上；b) 你只是吸引了她们的注意力——你仍然得去追求她们。

这些没有生命的东西不会为你完成艰巨的任务，男人也不会过度依赖它们。当然也有例外——比如地中海上的一艘巨型游艇，这会令一群热情的俄罗斯淘金者印象深刻——但如果你能拥有那样的东西，那你就不需要本指南了。

此外，据我所闻，健身房不是一个容易获得关注的地方；女性会保持警惕，因为她们穿着小小的氨纶短裤。一个好的经验法则是，在任何一种女性感到自己受到更多关注（尤其是性关注）的情况下，要赢得她的兴趣都会更难。原因在于，她意识到了一般的男性关注，并且享受着这种自我膨胀。她可能不想因为只关注你而失去这种关注，从而惹恼其他男性；她宁愿沉浸在男性的赞美之中，也不愿与你建立特定的联系。而且，她对你有所怀疑，因为你显然对她有身体上的兴趣（这总是正确的，但在街头游戏中不那么明显）。

健身房和酒吧是这种糟糕环境的例子。也许极端的情况是脱衣舞俱乐部，在那里脱衣舞娘知道你的意图，而且不想得到会分散群体目光的个人关注。所以，作为男人，我们必须反直觉地行动。当女人穿得最少的时候与她接触似乎很自然，但这会很困难。在她们最意想不到的时候与她们接触，这样你付出的努力更少，享受更多。并且记住：一个半裸着与你调情但拒绝给你号码的女孩毫无价值，而一个穿着整齐、给你号码并且真的想很快见面的女孩则很有价值。记住，大多数“游戏”都与认知有关。在一个满是睾丸激素驱动的男人的拥挤健身房里，一个性感女人感觉像个女神——她确实是。你几乎没有机会与她的自负抗衡。然而，几天后，在杂货店或洗衣店，同一个女孩会真正愿意见面和聊天。

手术是另一种选择。我还没做过任何整形手术，但我知道有针对男性的手术。显然，这由你来决定。我想说，为了给女人留下深刻印象（尽管她们总是这么做）而去动刀可不是明智之举。这是对自身不足的承认，可能会困扰着你。如果你已经想为自己做某件事有一阵子了，那我没什么异议。对我来说，为了在海滩上看起来更好看而植入小腿或胸部的假体，这似乎既愚蠢又危险。而且，再说一次，我认识的运动员（包括我自己）不做这些也能做得很好。此外，正如我在前文所述，海滩——那个让你展示自己的地方——是一个糟糕的场所。对于医疗性质的重大决定要谨慎——你可能会走上一条非常令人沮丧、昂贵且毫无价值的道路。

风格

什么是风格？你所做的一切、所说的一切和所展示的一切。在诱惑界甚至有个被人称为“风格”——这足以说明正确把握风格的重要性。这与游戏有很大关系的部分原因在于，它是首要的无声交流者。肢体语言、自信和风格是相互关联的。它们共同构成了你的形象。信不信由你，女性会因为形象而兴奋。在这方面，她们不是非常具体的思考者：你可以向她们展示一个在身体和智力方面都“卓越”的阿多尼斯，但她们会选择那个瘦削的摇滚歌手，因为她们喜欢他的风格，并且希望成为他形象的一部分。这很烦人。



适应这种思维方式，但它也可以是游戏中有趣的一部分，而且在这个过程中你会学到一两招。

风格值得探索，因为这是一个你拥有巨大掌控力的领域。家庭或工作的要求可能会使一些建议难以实施，但在大多数情况下，在社交生活中，你可以自由选择自己的着装、仪容和行为。让我们从几个维度来审视风格：仪容、时尚和卫生。

美容护理

昨天我剪了头发，感觉自己像个傻瓜。最重要的是，我还剪掉了自己那浓密的胡须。头发变少的效果惊人。我能感觉到，和我上床的女人也能感觉到。我从一缕缕的长发和轮廓硬朗（浓密的胡须更凸显了这一点）的外表，变成了蓬松的男孩发型和红润的脸颊。我一点也不觉得自己性感迷人、有吸引力。我还有不少存货，所以基于过去几周吸引力，我仍然能进行性生活，但在街上就不太有吸引力了。我仍然能要到号码，但能感觉到有些女人对我缺乏好感。这无疑令人沮丧，但并非无法克服。而且，头发还会再长出来，到下周我就会恢复最佳状态。有时我会从毛发旺盛的状态剪成干净利落的发型，作为一种宣泄。但无一例外，我都做得太过火了。幸运的是，这只是头发而已。

这里的教训是什么？是女性喜欢蓬乱和较长的头发？这也不是一个糟糕的猜测，尤其是蓬乱的部分。但是，很多男性剃光头也能优雅驾驭：阿加西、威利斯、贝克汉姆。诚然，这些是长相帅气、富有的名人，但他们剪了头发，看起来依然很好。我会详细谈谈蓬乱发型，因为它绝对是吸引女性的法宝。

斯科拉夫

忘掉那些健康的帅哥、企业里的行善者或军官的形象吧——女性想要的是粗犷。确切地说，是粗犷的面容。她们会抱怨亲吻你之后起了疹子，如果你俯身亲吻，小心点，但她们总是喜欢胡须的触感和感觉。显然，这对她们有吸引力，因为她们自己长不出胡须。这还意味着别的东西：叛逆的生活方式和态度。很少有有工作的男性能够一直留着胡须。老板是不会允许的。如果你能成功做到，你就把自己和众多其他男性区分开来，宣告自己是个艺术家、独立富豪，或者只是不在乎。对于许多在美国企业工作的人来说，这很难做到，但也许你可以从周四到周日晚上让胡须生长，这样就有三个晚上让你回归原始状态。到了第三个晚上（周六），你的胡须应该能突出下巴线条，凸显出黑色的眼睛，让女性在内心深处感到兴奋。

这里有一个小小的战术秘诀：如果你得刮胡子，就在前一天晚上，洗完热水澡后刮。这样，到第二天下班的时候，你就有东西可利用了。按照三天策略，这意味着周三晚上刮胡子，周四尽量刮得干净些，周五刮得随意些，然后周末就可以性感起来。

对于我们中那些足够幸运，能够按照自己的喜好穿着打扮的人来说，我建议使用理发店常见的那种胡须修剪器。我用的是华洛家用理发推子。每两周，我就会用它来修剪我的胡须。

它效果很好。没有使用护发卡（用于保证头发的一定长度），这款理发推子剪得相当近，让我留出了通常用剃刀刮脸两天后才会有的胡茬。即便如此，看起来还是不太理想。使用理发推子大约两天后，我的胡茬长得很好，并且持续保持了大约十天的好状态。一定要在浴室里操作，因为小头发会到处乱飞。

几乎每个女人都喜欢感受胡须，并对其评头论足，说她喜欢这样。我觉得这就是充分的证据。至于山羊胡（我夏天偶尔会留）、灵魂胡和其他形式的胡须，我就交给你们自己去琢磨了。

另外，要记住节省这一点——无需剃须刀或剃须膏。而且，我知道使用理发推子对皮肤更好；剃须刀会刮掉最上面的真皮层，这就是我们所说的“剃须灼伤”。

更便宜、更健康、更性感。我心动了。

男人还会在哪里打理自己？至于是否刮阴茎上的毛，我把它留给你和你的朋友们去争论。不过有几件事。你可以用同样的 WAHLO 理发推子来打理阴茎上的毛。如果你确实使用推子，小心阴囊。我吃了苦头才明白，应该让推子比阴囊皮肤高出一毫米。否则会出血。还有，我从未刮过阴茎上的毛，但从女性的经验来看，我觉得阴茎上的毛刮了会起疙瘩，而且会很痒。

修眉是必不可少的。我还没遇到过有女人喜欢鼻子上方的浓密眉毛。最好的修眉夹（感谢安妮）来自瑞士，叫鲁比丝。选那种带角度夹头的。不要在指定区域之外疯狂修眉，否则你会被苍蝇追着跑。把眉形修到鼻子上方一英寸的位置就行。

此外，你可以买一把不错的红宝石鼻毛修剪器，其尖端钝圆，这样就不会刺穿你的鼻中隔。它们很棒，能让那些讨厌的鼻毛保持在可控的长度。

关于指甲的一点：保持短。两手的指甲都短。

时尚

这是一个完整的类别，人们会有许多不同的看法。我不想给出任何定论，但我会提供一些经验法则。另外，需要注意的是，我住在曼哈顿，这里是美国的时尚之都，所以我们对这方面很敏感。在《泡妞》一书中，我谈到了市中心的装扮和郊区住宅区的装扮。市中心的装扮是牛仔裤和一件黑色的紧身设计师 T 恤。郊区住宅区的装扮是套装搭配一件有趣的衬衫，或者牛仔裤搭配一件西装外套，再配上乐福鞋。这仍然没问题。我再补充几点，是从对女性偏好的经验性观察中总结出来的：

- 修身毛衣、衬衫、扣子衬衫和牛仔裤更迷人。剪裁合身的外表很不错，意味着你有品位和财富。
- 天然纤维——羊毛、丝、皮革。
- 意大利制造
- 少买些质量好的东西，而不是大量的廉价商品。
- 设计师确实能做出更好的衣服。
- 随着时间的推移打造一个衣柜

我身高略超 6 英尺，身材偏瘦。我的胳膊很长，肩膀宽阔，但骨架较细——这适合游泳比赛，却不适合买现成的服装。我喜欢高端的意大利设计师品牌——古驰、杜嘉班纳、阿玛尼、国米诺。如果你和我身材相似，又很难找到合身且袖子足够长的衬衫和毛衣，可以试试杜嘉班纳。他们制作的服装精美绝伦，但价格昂贵得离谱。

无论你的体型、预算和审美如何，遵循以下几点，你的时尚形象就会有所提升。总的来说，你的服装不需要“惊艳她”，只要不减分或分散注意力就行。这与女性不合格范例的观点是一致的。她们正处于交配的进程中，别给她们理由偏离正轨。不合身或廉价的衣服会让大多数女性转身离开。

说到鞋子，菲拉格慕（Ferragamo）的礼服鞋很出色，古驰（Gucci）的乐福鞋很棒，普拉达（Prada）的运动鞋也不错（毕竟这是纽约）。阿迪达斯（Adidas）的休闲运动鞋也不错，价格相对便宜。关键是，你应该咬紧牙关，在鞋子上多花点钱，并悉心照料它们。它们真的能成就或毁掉一套服装，女性真的会留意到。我个人就认识一个女人，她因为一个男人的鞋子而拒绝了他。

卫生

这是关于母亲教导我们的一章。我们会擦屁股吗？（会）我们会经常洗澡吗？（每隔一天）我们会用棉签把耳垢取出来吗？（自从我还是个男孩起就不会）我不需要居高临下或轻视的态度，因为我不是一尘不染。我在洗澡等方面更倾向于欧洲的时间表。这可能看起来恶心，但我出汗不多，我不做正常的工作，而且当我出汗时，我的体味也不浓。我基本上很懒，我喜欢头发几天不洗后看起来的样子。洗发水和和其他美发产品基本上会带走头发的自然油脂。然后头发会变得干燥、僵硬和脆弱。它不再有光泽和柔韧性，不再让头发性感迷人。当然，我们可以使用护发素、发油和其他产品，但过度去除这些天然油脂会使头发变得柔软粗糙。这显然是您的决定，但我喜欢头发几天不洗后的样子。

在香水方面，我通常是喜欢纯天然的，但我相信市面上有很多不错的古龙水。有一次（2003 年），一个女孩给我买了一瓶古驰的古龙水，如果我真的很想打扮自己，就会喷一点。我得学会少喷点，因为浓烈的香水/古龙水几乎是所有人都不喜欢的。至于清新的口气？除了标准的刷牙、用牙线和漱口这“三板斧”，我还能推荐一样东西：OOLIT@舌苔刮舌器。我用的那款是白色的，边缘是锯齿状的塑料，上面印着品牌名和 OXYfresh@字样。这是刮除舌苔和舌头上污垢的好小工具。我有个朋友和我出去的时候总是带着一个，在公共卫生间里快速刮一下舌苔，然后再去和女士们搭讪。我使用得没那么频繁，但总是对它刮掉的舌苔污垢量感到惊讶。这是口腔卫生武器库中一件不错的工具。

米多阿姆：超越数字的移动

情感加微信kc58567

情感加微信kc58567

更多最新资源加 微信tushu959 或 微信CF69567



自律的理念

这是玩家需要掌握的最重要的概念。没有它，你就是阿甘。你的游戏水平将取决于你变得有多自律。任何大师——泰格·伍兹、乔治·索罗斯、约翰·F·肯尼迪、德里克·杰特——都以自律著称。自律、克制、条款、规则——随你怎么称呼它——它会在更多时候拯救你的生命和钱包，超乎你的想象。当然，谈论自律很容易，但在关键时刻去践行却要困难得多。而这恰恰是关键所在：自律只有在最需要且最难做到的时候才显得重要。

在你与女性的关系中，很少有方面比这更需要你对纪律有更好的理解。她们是世故的物种，从小就接受价值观的灌输，这有助于她们寻找有资源的男人，为家庭利用这些资源，并繁衍后代。愿上帝保佑她们！我很高兴她们生来如此。然而，在约会场合，这是个问题，因为你可能只想和一个女孩上床，而不是和她组建家庭。而且，为什么要花费你没有的时间和金钱呢？

从本质上讲，“游戏”实际上就是这样一种舞蹈——不花钱买牛就能得到牛奶。对于任何阅读本指南的人来说，显然女性在获取自己想要的东西方面有着好得多的办法。她们还有社会的支持来维护（尽管有女权主义和妇女解放）她们的议程；而那些独自一人、想要享受一些无拘无束的乐趣的男人，选择很少：丑女、妓女、色情、酒……要过上无忧无虑的生活，拥有众多的性伴侣和轻松时光，同时又完全不花钱，也不花时间去追求女人，这绝非易事。

我在破解密码方面取得了进展，在此写下这些，是为了那些可能处于一段感情空窗期、需要休息或者对承诺感到厌倦的人。无论你的理由是什么，只要你培养自律的习惯，你就能过上充实的生活。

- 你按照自己的方式享受性爱的乐趣的程度，与你个人的自律水平成正比。

毫无疑问，关于这个可以写很多东西。在这里，我们将重点关注一些关键方面，这些方面在你创作说唱时肯定会显现出来。

首先，要知道女人并不急于和你上床。出于机会成本（我们放弃追求的其他女孩）以及“招待”这个女人的成本（注意：正如你将会看到的，如果你的招待包括为还没和你上床的女人花钱，那你可就搞错了），我们这边才急于行事。以我的经验来看，如果一个女人对你感兴趣，她会和你在一起很长时间，直到你做出追求的举动。这没问题，如果你打算和这个女人结婚（至于你怎么知道在尝试之前就想和某人结婚，我完全搞不懂）。但在现代约会的随意环境中，这种情况是男人失去了对局面的控制。

永远不要指望女人能让你知道，在你为她们花费了足够的钱、时间、讲过足够多的笑话、提供了足够的“社交证明”等等之后，现在就可以和她们建立身体关系了。她们不会这么做的。（原因之一）是男人建造了渡槽、发动了战争、竖起了金字塔、修建了运河。永远不要指望女人把握时机，不要指望她们在形势中发挥作用。她们是保守的动物，会等待。

除非能量或资金耗尽，否则他们可能不会采取行动。时机由你来掌控。记住这一点：时机由你来掌控。

我之所以提及这一点，是因为这是锻炼自律能力的关键见解。也许，一个偶尔“走大运”的男人和一个真正的玩家之间的最大区别在于，玩家掌控着约会的进程。当我接近女性并与她们打交道时，我按照自己的方式与她们交流。当然，有些人不喜欢这样。这就是自律。当你心仪的女人因为你的行动太快或太直接而离开时，你就知道自己正在进步。这与现代约会世界中很多其他事情一样，有悖直觉。但别担心，我保证（这是我为数不多会做出的保证之一），如果你培养出足够的自律能力，以至于女性真的离开，你每月会与更性感的美女发生更多性关系。这是因为当你感受到自己的男性魅力展现出来时，你的自信心会不断增强，你会与很多女孩交流，但只会追求那些有潜力的女孩。你的成功率会大幅提高，我保证。记住，当一个女人第一次不同意你的条件时——这些条件可以很简单，比如“现在给我你的号码，因为我迟到了，我想稍后见你，一起喝杯咖啡”，而她犹豫了——实际上你正在取得进步。在此之前，你还没有用你丰富的男性能量穿透女性宁静的现状。你开始留下足迹。恭喜你。

如果你真的培养了这种宝贵的自律品质，当你那些经过考验和验证的准则与真正的辣妹、掌控自身现实的女人所秉持的准则相冲突时，你实际上会真切地感受到这种紧张和协商。在某种程度上，这令人兴奋。她也有同样的感受。当然，大多数男人之所以不这样做，是因为恐惧：他们对眼前的这个辣妹兴奋不已，害怕惹她生气，因为也许她是这世上最后一个美女。得了吧。他们知道——或者凭直觉感觉到——你的恐惧，并利用它，让你失去正直。观察一下自己身上发生的情况，或者观察你的朋友。即使是处于恋爱关系中的男人也会受到这种恐惧的影响。

我和女人相处的经验越丰富，实际上我惹恼的女人就越多。去读一读 jezebel.com 或 gawker.com 上的一些博客就知道了。但是，在这段时间里，我和女人在性方面的成功实际上大幅增加。这就像狐狸悄悄潜入鸡舍。她们都在尖叫和扑扇着翅膀，但我吃得从未这么好。为什么女人会变得如此激动和沮丧，难道是因为我揭穿了她们一些深藏的秘密和信仰吗？

除非我们男人学会夺回这片领地，否则我们将一直软弱，并试图将性方面的挫折转化为诸如汽车、战争、枪支等事物。但我跑题了。如果我们能认同长期关系，包括婚姻，显然是女人的领地，那么至少在单身时我们应该充分行使我们的特权。一夫一妻制关系的一大骗局在于，女人成功地说服我们自愿进入一种没有其他性选择的情况。想想看。按照这种制度的设定，男人愿意放弃所有其他性选择，以使他们的女人开心。如果这不是女人议程和她们对这种情况的控制权的证据，那我不知道还有什么。当然，鉴于我们的生理构造，一夫一妻制对女人来说比对男人更容易妥协（一般来说），因为男人生来就是为了传播种子的。我确实理解家庭单位对于养育孩子和稳定社会的重要性。我想我们也可以对此进行争论。

提到一些集体抚养孩子的村庄以及一夫多妻制的例子，但这并非人类学论文，所以我就不赘述了。

所以，我承认对于现代西方社会来说，家庭单位是必要的。我们男人为了实现这个理想牺牲了很多；看看一个健康、成功的男人被一个肥胖、丑陋的悍妇所束缚就知道了。但是，看在上帝的份上，别把我们的单身生活也给了她们。这是我们需要拥有的。本指南的全部内容旨在让男人在这一时期最大限度地享受他们的快乐和特权。在这一时期，我们无意识地向女人让步的任何东西，都只是我们自己的错。

我为《今日秀》的博客写了些东西，触及到了这个问题的核心。

立刻向一个女人发起挑战，迫使她走出舒适区。

就像在销售中一样，你需要向潜在客户提出一个主张。事实上，在街上，当我索要电话号码的前十秒钟内，我就会这么做。要么行，要么滚，对吧？我发现，除非我迫使这位女士做出决定，否则我对她一无所知。她是思想开明、敢于冒险，还是封闭保守？她能适应新信息，还是会感到困惑？以我的经验，约会中真正有趣的部分在于当我坚定立场时所引发的戏剧性事件，我得以看到这位女士的反应。这并不像听起来那么充满敌意；我只是认为，在纽约混乱的约会中，只有当女士必须做出决定时，我才能看清她的真面目。其余的不过是陈词滥调、客套话和废话。以我的经验，从来没有人会因为礼貌而暴露自己。

这种自律源于认识到一种情况不会按照你的意愿发展，然后离开。然而，要做到这一点，你必须有信心：相信在拐角处会有另一个女人，可能更符合你的理想。

在行动中展现出的真正的自律到底是什么样子？与新认识的女孩接触有两个关键点能深刻揭示问题：获取她的电话号码和邀请她去我的公寓。如果在这两件事上遇到阻力，且无法通过出色的技巧克服，那就意味着她不适合你。我不在乎这个女孩有多性感……想想看。如果一个女人在小事情上让你退缩，并看到了你的弱点，你觉得她会让你让步吗？或者在你历经千难万险之后尊重你？以我的经验，我发现（我的其他在女人面前成功的男性朋友也是如此），难相处的女人永远不会变得容易相处。换句话说，通常在两分钟内——通常是十五秒之后——你就会知道你在和什么样的女人打交道。在我看来，固执的女人永远不会变成无忧无虑、活泼的女人。

如果我向一个女人要她的号码，而她直接拒绝，通常会以有男朋友为由，那我就放弃。（偶尔，如果她俏皮可爱，我觉得她如果是单身的话会愿意和我联系，我会要她的号码，并告诉她我会在她的名字后面加上一个两个月的提前提醒。两个月后，我会给她发短信；如果她还有男朋友，那对她来说是好事。如果没有，到时候我们再见面。这种方法在应对有男朋友的拒绝时很有效。就像销售一样！）但是，当女孩想废话连篇，增加交流方式时，比如“不。我为什么不给你我的电子邮箱地址”或者“不，但我给你我的”，我就会保持原则。我常常试图说服她们，或者不理睬这些借口，一边打开手机一边说类似“你为什么要把这事儿搞得比实际更复杂？”的话。如果她们坚持要电子邮箱、名片、我的号码或者任何其他废话，不管她们有多性感迷人，或者看起来有多想和我联系，我都会离开。我通常不会很有礼貌。我会直接走开。显然，这类女孩是想做点什么。

除了直接交流之外，可能有很多解释，但何必去推测呢。还有别的女人等着你去结识呢。

第二点谈判出现在我邀请他们到我的公寓时。对于这件事，我有不同的策略，因为我了解到，把晚上设定为“你来我家，咱们亲热”，并不能很好地激发他们的浪漫幻想。稍后我会谈到这些策略。这里的关键是，在我尽可能把一切都安排好之后，如果她仍然拒绝上来，我几乎总会让她走人。她有一个根深蒂固的立场，我们可以称之为“我才不去他的公寓单独和他在一起”，而我有了一个坚定的立场，我们可以称之为“我才不会出去，在街上/公园多花时间，也不会去酒吧/餐厅/电影院/歌剧院花钱”。很多女性会放弃她们的立场，上楼来，但有一部分很难缠，对她们唯一的办法就是宣布“不行！”在这种紧张的对峙之后，如果向她们屈服，就会显示出软弱，所以a)她会拉着你满城跑，以展示她的胜利；b)她对你失去尊重，会让你无法得到亲热。

当然，这门学问在于能够离开一个有魅力的女孩，而此前你对她已表现出兴趣，并且要坚信你还有更多选择。事实上，如果你做得对，再过二十分钟就会有另一个女孩出现。在这个游戏中，我们最有力的盟友就是其他女性。我曾说过，男人能说出的最有力的一个词就是“下一个！”对单身男士来说，保持一大批有趣且可约的女孩是有益的。一个难搞的女孩总是可以被抛弃，转而选择更愿意玩一玩的女孩。利用女性为争夺地位和关注而不断竞争这一点；相信我，她们在另一端也在这么做。如果你遵循这些准则，你就能比一般人玩得更紧凑，在更具选择性的空间中行动。

另一个原则：

一段关系结束时，一个男人感到崩溃的程度与他妥协自身条件的程度成正比。

如果你从这本书中只学到了这一点，那就记住这条信息。世界各地的男人都在受苦，因为他们不知道或不理解这句话。也许我应该说“异性恋男人”，但我认为这适用于任何一段关系，真的。关键是，女人会在很多你甚至不知道的方式上考验你的底线。你越是违背自己的更好判断，当你分手时，你经历痛苦就越多。一个非常简单的例子是，一个男人在城里追逐一个辣妹，对她百般讨好，请她吃饭，给她买小礼物，超越自己的更好判断，这一切都是为了满足她那无法满足的欲望。由于他违反了任何自尊意识或个人/财务底线，她对他失去了尊重，她会寻找下一个乔。她会像水母一样（从一个傻瓜跳到另一个傻瓜），而我们可怜的家伙就会独自一人，承担着不知名的后果。他会“失去”（尽管他从未控制过这种情况，因为他失控了）那个女孩，他会充满愤怒和后悔。为了取悦一个女孩而改变条件的问题在于，双方都会失去尊重——男人会失去对自己的尊重，女人会失去对男人的尊重。她感觉到，即使只是潜意识里感觉到，自己能够左右她的男人。一旦她知道了这一点，一切都完了。她无法完全.....



向他屈服吧，因为你不信任他。他的力量和正直是存疑的。

就男人而言，他会为自己所付出的东西感到崩溃，无论是时间、金钱、感情、脆弱性还是声誉。如果他付出了太多，而这段关系结束了（这是必然的），他会觉得自己完全破产了，因为他会觉得好像自己付出了一切，却毫无意义。他输了。他感到空虚、精疲力竭、彻底完了。

我认为我在约会中如此刻板的原因是，我对很多女人都心存风险，如果我为每一个女人都敞开心扉，那我可能会崩溃。只有在她们向我证明了自己的价值之后，我才会打开钱包、抽出时间、表达感情等等。我邀请她们来我家，愿意来的就能了解我；不愿意来的就会被淘汰。这是与众多女人打交道而不被牵着走的唯一办法。

我保证，坚持不妥协的原则会让你更有力量。当我清楚自己想要什么以及能接受什么时，在约会中前行就会容易得多。我能够自信地接近一个女人，因为我知道我会试探她的意愿，而且我不会放弃太多，就能知道她是否感兴趣。这一准则的深刻真理可以从两个方面体现出来——一个男人在女人离开后感到绝望（他没有遵守自己的原则），或者像我这样感到满足，比如，当一个非常漂亮的女人拒绝进入我的公寓时。她很漂亮，转身就走，再也不见。相信我，我倒是愿意试一试，但我经验丰富，知道如果顺从她，情况也不会更好。我了解她的类型。而且，一旦我关上门，会有短暂的刺痛，因为我不会和那个女人在一起，但几秒钟后我就过去了。为什么？因为我没有放弃任何东西，去做徒劳的尝试去取悦她。她做了所有的准备工作。她来到城里，等我。她自己打车。精心打扮。她在我身后上楼，来到我的门口。她没有留下来这一事实很不幸，但实际上，我只是过着我的生活，她只是顺道而已。如果我独自一人，我不会做任何不同的事。这是另一个关键点。无论你觉得某个女孩有多性感，你最好还是按自己的节奏来，邀请她一起。这是保持你们关系的真正考验。按照你希望的方式生活，看看她是否会留下来。如果她没有，你永远不会和这个女孩建立一段令人满意、正常的关系。

这就是为什么我对约会礼仪如此不满。存在一些关于“约会之夜”的通用模板，但它们并不能模仿大多数人的日常安排。此外，一刀切的方法怎么能适用于所有不同类型的人呢？将情侣们塞进晚餐和电影的模板中，并不能告诉我们关于这些人的太多信息。这又回到了上面关于“迫使她走出舒适区”的段落。我并不是指把她推下楼梯，或者把恒温器的温度调高到120°F。我是说，一个男人应该做他喜欢的事——像独自一人或与朋友或爱人在一起时那样主导夜晚；换句话说，按照他的愿景行事——看看她的反应。如果他处于自然状态时出现问题，我们怎么能期望他们能解决呢？只有当她成功地改变他时，一段稳定的关系才会发展起来，而这永远不会发生。

你越尊重自己，就越不会在意她是否离开。不要花超出你意愿的钱，不要放弃你追求的机会，不要逃避责任，也不要为了你的女孩而亏待朋友。这样你们的关系会持续更久，如果她选择离开（或者你选择离开她），你在情感、经济、个人和精神上都会毫发无损。

再说一次，这一切都关乎自律。为什么呢？因为女人有一种近乎疯狂的能力，会从各个方面考验她们的男人。这种考验始于初次接触，那时你获取她的电话号码。它会一直持续下去，但你可以尽早表明她无法影响你，从而减少这种考验。在某种程度上，这是一种斯多葛式的做法。更简单地说，这是你在一段关系中需要践行的自律准则，尤其是在关键时刻，当她真的执意要你做一些你不太愿意做的事时。这就是关键所在——这种自律能让你保持独立，而矛盾的是，这正是她最初被你吸引的原因。保持这种男性的完整性和方向，她就会钦佩你、与你上床，并且不再在每个关键时刻考验你。

她会信任你的。

情感加微信kc58567

手机游戏与短信音量

作为一名玩家，你只需要一个工具，那就是你的手机。一切都将通过那个小设备完成，所以要照顾好它。你能想象到的所有性体验都将来自你手机的电路中产生。我知道这是唯一最关键的工具，因为今天在地铁上我的手机没电了，我就什么都干不了了。我认输了。当然还有纸笔作为备用，但这会让整个交流变得尴尬和明显。

在初次接触的最初时刻，你会使用手机，这通常是下意识地表明你想记下她的号码。如果是在一个拥挤的地方，而你觉得她可能不想公开给你号码这一事实，那么你就需要让她小声告诉你。女孩们喜欢这么做。这有一种偷偷摸摸的感觉，如果附近有男朋友的话，可能还会有点危险。

你会用手机群发短信，然后用它来玩手机游戏。一旦一个女孩答应见面，你会用手机留意她到楼下的情况。如你所见，手机是个至关重要的工具。确保你的手机耐用，而且在你的公寓里信号良好，这是显而易见的，但我刚换了手机，它太不稳定了，信号弱得令人沮丧。我有固定电话，但那是用来和我生活中的人（以及那些似乎有意让我等待或让我选择自动菜单的公司）打长途电话的。

我所有的游戏都要通过手机进行。有一点我要在讨论结束时再提及，那就是你得确保自己知道如何把手机调至静音。如果你同时和几个女孩约会，这一点很重要，因为当一个女孩在你身边享受你的密切关注时，你可不想手机响个不停或震动不停。这会扰乱你的行动，而且用不了多久她就会意识到，由于你和她的关系完全是基于短信交流的，那么收到的短信很可能是其他女孩发来的（事实也的确如此）。

另外，如果你真的想让自己在工业化进程中站稳脚跟，就应该打听一下哪些手机能拥有最长的“添加收件人”列表。我的手机一次只能添加 10 个女孩，如果我想给 60 个女孩发消息，那就意味着要经历六个烦人的循环。而且，正如你会了解到的，大约在第二个或第三个循环时，第一批女孩就开始回复了，所以当试图把消息发出去的时候，还得处理收到的消息。我敢肯定有些手机允许无限制群发短信——我会去了解一下。

所以，当你积累数字名单时，你需要学会短信发送的技巧。第一条规则是发送一条听起来很个性化的群发信息，比如：“你怎么样？”

情感加微信kc58567

享受这美好的一天了吗，宝贝？接下来的几个小时里，你会收到一连串的短信。它们可以分为几类：

- 这是谁？
- 嘿，是啊，外面真好。
- - 无回应
- 你正在做什么？

学会如何管理你的女性人脉将决定你作为单身男士的表现。这一切都归结于此，因为除非你能让这些女性与你见面，否则你不会与她们有进一步的身体接触。与这些女性建立一点短信交流是不错的，以两天为一个周期。只需问候一声，评论一下天气，问问她们在做什么等等。保持轻松随意。

一个挑战在于超越电话推销员的套路。当你获得了一批不错的号码时，你会开始发现有些号码对你的群发短信毫无回应，或者只是断断续续地回复。对于这些女性来说，你变成了电话推销员。在她们的视角中，某个只是短暂见过面的家伙每周只是给她们发几次平淡无奇的消息。她们可能甚至都不会读这些消息。这些很可能就没希望了，但你可以通过定制化挽回一些。对于那些你记得特别性感、迷人、身材好、有趣等等的女孩，努力为她量身定制一条个性化的短信，比如：“克里斯蒂，你的美甲怎么样了？我敢说，你那双漂亮的手一定非常好看！”或者类似这样独特的内容。她可能仍然不会回复，但至少你的消息会被视为是专门发给她的。稍微引起她的兴趣，你就已经在让她答应出来喝一杯的路上迈进了一步。

一旦你有一群不错的女性短信聊天伙伴，你就可以开始展望未来一周了。准备一个日程本。每晚你至少应该约两个女孩，一个在 9 点，一个在 10 点。在当天发送短信。例如，如果你想周二见女孩们，就在周二中午发一条短信说：“咱们今晚喝一杯吧……”省略号是开启持续对话的一个非常有用的方式……

那天晚上会有一些女孩有空；很多女孩没空。那些对你说诸如“难道你妈妈没教你给女孩适当的通知吗？”之类的话的女孩，逗逗她们可能会很有趣，但如果你感觉到她们语气很严肃，那她们可能是很难相处的女人，我建议你避开她们，或者给她们一些诙谐的回答。那些说“好呀，当然”的女孩，当时就约上她们。这是今天一个女孩的实际例子：

我：咱们今晚去喝一杯吧（五十多岁）

尼科尔：听起来不错……我们能晚点见面吗？梅：可以。九点半怎么样？

尼科尔：好的，太棒了，那我们去哪里？

我：68th 点和麦迪逊见我，咱们再想办法解决。尼科尔：好的，我九点半在那儿见你？

我：太好了。

一个小时前我见过她。她不肯过来，于是我陪她走到一个街区外的一张长椅旁，聊了一会儿以更好地了解彼此（外面天气不错，我需要去倒垃圾）。十五分钟后，我告诉她我们想要的不同，然后让她走了。

学会正确处理这种情况，这样你就不会花自己的钱了。她人不错，所以我感觉不太对让她走人——她已经走了好几英里，精心打扮了一番。但是，仔细审视之后，我对她的性吸引力没那么大。而且，如果我愿意的话，我还有另外两个女孩——一个我已经睡过了，另一个很有希望——安排好了。

正如上述例子所表明的，仅仅通过四条短信，就有可能将一个女孩从一个随意的场所（上周我在市中心一家餐馆外看到她正在抽烟）带到我家门口，而我自己无需花费任何代价或经历任何麻烦。在这里你无需做什么特别可爱的事。只要把她带到门口就行。现在你有选择——你可以带她出去约会，或者把她带进屋里开始做爱。

关于给女孩打电话的三个建议：别这么做。通过短信协商一切。如果她没有手机（外国人），那就放弃，这不值得。

注意：一旦你意识到你的游戏开始有所改善，一定要尽快更换到不限短信的套餐。否则，你会用完标准套餐，花光自己的钱。

“11%规则”

你可能会发现你的结果有所不同，但在两个独立的数据集（我的和朋友的）中，以下规则成立：我会和我拿到号码的女孩中有 11% 发生性关系。我努力工作，“要到”一百个女孩的号码，结果有 11 个女孩和我发生了性关系。顺便说一下，这个比例似乎在大量样本中保持不变，所以我的建议是，尽可能多地要到最性感女孩的号码，因为没什么差别：你仍然会和其中 11% 的女孩发生性关系。

对于数字 11 我们作何理解？它勉强算是一个两位数。在某些情况下，11% 的表现很差。在数学考试中得 11 分是糟糕透顶的。然而，如果经济状况不佳，11% 的投资回报率也不算糟糕。丰田工厂 11% 的缺陷率是不可接受的。所以重要的是背景情况。乍一看，11% 可能显得很很低，但实际上这是一个相当不错的数字。一旦你的能力强大且坚韧，你会试图结识几乎每一个走进门来的可爱女孩。如果你生活在一个目标丰富的环境中，比如大城市，你每天可能会遇到四十个可爱的女孩。你懂的这意味着什么……

举个例子来说，我回顾一下刚刚过去的这一周。从周五到周三晚上，我和五个女孩发生了性关系。即使以我的标准来看，这也是非常频繁的。其中四个是新认识的，一个是老朋友。我在哪里认识她们的？其中一个几个月前我在一家酒廊认识，她一直在外旅行，很忙，等等，等等。最后，事情还是发生了。她当时在生理期，所以场面很血腥。不过性爱很棒。下一个是在一个零售区的午休时间，我在街上认识她的。她很急切，但很会逗弄人。不过她还是懂了。下一个是一个我偶尔约会了一个月左右的女孩。我在一个教堂认识她的，信不信由你。她真是个小疯子。第四个是一个我坐在喷泉附近听音乐时认识的女孩，她当时正在考虑找工作。她过来，但那是虚晃一枪；两天后，我们再次见面，然后发生了关系。很棒，22 岁的菲律宾裔/德国裔女孩。感觉棒极了。周三，我和一位英国出生的南方女性发生了关系。一周前我在地铁上认识了她。——

现在写这些，比以往任何时候都更清楚地表明，一个运动员需要时间。我有一个高效的系统，但我还是需要时间来应对错误的开始、试探以及一般的事务。我提到这些女性是为了向您展示我与她们碰面的地方的多样性，还有……



当然，如果我进行回归分析，会发现我挑选了 45 个女孩来按照我的条件享受这 5 个。其余的女孩怎么办？

至少在曼哈顿，接车的细分情况是这样的：

- 两个女孩要么不回短信，要么在聊了三四个回合后就销声匿迹了。我们从未见过面。
- 4 个女孩继续发短信，但总是找借口为什么不能见面：女朋友的生日派对、“正在吃晚饭”、不能离开室友、必须早起……这类女孩往往希望你出来见她们。别上当；你会陷入女性群体动态的漩涡，这会毁掉你的游戏。实际上，她们不想见面。这是最令人沮丧的，而且往往相当性感。我有时也会陷入这种状况。小心！

剩下的 4 个人要按照我的条件会面：在我家，晚上 9 点以后，单独会面。

- 1 过来却不参与。条件很理想，但她却被一些废话束缚着，无法享受这次会面。理由包括：“我不认识你”、她生理期、不能久留等等。

1 或 2 会给我口交但不会和我发生性关系。

- 1 或者 2，我都可以。

情感加微信kc58567

这是当你处于最佳状态时所能期望的大致模板。当然，这是在不花费一分钱，也不做太多事情的情况下，比如只是聊几秒钟，然后在一天中的不同时间发短信。

这里还有一件事值得考虑。我说我可能花了 45 次“数字结束”才和 5 个女孩上床。可以说，我放弃了太多机会。其他男人可能会认为值得对每个数字小心翼翼，尊重女孩的敏感情感，并追求她们。也许吧。我有个朋友采取的方法更私人化；我则更工业化。有趣的是，在我们相当大的样本量测试中，我们的成功率相同：11%。

在前端，一周内搞定 45 个数字号码很容易。一开始可不容易做到，但现在我技巧娴熟，在一周内，我只要跑跑腿、买买咖啡、购购物就能搞定。如果每次约炮大约一分钟，那搞定五个女孩的工作量不到一个小时。大多数男人第一次和某个女孩约会会花一个多小时，而且可能甚至都不会和她上床。当然，后续的短信交流需要花费时间，但这通常很有趣，可以在任何地方进行，而且这是一个动态的过程，意思是我很快就能感觉到哪些人会玩，我不会在没希望的人身上花费太多时间。

选择你的策略。我现在就选定了这个，因为这是我见过的最强大的游戏。而且我在纽约这里和一些实力强劲的玩家一起玩过。

情感加微信kc58567

电子表格

关于我所谓的 Excel® 电子表格，人们谈论了很多。这份文件的起源很有趣，我使用它的理由也是如此。那么，下面就是.....

2001 年夏天，我和一位亲密的朋友驾车穿越乡村，来到了蒙大拿州或爱达荷州的一片草原。随着起伏的田野不断出现，远处的那段公路也在不断缩短，话题转向了过去的爱情。部分原因是我正在对过去的女友进行一次临时的巡回拜访。那是我人生的一个转折点——当时我 26 岁，刚刚离开一家倒闭的网络公司——我回到波士顿，没有真正的计划，只有一种模糊的感觉，那就是我想完成大学学业，最终摆脱新英格兰的重力束缚。最终，我做到了这两件事。

在这次前女友之旅中，我见到了怀孕的高中恋人，她刚完成医学住院医师培训。我很快还要去爱达荷州看看我的摩门教前女友，她夺走了我的贞操，如今却是个重罪犯，无法跨越州界，只能在中西部生活。她正在攻读护理学位，一如既往地鲁莽又有趣。在我们漫无边际的闲聊中，蒂姆和我聊到了数字——我们睡过谁，谁跑了，以及我们能否回忆起所有的艳遇。他开车的时候，我一边写一边说。就在那一灵感的瞬间，我列出了一个简短的名单——大概 30 个女孩——和我睡过的。其中约六分之一是恋爱关系，夹杂着夜情和度假时的风流韵事。我被一种挥之不去的怀疑所折磨，怀疑自己是不是在记忆的迷雾中忘记了一两个名字。直到今天，我想可能有一个前女友——简卡——永远默默无闻，因为她回避了这份如今全国知名的文件。

我保留了这张纸，那年秋天我回到哈佛时，迅速将名字输入到电脑中。我选择电子表格而不是 Word® 文档，因为电子表格有编号的单元格，名字可以轻松输入、移动和修改。我的动机既非算计，也非邪恶。随着时间的推移，随着女性的来来去去，更新这份名单似乎是负责任的。在接下来的几个月里，由于我有了一个新女朋友，这份名单缓慢增长。但在波士顿的最后一个月，我收获颇丰。2002 年，我来到纽约，开始全力投入工作。输入的速度加快了。名单也变长了。

在 2005 年、2006 年和 2007 年，这份名单只是偶尔出现几个“通过”，那是安妮偶尔给的。但自 11 月以来，名单上的名字数量之多令人瞩目。再说一次，我现在可以尽情施展我所有的技能了。我已经成为一个毫不愧疚的花花公子。

所以这就是“电子表格”的起源。它也有一个恰当的名字。这一点是一位女评论家善意指出的。

说到理由……与其让那些名字和回忆渐渐淡去，难道保存它们不是更值得尊敬吗？我充当着自身性生活的档案管理员。在某种程度上，能把自己的名字永久性地附在一份具有一定神圣性的文件上，这可以被视为一种恭维。我尊重这份电子表格，每次经历之后，我都会尽职尽责地回到它面前，进行更新并保存。昨晚我输入了 144——一个腿长的泰国女孩，她将甜心和妖妇的特质完美地结合在了一起：这是理想的女性平衡。

在某种程度上，我敢肯定我们很多人都怀念过去的恋人。有些人会保留一本“小黑本”或一本通讯录。也许他们真的会在床头柜上刻一个凹痕——

虽然我有一张没有扶手的阁楼床，而且我也不打算在墙上写字。有些人声称会在裤子上打个结。一条 150 美元，我可不想弄坏我的意大利皮腰带。在我看来，在这个数字技术（和廉价内存）的时代，用微软的产品来记录我的冒险经历是完全合理的。

食物（或者，保持精力充沛）

正如我在《在纽约泡妞》一书中所阐明的，晚餐与性爱是相互排斥的。这并不是说，一旦你们建立了恋爱关系，一顿烛光晚餐和美酒就能引发一个充满激情爱情的夜晚。然而，在开始阶段，如果你想和女孩建立性吸引力，最好避免和她一起吃饭。原因有很多，其中之一是丰盛的大餐会让人感觉不性感、腹胀，并且需要上厕所。简而言之，这会建立一个糟糕的奖励机制。为女孩买晚餐，在她表现出性兴趣，你们双方探索化学反应之前，就花两个小时在她身上，这是一个糟糕的战略决策。理论上，你可能为女孩买了几十顿晚餐，却没有产生任何积极的性结果。在这种情况下，你只是在补贴女孩的餐费。

暂时抛开晚餐的常规模式，让我们来探讨一下：a) 在出去接几个女孩之前应该吃什么；b) 在采取行动之前应该吃什么。这些只是指导方针，而非严格不变的规则，所以我鼓励大家进行一些边缘性的尝试。

如果你决定和你的助手在街上花四个小时表演，那你得有精力才行。这听起来像是轻松的工作，随意地四处走动，然后和女孩搭讪，但其实并非如此。这非常耗费精力，因为这是一种表演，而那一两分钟全身心投入需要你全力以赴。当你接近并搭讪一个有吸引力——可能难以接近——的女孩时，你需要将所有心理和情感能量集中起来，以留下好印象，抵御失败，坚守立场，并容忍路人的凝视或嘲笑。当然，一旦你掌握了窍门，这就会变得容易得多，但这是建立你的技巧和保持镇定的工作。演员们会告诉你表演是多么累人，因为这需要高度专注和全身心投入。街头搭讪是高水平的表演，和任何巅峰表现一样，会对身心造成消耗。

为了保持身体能量充沛，你需要摄入复合碳水化合物，并大量补水。含糖食物会导致能量飙升，然后迅速下降。当你能量下降时，你就无法取得任何成果。正如许多“专家”会解释的那样，你需要以相当多的能量——无论是展现出来还是抑制住——进入一场冷场互动，这样女人才能从你身上感受到些什么。你还需要自信地接近，冲破对可能被拒绝的恐惧。如果你的能量在下降，这两个障碍——她对强大能量的期望以及你对被拒绝的恐惧——将是无法克服的。你会认输，希望退回到舒适的沙发和遥控器前。我也有过这样的经历。不幸的是，几个小时后，当你放松下来时，你却没有约会对象了。

我和我的搭档外出过好几次，那时我的精力下降了。他能感觉到，作为一个优秀的团队成员，他会立刻带我去一家便利店买三种关键的东西：克利夫能量棒、奥德瓦拉香草杏仁奶奶昔和一小瓶水。吃掉能量棒，喝掉整个奶昔。走一会儿，然后开始小口喝水。

水。这种组合经过反复试验，效果可靠，不会让你行动迟缓，也不会让你有饱腹感，而是会给你带来巨大的、持续的能量提升。实际上，我在《菲尔医生》的节目中讨论过它。

吃完这套食物后，你会感到精力充沛，充满活力——你可以以积极的方式将这种能量引导到你的生活中，吸引有魅力的女性进入你的生活。并且要保持水分充足。我有时会靠一杯咖啡来补充或增强这个系统，以获得一点提神的效果。我发现漫步在曼哈顿的街道上，与我的伙伴聊天、锻炼（我们可能会走五六英里）和娱乐（观察路人并搭讪）的结合堪称完美。有些人喜欢在电视机前放松——对我来说，散步和聊天是最好的消遣方式。

那当你在婴儿床边等着，而她正在路上的时候呢？我建议还是同样的东西，或者胡萝卜和一些杏仁。还有水。一定要喝水。你得一直喝水，这样在你滔滔不绝地说着话的时候才不会口渴难耐。如果你做得对，大部分话都会是她说的，但也许她也需要喝一口。要避免的是丰盛的大餐以及大蒜或其他辛辣的食物。在游戏的最后阶段，当你准备行动时，你需要的是能给你足够能量让你保持性欲和专注的东西（如果你太饿，就会开始想着食物，对女孩失去兴趣），而且不能弄得太脏。还必须是相对不引人注目的东西。当蜡烛燃起，音乐响起，而你试图让她进入状态时，你可不想营造出一种“进食”的氛围。

也许是因为我不喝酒，所以无法享受到酒精在胃里抑制食欲的作用。但我知道，如果我在公寓里和一个女孩聊了 45 分钟，还没吃晚饭或者晚饭吃得很久以前，我很容易就会饿。但是，提议出去吃顿饭或者从冰箱里拿出一堆杂乱的食物，这会改变气氛，而且可能很难再将其重新聚焦到性上。正如我之前所说，女性通常不介意推迟性爱，而且还会试图否定男性，所以从性爱模式切换到进食模式是自我性无能的一种常见方式。

有趣的是，我并非生物学家，所以这只是传闻，似乎存在一种机制，一旦男性或女性受到性刺激，就会抑制食欲。正如我的一个朋友常说：“如果他们饿了，他们可以吃东西，或者他们可以进行性行为。任何一种都能满足食欲。”实际上，要说服一个饥饿的女孩躺下脱衣服可能有点难，但我做到过。不管怎样，性爱之后的一餐总是更令人满足。

双重和三重预订——益处与陷阱（高级博弈）

当然，要实施“下一步！”的策略，你需要制定应急计划。由于你不知道自己约的第一个女孩会作何反应，在幕后准备好一些东西会有所帮助。比如说，安排在晚上 7 点、9 点和 11 点约女孩，这有好处，但也可能会适得其反。

如果一个男人有魅力，两个小时的时间就足以看出女孩是否愿意和他在一起。这里的优势很明显：如果第一个不愿意，几分钟后你还可以重新开始。这也增加了一个不那么明显的心理因素。如果一个男人知道自己有三条鱼可吃，如果第一条是腐烂的，他可以把整个尸体扔掉——他不需要试图从骨头上吸出“好”肉。对于女人来说也是如此。如果



今晚你一心只顾着看她，可你表现得畏畏缩缩，因为你心怀恐惧。要是她走了怎么办？那我今晚就孤身一人了，而且还是周六！

所以，通过超额预订来解决这个问题。这能让你自信地向前推进，不必过度担心她是否会生气或被吓跑。我并不是建议你表现得像个混蛋（更不用说法律问题了），但作为男人，我们需要反驳那种典型的女性观点，即“因为我有阴道，所以我说了算！”胡说。多找几个女人，这样如果她很难缠，你就可以甩掉她。

双重和三重约会的战术要素至关重要。安排他们依次到你那里，并间隔两小时。你就坐等他们来展示他们的价值主张。这被称为扭转局面；大多数约会规则都是为了让男人向女人展示他的价值。这种模式中固有的问题是，女人处于优越的地位。这根本不是真的，所以不要强化这种结构。

所以你通过短信预约了约会。7点07分，第一个约会时间到了。你邀请她上来，气氛轻松，灯光柔和，音乐富有暗示性（参见《城堡》和《王国》）。她上来了，你施展魔力。逗她发笑，给她看相册，拥抱她。所有举动都对你有利，但随后你碰到了壁：她显然不想玩。现在是8点43分，用友好的语气结束（她可能会回来，因为你的诚信仍然完好无损。对她来说，遇到一个显然感兴趣却这么早就结束约会，因为不喜欢节奏的男人，这可不常见。这是另一个有悖直觉的妙举！）。让她离开，等她走了，整理好房间，泼自己一脸水，为第二次约会做好准备。具有讽刺意味的是，你和第二个女孩约会时，你会处于更有利的地位，因为你已经“热身”了。你会有一种自信，一种自负的距离，第二个女孩无法言说，但她会感觉到你是一个有选择的人，和她在一起是她的荣幸。如果有必要，对第三个女孩也重复这样做。

比起去找第三个女孩，更有可能的是你和第二个女孩进展顺利，而现在你面临着一个因成功而产生的新问题。时间一分一秒过去……10点15分……你的手伸进了她的裤子里……10点34分……她袒胸露乳，跨在你身上……10点51分，她正在给你口交。显然，事情要失控了。你得找个借口去洗手间或者别的什么地方，然后给最后一个女孩发短信，告诉她有什么紧急情况。以我的经验来看，由于一种叫做女性自尊心的小东西，你很难再约到她了。不过，告诉她你不会去，或许也不错，哪怕只是因为你不想在她给你口交的时候，她不停地给你打电话或者在你门口徘徊。

现在，接着来……钱！

我们都对现代资本主义社会的这个基本单位着迷。它在约会世界中扮演着尤为关键的角色。我想，读到这篇文章的每个人都有自己对金钱在男女交往中作用的想法。毫无疑问，金钱起着巨大的作用——至少金钱的外表是这样。我稍后会谈到这一点。

首先让我谈谈那些经济条件一般的年轻球员肯定会提出的一些合理的反对意见。当然，有钱人有着不可否认的优势，这是无可回避的事实。女性，即使是自食其力的女性，也希望自己的男人是一个有能力的猎手，能养家糊口。而且，从更实际的意义讲，金钱能够……

创造有利于与众多性感女性上床的条件。如果这是你的游戏，那就立刻行动，明智投资，别结婚。并且阅读指南中的提示，因为它们会将你的游戏提升到一个新的水平。

那些热衷于攀附富豪的金丝雀们像众多飞蛾一样在有钱人周围嗡嗡作响。尤其是在像纽约这样的大都市里。而且，她们往往是周围最性感、最迷人、最时髦的女孩。很容易嫉妒这些男人，他们毫不羞愧地用金钱来吸引女人。我们都知道女人会被权力所吸引，而金钱以及慷慨地供养女人的能力是权力的一种体现。

对于这些性感尤物中的许多人来说，还有一个实际的生存问题需要解决。如果她们来自贫穷的国际国家，并且没有可行的技能组合，那么一个有资源的男人就是必要的。否则就只能直接卖淫。所以，很多非常性感但没有技能的女子需要男人的收入来源，否则她们就得回到原来的地方去。

让我们来审视一下一个白手起家的富豪的生活（我们稍后再谈谈那些靠信托基金发家的富豪）。我曾就读于哈佛大学，与这两类富豪都有朋友，我可以给你们提供一些令人安心的见解。首先，在商界努力打拼的人——比如在华尔街——工作时间很长。他们总是在办公室里，忙于某笔交易，或者为必须完成的任务而焦虑。当然，当他们放松下来，有时间处理后勤事务时，他们能够以普通人无法做到的方式安排女人。谁会在周六晚上买 3000 美元一瓶的香槟？谁又会为他们在德拉诺的所有朋友预订周末去迈阿密的旅行，并安排好套房？女人喜欢这种宠爱，而你则需要钱来享受。

我在那个世界里工作了四年，在三家不同的对冲基金公司。我的很多朋友都生活在那个世界里。我可以告诉你，这些男人努力工作，工作时间长，而且他们根本不怎么泡妞。在 15 个小时的工作日之后，他们只想回家睡觉，也许会和他们轻松安慰和带来一些欢笑的女孩约会。这些男人的女朋友或妻子大多不是我们幻想中的性感尤物……努力工作的男人的生活与花花公子的生活不兼容，部分原因是他总是疲惫不堪，没有精力也没有兴趣在周三晚上花一个小时去哄骗一个 24 岁的女孩上床。他没有耐心，而且他的自负也不会让他花那么多时间试图赢得一个笨蛋的芳心。此外，他不一定有很强的泡妞能力。

这些男人不像你认为的那样频繁泡妞的第二个原因是，一旦他们赚了上百万，就会对女人产生怀疑，这是有道理的：“这些女孩真的是因为我的笑话而发笑，还是仅仅喜欢在人均 500 美元的高级餐厅用餐？”这种方法（赚钱，泡妞）的讽刺之处在于，一旦他通过大量的努力和令人钦佩的自律赚到钱，他可能会开始怀疑别人的意图。这是一种巨大的讽刺，但不可避免：就像一个穿着低胸的女孩，然后怀疑男人只想要她的身体。当然，一个男人辛苦工作赚到钱后，谁愿意把钱浪费在妓女身上呢。

一瓶 3000 美元，得了吧！

继承财富的人群面临着不同的前景。也许他们有一笔资金源源不断，他们可以在罗斯酒吧狂欢到凌晨 4 点，然后在中午醒来去勒比尔博克特吃午饭。这没问题，如果一个 24 岁的辣妹对工作不认真（甚至认真对待工作也是如此），她会喜欢这样的生活。但那些靠继承财富生活的人面临着来自其收入来源的另一个挑战：家庭。父亲已经安排好了

这对小威廉来说是件好事，但这并不意味着威廉可以无限期地玩弄年轻模特。还有家族生意要学，合适的女人要追求，恰当的社交聚会要参加，还要为与处女苏西的婚礼做准备。我在这类朋友中看到：最终，家庭期望的重担压垮了玩乐的意志。他们必须循规蹈矩，承担起家庭责任的重担。而滥交与这种“体面”的生活方式是不相容的。即使是在他们最风光的时候，这些人中的大多数也必须遵循一系列补充规则，规定他们可以与谁约会以及以何种方式约会。

所以，就是这样。真的没有免费的午餐。

如果不是金钱，那么对运动员最有益的商品是什么？

时间。

我有个朋友，他是俄勒冈州波特兰市一家高端再生木材生意的老板。他赚的钱比他以往任何时候都多。这影响到他的泡妞了吗？有一点影响，不过生意上的责任意味着他用来结识和招待女性的时间减少了。虽然他仍然做得不错，但他过去可是个很有女人缘的人。前几天散步的时候，他告诉我，他很清楚，结识和与很多有魅力的女性上床，需要的是时间，而不是金钱。我拥有时间已经很久了，我同意他的观点。结识、交流和“约会”女性是很耗费时间的。我已经把这套流程变成了一门科学，但我仍然在街上花费大量时间，在我的公寓里和女性发短信和聊天。碰巧我有足够的钱去做我想做的事，而且我喜欢这种忙碌。对我来说，走路是体验世界的绝佳方式，也是很好的锻炼！

所以，如果你的目标是在年轻时结识并和很多女性上床，别以为在某个办公室工作多年就是解决办法。能让你有时间待在有女性的地方的日程安排才是最好的计划。

如何利用你现有的钱来泡妞

如果你和几乎所有男人一样，就会受到消费的限制。200 美元用于晚餐、饮料、甜点和歌剧，这就是 200 美元，你不能用它来和朋友们去滑雪旅行。假设你有一些钱可以分配到你的约会生活中，我建议你把钱花在“耐用商品”上。这意味着那些你会反复使用的东西，比如服装、配饰、在城镇中交通繁忙、女性流量大的好地段租房等等。你可以读我的初篇《在纽约泡妞》，了解为什么晚餐从统计学角度来说是一个失败的选择。其他浪费钱的方式包括昂贵的初次约会活动：歌剧、戏剧、芭蕾舞、其他需要买票的活动等等。

你最好把那笔钱花在让自己看起来最佳状态上，并营造一个有利于发生关系的环境。也许这意味着要买一张舒适的躺椅，这样就不必向卧室做出明显的示意了。我有个朋友在泡妞方面极其成功，他大部分工作都是在躺椅上完成的。她们坐在上面放松聊天，然后他走过去，与她们依偎在一起，然后带她们去卧室。无需尴尬地协商让她进卧室。这种心理障碍是初次约会时的一个陷阱，因为这确实向女孩示意：小心！你即将和这家伙上床。你真的愿意这么做吗？

耐用商品的魅力在于它们始终如一的表现。你可以找借口不去吃晚餐，或者不去和她进行一次精彩的约会，但你漂亮的普拉达衬衫或古驰乐福鞋所传达的信息，能充分展现你的品味、社会阶层、风格和性感魅力。穿上你最好的衣服会让你感觉更好，而且会给人留下深刻的印象，直接触动她对你的吸引力。

作为男性，我们如何摆脱为约会买单的社会负担呢？简单的答案是，独自在家里与女性相处。我住在中央公园附近，所以夏天我可以带她们去花园散步。我反对在女孩与我上床之前为她买单（而且性爱之后情况会轻松得多），这一观点得到了《纽约时报》（2007年8月3日）最近一篇文章的支撑，该文章基于人口普查数据表明，大学毕业十年内的女性平均收入高于男性，所以，那些我们都喜欢的二十四岁的女孩平均赚的钱足以自己买单。当然，我年纪较大，不在这个年龄段，但关键在于：如今男性在经济上相对于女性处于最弱势的地位。

最后一点：金钱具有普遍价值，辣妹却没有。

作为男人，我们想象美丽的女人过得很轻松——无论她们希望走到哪里，门都会为她们敞开。事实并非如此。诚然，美丽的女人有很多选择，而且人们对待她们往往比对待相貌平平的姐妹更优雅。但是，想想看：货币制度的妙处在于，任何持有现金的人都可以用他的钱去换取他想要的东西：一张沙发、一袋豆子、一辆梅赛德斯、一盒牙签。这种商品的特性被称为可替代性：

“主条目”：可替代的；可转换的

功能：形容词

词源：新拉丁语 *fungibilis*，源自拉丁语 *fungi* 意为“执行”——更多关于 *function* 的释义 日期：

1818 年

1: 具有这样一种性质，即在履行义务时，一部分或一定数量可以被另一部分或等量的数量所替代 <石油、小麦和木材是可替代商品>

2: 可更换的；可互通的

3: 灵活的；有弹性的

金钱从根本上来讲是可替代的；它就是为了这个特定目的而演变的。另一方面，美女具有巨大的价值，但并非普遍的价值。对于一个饥饿的、七十二岁、弯腰驼背的女人来说，年轻女孩毫无意义。对于一个需要气管切开术的喉癌患者来说，年轻女孩几乎不抱什么希望（但也许能带来一些慰藉！）。关键在于，现金比一个漂亮女孩的性服务（无论是抽象的还是具体的）要有用得多。只要问问一个男人在和妓女发生关系之后就知道了。这是男人不知道的秘密，女人则小心翼翼地守护着。一个美女，如果她没有什么

<http://www.nytimes.com/2007/08/03/nyregion/03women.html>

Entry from Merriam-Webster's English Language Dictionary



在很多情况下，提供更多反而是没用的。还是租原版的意大利语《一扫而空》来学习更多吧。

男士们，看好你们的钱包！

情感加微信kc58567

情感加微信kc58567

性爱迷失：使其发生

情感加微信kc58567

两类人与移民类比

成为美国公民有什么好处？嗯，理论上有很多优势——能享受政府福利、拥有选举权、享有宪法保障的某些不可剥夺的权利等等……而且不会被驱逐出境。在美国本土搞砸了，你会被关进监狱，但不会被送到国外。女性也是如此。

在女人眼中，男人只有两种类型：与她们睡过的男人和没睡过的男人。只有那些真正进入过女人体内的男人才有真正的公民身份。其他人可能是常住外国人、绿卡持有者，或者是纯粹的非法移民，如果他们搞砸了，就有被永久驱逐的风险。了解这一点很有帮助，因为这表明如果你想将来进入她的领地，迅速与她发生性关系是关键。而仅仅靠近是不够的。你可能在五十码外的一只小船里（口交），在墨西哥北部的边境地区奔跑（手指插入），坐在肯尼迪机场的中途站（舌吻）——该死，你可能在北佛罗里达州非法工作（只是插入）——但如果你没有合法的土地权利，你随时都可能被驱逐出境。只有真正的公民才有权对这片土地提出要求。

事实上，还有第三类男人比前两类更厉害——孩子的父亲——但我不是为这类人写的，也不想过度延伸这个类比。关键是，一旦你和一个女人睡过，你就处于一个不同的类别。她会听你把话说完，接你的电话，见你，假定你是无辜的，让你进入她的圈子。总体上是这样的，但纽约这里的一些女人——她们本身就是女骗子——还是把我拒之门外了，所以这并不能保证。不过，毫无疑问，一旦一个女人和一个男人发生过性关系，就会发生一些事情。不知怎的，他在她的公司里被升职了。

“敏感的，多愁善感的”

大多数男人都会在某程度上把女人单独带到舒适的环境中，但随后他们就呆住了：“你的意思是我得侵犯她的空间，亲吻她？”没错，就是这样。如果你想和女人上床，你就得培养一种叫做身体舒适感的宝贵品质。女人有很强的直觉能力，她们能察觉到你是否害羞、犹豫、紧张等等。对女人来说，最好的催情剂是一个对自己的身体感到自在，并且能俏皮地对待她们的男人。这意味着要触摸、依偎、拥抱、一起欢笑（不管穿没穿衣服）、亲吻、轻吻、低语甜言蜜语等等。大多数女人天生就有身体舒适感——在很大程度上，她们是感性的生物。男人需要知道这一点，并且要立刻融入她们的身体现实之中。如果你不这样做，你们之间就会建立起一道虚拟的“个人空间”之墙，可能很难突破。我知道你们中的一些人可能会想：“嗯，当我们没有接触的时候，紧张感才会累积。所以，当我们接触时，就会产生火花！”这有时确实如此，但更多时候，男人会过于紧张，要么放弃追求，要么猛扑过去咬掉她的嘴唇，把她吓坏了。我得说，这样要舒服得多，而且一开始就能轻松建立肢体上的亲密关系。在诱惑界，这被称为“kino”。

除非你知道自己对一个女人没有性方面的兴趣，否则永远不要和她握手。相反，当你第一次见面时，给她一个温暖、有力的拥抱，并在她的脸颊上亲一下。

时间。如果他们坚持要握手，我会给他们一个“一磅”（拳头）。握手显得非常专业，会让人把你当作“伙伴”或“同事”，这是不利于产生性吸引的能量。如果她给你一个那种“祝你生活愉快”的拥抱——你知道的，一只胳膊肘向前，屁股向外，轻拍后背——指出她的不对，然后给她一个紧紧的拥抱。你必须立刻打破她关于节俭和女性独立的自我形象，否则你们俩都不会有乐趣。

你生活中接触的女性越多，你就会越适应随意的身体接触。极端情况下，你和一个女孩见面十分钟（甚至更短）内就可以完全裸体，并且毫无不适感。这相当令人解脱。在与她拥抱并表明你感觉良好且没有身体威胁之后，保持身体接触，但要随意些。这根本不是性方面的。这更像是和一只可爱的金毛寻回犬嬉戏。这里蹭蹭，那里拍拍，轻拍一下靴子，在脖子上轻轻蹭蹭嘴唇。把她拉近小声说点什么——什么都无所谓——只是为了向她展示你可以以非性的方式亲密接触。当你在公园、博物馆等地方漫步时，保持这种嬉戏的接触。她会把你当作同类动物而感到舒适。这就是为什么晚餐和咖啡约会不可避免地糟糕。你只能展示你的举止和胃口。在一个女人对面坐一个小时吃饭之后，你向她展示的没有任何有价值的东西。好好想想。

大多数约会都应该包含某种形式的走动。散步是理想的选择，温暖的天气更是让约会变得美好。散步之所以好，除了上述原因，还因为你会源源不断的新体验，你可以借此发表评论，比如“你乘公交车上班吗？”“你吃过那里吗？”“我以前在那家精品店购物，但美元这么弱……”所以，如果你想和一位女士约会，那就拿上一杯咖啡，带她去散步。除非是在私密或半私密的地方，比如沙发上，否则不要和她坐在一起。任何其他情况都会增加疏远感。你以为自己是在“面对面交流”，但除非你真的很迷人，否则你可能会适得其反，让你们俩更觉得彼此实际上只是陌生人。

尽管和美女嬉戏很有趣，但这一切的真正好处在于，当你回到自己的公寓时，你不必“采取行动”。在见面时你拥抱了她，就已经做出了行动。现在，灯光昏暗，音乐响起，她在你身边，一切都自然而然地发生了。她甚至可能主动。你已经成为了她身体的一部分；当她兴奋起来时，她觉得有权拥有你。这不是很好吗？

侵略与渗透主题

这是一个敏感的话题。我没有写过《在纽约被强奸》。但我也认为，美国男性的阉割化程度达到了历史最高水平。不管原因是什么——女权运动、美国男性相对收入能力的下降、好诉讼的社会、普遍的政治正确性让每个人都起疑——事实是，在对待女性时，男性比以往任何时候都更犹豫不决，不敢行使他们天生的主导权。这很可悲。

性交的最终行为是穿透。女性最终想要的是被完全穿透——思想、身体、灵魂。而性是这一过程中至关重要的一部分。在激情缠绵的过程中，作为男性的我们，会反复地穿透女性。



她的核心。一次又一次，更用力，更紧地刺入——紧紧抱住她，这样我们就能更深入。

我们如何达到这种理想的状态？

性是一系列更小、更微妙、经过协商的渗透——对时间、思想、意图和议程的渗透——的最终结果。

别以为要和一个女人发生性关系——这是一种双方都认同的违规行为（比如处女膜）——就能毫无阻力地推进。关键在于要知道何时无法推进，何时可以协商逐步推进。这种协商通过许多言语和非言语的方式进行。

口头谈判是最弱的形式，但有时在特定情况下这就是我们所拥有的全部手段。身体谈判是最强有力的形式，因为我们更强壮，如果操作得当，它能以一种能唤起她身体反应的方式展现你的男子气概。金钱谈判是有效的，但很少能让她兴奋起来。这就是有钱帅哥/性感美女组合的问题所在。情感谈判被称为操纵，会造成很大的伤害。要避免。这包括说“我爱你”的时候并非真心实意，试图将一段友谊转变为性关系，任何形式的勒索，比如作为家庭朋友“理应如此”等等。

这里需要牢记的是，作为一个男人，在深入她的生殖器之前，你必须从多个方面多次深入她。最出色的男人能够将这个过程压缩到大约一个小时，但这需要知识、练习和明确的目的。如果你认为这很重要，你可以通过时间和努力来培养这些能力。

性张力源自两极分化，大卫·迪达在他的精彩著作《上等男人的之道》中多次阐明这一点。不要害怕对女人产生的吸引力，但要负责任地运用它。当你推动这段关系向前发展，无论是几分钟还是几个月，要记住你的职责是成为一个侵略者，继续穿透她的女性特质。每次你挑战她的观点、拒绝一个提议或建议、独立行动、做出决定或推翻她的反对意见，你都是在穿透她。这会让她兴奋起来，并在精神上、情感上和身体上与你更亲近。你越有爱地穿透她，这种动态关系就越紧密，两极分化就越强烈。在性结合之前，你的职责就是穿透这个美丽女人的方方面面。

为了给我的论点增添一些可信度，让我讲一两个故事。几周前，我和一个女孩出去吃了一顿。她和朋友们在一起，而我想在这家店吃汉堡。我知道这与我所有的建议背道而驰，但关键是，两天前她来过我家，上了床，我们亲热了。不幸的是，尽管她当时很兴奋（后来我才知道），但还是跑了。经过思考，她决定想要这样。当时我辅导完课回家很晚，而她在一家酒吧/汉堡店，那里有城里最好的汉堡之一。我吃东西的时候，我们聊了起来，我偷偷亲了她几次。然后，准备离开时，她无力地抗议说她要回家找朋友。这很荒唐，她的行为完全不是这样，但我还是照做了。她问我是否会做个“绅士”——她们这么说只是为了听自己说出来，这样就能满足脑海中那个说“别是个随便的妓女”的皮质层。我告诉她我会“表现得还算得体”。这让她满意了。天哪，她想要一个男人。我们在出租车里亲热，然后脱了衣服。

一进入公寓就.....她是个极具性感且慷慨的爱人。我仍然会想起她。

关键在于，女性实际上想要并期待男性有攻击性。只是这种攻击性得处理得当才行。

城堡与王国

所以，她在来的路上——你的计划进行得非常顺利。一般来说，如果计划正在进行中，就不要和女孩交流。“确认她是否会来”，这表明你有所怀疑和软弱，也会让她更容易反悔。让你的计划顺利实现。

当她来到你公寓（对于那些多年来努力打拼的兄弟们来说，就是家）的前门时，你很有可能得分。你希望你的住所能以最佳方式展现你，并突出你的所有优点。

照明

首先，不要这样做：不要使用头顶照明，也不要使用荧光灯。理想情况下，你希望将一个调光器与一个单独的白炽灯泡连接起来，灯泡放在灯罩中，以产生漫射光。氛围照明至关重要，因为它……嗯，它能营造氛围。不要低估暗示性环境的力量。监狱里有栅栏和特定类型的照明，餐厅能唤起不同的氛围，健身房则完全是另一种氛围。每个环境的设计都是为了激励特定的活动，而且有很多分析师致力于使每种氛围最有利于特定的结果。你需要成为家里休息区的分析师。你期望的结果是性（我猜），氛围需要反映这一点。所以，买一个调光器和一个好的白炽灯泡。每次你经过洗手间或冰箱的开关时，调光器都能让你把灯光调暗一点。一个昏暗舒适的房间会极大地激发你女孩的想象力。而且，女性会感激你为营造性感氛围所投入的努力。

在她到来之前，应该把蜡烛点着。你可以在一个木碗里放上漂亮的3支蜡烛，里面再放上光滑的石头。我在沃尔格林买的这套花了9.99美元。避免使用香薰蜡烛，它们致癌，而且在晚上结束时熄灭它们时，你会被烟灰呛到。因此，你的照明应该一部分是电灯，一部分是蜡烛。当你调暗灯泡时，蜡烛将在浪漫照明方面发挥主要作用。

音乐

“沉默是金。”

谁说那样的人不常有人约炮。“沉默是尴尬的”，这才是更恰当的谚语。即使和相处自在的女生在一起，如果我们一起出去玩、发生性关系，我往往还是更喜欢音乐。当然，在初次接触时，你应该让一些音乐在播放。而且别害怕音量。一个不错的播放列表，在适当的音量下，会为你承担60%的重担。

当她进来的时候让音乐响起。想象你就是她。她大约在晚上9点或10点走进来，一些非常时髦、性感的音乐正在播放，一个很棒的家伙

在那里迎接她，灯光昏暗且富有暗示性。这会让她放松下来，变得性感起来。你所营造的，这有点像是艺术，是一种充满性感氛围的环境，在其中性爱是有可能发生的。

你不知道她刚刚在哪里。她可能刚从一个嘈杂的餐厅出来，或者刚坐了一辆烦人的出租车，又或者刚坐了一辆头顶是明亮荧光灯的嘈杂地铁车厢。既然你是那个诱惑者，迅速清除她脑海中的杂念并引入一种新的氛围是你的职责。之后她会感谢你的。谁不喜欢这种感官体验呢？

温度

如果目的是让女孩脱衣服，一定要确保你的地方足够暖和。保持较高的温度会让每个人都更舒服，这也会让她脑海中浮现出脱衣服的想法。

家具

你在哪里工作效率最高？地板、皮质椅子、躺椅、传统床垫？我住在一个小小的公寓里，所以我的单身生活一直在进行即兴实验。最近，我发现我可以在地上铺上一张毛绒人造皮草地毯，周围放上一些枕头。电脑里播放着萨德的音乐，桌子上点着一组分层蜡烛，这是性爱的理想环境。这种在地板上的布置源于我让女孩上我的阁楼床时遇到的困难。我在平板电视前铺了一张大号床垫，确实很舒服，但我逐渐意识到这会造成心理障碍。

因为我行动迅速，而且女性往往在与我聊了一分钟、只互发了几条短信后就到我昏暗的公寓里来，她们可能还没准备好接受和我发生性关系的想法。这是很重要的一点。如果你打算顺利地、不可阻挡地将约会推向性爱的方向（我希望你这么 做），那么她可能很快就会发现她面临着发生性关系的可能性。我发现女性至少在两个层面思考问题，也许是传统的意识层面和潜意识层面。她们可能会在深夜到你的地方，里面播放着性感的音乐，除了一些蜡烛，其余都很昏暗。显然，你试图引诱她，而她知道这一点。但在更意识的层面，她可能会告诉自己，你只是在“一起闲逛”，试图相互了解。正是这种更肤浅、更意识、更直接的思维层面，必须被说服接受和你发生性关系的想法。这就是家具重要的原因。

你的家具和房间布局应该有助于从门口的“嗨，最近怎么样？”顺利过渡到沙发垫后面的低语“天啊，你闻起来好香！”，再到她躺在日光浴床上期待地呼气“真不敢相信你这么湿！”。任何让性升级显而易见的东西都会对你不利。你可以把世界上性兴奋最高的女人带出当下，带入一个后勤性的情境——“咱们去拿衣服，沿着走廊走，然后进入我的卧室。”——她就会重新考虑自己在做什么。你所有的努力都会在这一系列左脑分析的神经递质传递中崩溃。不要破坏自己。如果有任何地方值得多花点钱，那就是

在这里，在诱惑的环境中。我有个朋友做得很好，他在西区有一套很大的单居室公寓。他有一套标准的流程，就是让女孩坐在一张非常舒适的躺椅上，然后过渡到拥抱，接着是触摸，然后是亲吻，然后……他和很多女孩发生性关系，而且几乎从不带她们回自己的卧室。

你知道“时机已逝”这个表达吗？你的任务是在时机出现时抓住它。我敢保证，劣质的家具会阻碍你的成功。

表面

我在地中海里、浴室台面上、汽车座位上、出租车里、皮椅上、公园里、淋浴间里、屋顶上、郊区车后座上，当然还有床上都发生过性行为。发生性行为时的表面状况在很大程度上决定了这一行为是否令人满意。杠杆作用、摩擦力和舒适度都会产生影响。此刻，在我小小的公寓里，我有三个选择：一张大皮椅、一张放在高架床上的大号床垫以及铺着人造皮草地毯的木地板。每一种都有其优势。

这把椅子为传教士体位提供了一种变化，让女性的双腿分开，跨在椅子的扶手里。这有助于产生一种掌控感，抓住椅子的靠背可以让插入更深。此外，她可以旋转并进入狗仔姿势。这也是不错的选择，因为她的臀部高高翘起。有雄心的爱人甚至可以蹲在扶手里，从后面进入她，从而从上方穿透。这把椅子也有一些缺点，其中之一是体位数量有限（3种），而且男性爱人相对容易感到疲劳。我在椅子上发生性行为时，双腿经常感到疲倦——除非我坐着，而她俯身向我。

大多数读者都会熟悉这张床，它是性爱的标准场所。它具备你期望的所有舒适和便利设施。不幸的是，我发现这张床无法提供硬地板所能提供的杠杆作用。此外，如果你有很多伴侣，把他们带进你的卧室会弄得一团糟。一段时间后，头发丝、不知从哪儿来的面包屑、唾液、精液和经血会堆积起来，需要不断更换床单。最好把床用于睡觉和与真正的女朋友亲密接触。

多年来我一直使用的地板，最近在我的活动中扮演了核心角色。它坚固稳定，能提供一个良好的工作表面。铺上舒适的仿皮草地毯，每个人都会感到舒适，而且处于地板高度会有一点微微的弯曲。此外，如果你想站起来，蹲在她身上以获得更多的控制和力量，你可以这样做；你的双脚会扎根在坚实的地面上，而不是在松软的床垫上。而且，正如我之前提到的，让她躺在地板上不像把她领进卧室那样明显，而且更加自然。

安全套放置

我的收场戏一直在演变。如今，通过使用人造皮草地毯、大大的填充枕头和播放萨德的音乐，我已经把它变成了一门科学。然而，一个恒定不变的



难题在于安全套的放置和获取。在激情时刻，女人往往会屈服于你的舌头、手指以及在她脖颈上的温暖气息。一切都那么大胆，她已一丝不挂，而你准备就绪。安全套在哪儿？该死。

这一举动很容易让你失去整个企业。如果你在同一个地方完成所有工作，那么把足够多的东西放在触手可及的地方，别再远了。哪怕十英尺都太远了。一旦你离开她的身体，或者手指离开她的体内，她可能会迅速恢复“理性思考者”的状态，并破坏整个事情。这种情况在我和朋友们身上发生过好几次。最乐观的情况是，你去拿避孕套的时候，她可能已经穿上了裤子，正在查看短信。想一想。她已经示意结束了；在你花了一个多小时诱导出她的感官思维之后，她的心思现在转向了分析性的事情，而你的阴茎已经软了。这一切都是因为你手边没有避孕套。祝你在重现两分钟前的条件时好运。

如果你是像泰山一样强壮的性伴侣，在房间里到处蹦跶，那就把每处都战略性地放置2到3个避孕套。如有必要，把它们藏起来。

《法案中的避孕套——杜蕾斯与特洛伊》

我原以为上帝创造的所有避孕套都是一样的。我错了。直到失去了一位性感的22岁德克萨斯女孩，我才明白了一个宝贵的道理。我现在就把这个道理传授给你，这样你就不用牺牲一个年轻女孩来自己摸索了：如果你的手指沾满了唾液、阴道分泌物和/或润滑剂，那么杜蕾斯避孕套（当然还有许多其他品牌）是无法打开的。没有什么比一个愿意的女孩在你面前张开双腿，而你却拼命地试图撕开一个粘糊糊的包装纸却无法做到更令人沮丧的了。我尝试用牙齿撕开，抓了一个新的包装纸，还向她求助。但都没有用。我像个傻瓜一样坐在那里，直到我的勃起消退，她的疑虑也越来越多。在那次灾难之后（不，我没有和她发生性关系），我发誓永远不再使用杜蕾斯避孕套。第二天，我把这个故事讲给朋友听，他只是笑了，说特洛伊避孕套的箔纸包装是市面上最好的：在任何情况下都容易撕开。所以，放弃杜蕾斯，选择特洛伊避孕套吧！它们可能贵一点，但值得，而且你不能用金钱来衡量失去的性机会。

现在怎么办？（让她脱衣服）

如果有一种标准的协议能让一个女孩仰卧裸体，双腿张开，准备好发生性关系，那么记录下这个过程的人 would 立刻成为百万富翁。世界上每一个在最后几步路上苦苦挣扎的男人——换句话说，所有单身男性——都能用上一些提示。克服所谓的“最后一刻的抵抗”，这是诱惑界所定义的，是整个过程中至关重要的一部分。你可能在之前的每一步都做得完美，但如果在这最后的几步里没有好的技巧，你最终就会空手而归。好消息是，一旦你进入她体内，你就跨越了一个门槛；到那时她不太可能阻止你。

鉴于需求乃发明之母，鉴于我的处境：钱少、没工作、小公寓、没晚餐等等，我不得不学会迅速达成目的的艺术。通常我和这些女人只有一次机会，我要么搞定她们，要么就别想再来一次。在这方面，女人的思维方式限制了我的时间框架；她们.....

之后认定我不是一个合适的“伴侣”，所以如果没有和他们发生性关系，那就是浪费了机会。我一无所获，他们却得到了一切，对他们来说，这足以让他们决定这段关系的长期潜力。所以，我这种有失体面（但希望是暂时的）的状况对我有益，现在对你也有益。这是在磨练快速、自由结束一段关系方面的一次独特实验。

那么，要亲吻她的耳垂，你要怎么做？首先，姿势必须正确。你得能够接触到她的脖子、嘴唇和胯部。一些可行的姿势包括：你坐在小脚凳上，她坐在正前面的沙发/椅子上（我们称之为“卖鞋姿势”），两人并排躺下，依偎在一起，坐在她旁边，手臂放在深沙发/躺椅靠背上。大概还有其他可行的姿势，但如果你想表现得优雅流畅，就要避免四肢歪斜、双手叉腰和动作局促。

有效结束接触的关键在于更早的时候建立起身体上的亲密关系。这可能只是和她聊聊天，稍微碰碰她的胳膊和大腿就足够了。或者，你们可能一直在走着，你的胳膊搂着她的肩膀或腰。正如我之前所说，关键在于，如果她已经对你感到舒适——如果你是她身体的一部分——那么你几乎就赢得了这场游戏。

下面嘴唇的关键在于上面的嘴唇。一旦你舒适地摆好姿势，音乐恰到好处，手机调至静音，蜡烛在墙上投下阴影，一个美妙的吻，轻触她的双唇，然后深入，湿润的亲吻，这会大大推进你的提议。出色的接吻能让一个女孩做出连她母亲都不会感到骄傲的事。

弓背、扭动、大腿缠绕和松开、气喘吁吁——这些都是绿灯信号。咳嗽、大笑、肌肉抵抗、警棍——这些都是红灯信号。一只手绕到颈后，让你能够转动她的头，使她嘴里的“O”形与你的嘴形相接，这始终是一个不错的技巧。

记住，你有两只手。一开始，轻轻抚摸她的腹部，轻轻触碰大腿/胯部可以表明你的意图，让她为接下来的事兴奋起来。手掌放在腹部是一个美好、舒适、亲切的举动。如果我躺着，我常常发现把她远处的胳膊向后压住很不错（我的胳膊伸到她头后面）。这让我掌控局面，而她喜欢这种支配感。别伤害她，只要让她感觉到你的力量就行。如果你把她的一只胳膊压住，另一只胳膊动弹不了，你就可以满足你们双方的愿望：感受她的湿润。把手伸进她的牛仔裤，感受她。大多数女性此时应该已经湿透了。如果有必要，从嘴里吐出一大口唾液（因为不知为何，女孩通常唾液不多，除非她们在做口交，即便如此，也不总是很多），然后涂在她的阴唇上。

对她那朵花要温柔些。只有缺乏经验的大学生才会反复用手指插入女人。你可以通过她的体液有多粘稠以及分泌了多少来判断一个女人有多兴奋。另一个明显的迹象是乳头变硬。虽然乳头变硬有很多原因，但这可能是误导。我发现，在与女性相处了很长时间后，“捧住”骨盆外侧，并用所有手指向上扫动她的阴唇褶皱，这让她感觉非常好（也让我兴奋）。不要忽视她的嘴。唾液如果使用得当，就是你的帮手。用它来打破堡垒。

颈背和后脑勺的发根很敏感。一位商业伙伴曾说，揪头发能让女性兴奋起来。

进化目的——尼安德特人会在侵犯女性之前先把她们拖回洞穴。我发现，紧紧抓住靠近头皮的一缕头发，就能让她的头转向我的嘴边，从而让她处于可侵犯的状态。

我发现有一种体位在操作上非常好，那就是让女孩裸体（或穿着内裤）躺在你面前。想象一下，她就是你的工作台。你可以跪在她身旁，大约位于她的上半身位置。既然你的阴茎现在处于勃起状态（最好是这样！），你就有多种选择。你可以用一只手轻轻地用手指插入她体内，因为你的嘴离她的嘴很近，所以可以轻松地点吻她，抚摸她的乳房，另一只手可以梳理她的头发。此外，你的阴茎离她的脸很近，所以你可以鼓励她给你口交。如果她当晚愿意的话，就在这里进行。在她把你弄得坚硬之后，拿一个避孕套然后开始。从下方进入，向上瞄准，刺激阴道前壁。她甚至可以在传教士体位中抬起臀部来帮忙。这会摩擦到阴道前壁的海绵状组织——G点。她会非常享受的，你们两个可以一起努力，保持节奏，希望在高潮时你们谁也不要先达到。有趣！

关于性主动的最后一件事。显然，我们不想强奸一个女人，因为这会伤害到她，而且我们会因此入狱，在那里我们会被强奸。但是，抵抗和坚持所产生的紧张感对男人和女人来说都非常性感。两天前，我和一个波多黎各女孩发生了性关系，她非常可爱。不过，我们已经发生过几次性关系，我们的激情已经消退。我不想在她进门时扑向她，她在床上也不会兴奋起来。性关系还是不错的，不过主要是因为她身材很好，而且我们的动作很流畅。

所以，前几天她过来，脱下牛仔裤，躺在人造皮草地上，双腿分开，阴部敞开。我当时穿着内裤。诚然，当时是下午，光线照进了我的公寓，但整个场景并不性感。我通过自慰和用阴茎摩擦她的嘴唇来勃起，但这费了一番功夫。正如我所说，性爱很棒。关键是，我们之间没有性张力，所以前戏（或者说缺乏前戏）很平淡。和一个抗拒的女人挣扎，然后感觉到她一点一点地屈服，意识到自己面对的是一个性方面的巨头，这要刺激得多。随着她的兴奋感增强，而你毫不松懈，她会变得非常湿润（而你也会变得非常硬），当你最终进入她体内时，那将是极乐。

这与一个男人不太明显的事实有关：女人最兴奋的是对性的期待。她之所以如此湿润，在你多次拒绝后仍愿意让你继续，是因为这让她兴奋。她知道接下来会发生什么，她的意识、潜意识、身体上的想象力逐渐增强，直到她的身体完全性化，准备好被插入。我曾与一个女人并排躺下三十分钟，没有采取任何行动，然后当我伸手时，她的两腿之间已经流淌着一条小河。在整个过程中，她一直处于兴奋状态，渴望我的触碰，但不愿意直接开口请求。

让我再重复一遍，因为我最近在这方面遇到了麻烦：当你和你的女孩单独相处时，关掉手机或者把它调至静音。凭经验来说，让我告诉你，没有什么比试图追求一个女孩，却有一系列其他女孩的短信响在你手机上更让人分心了。这不仅会打乱

⁶This insight was articulated by David DeAngelo and it was the first time I'd seen it labeled. Thank you, Mr. DeAngelo.

这会加剧你营造的氛围，但她可能会察觉到，昨晚她就是那些收到的短信中的一员。

尊重的问题

“跟一个男人上床，他就不尊重你。”这句格言由来已久。我本想说“自古以来……”，但谁知道呢。不管怎样，女孩们似乎相信（母亲们也强化了）性爱和尊重之间存在联系这一观点。我的观点是，尊重可以在很多方面存在：我尊重乔丹的扣篮，我尊重美国的军事实力，我尊重卡斯帕罗夫的棋艺（也许比他的政治手段更甚）。一个愚蠢的女人通过拒绝性爱是无法赢得我的尊重的；她只会成为一个我无法上手的傻瓜。

我已经和几个女人讨论过这个问题好几次了，她们在逻辑论证的冲击下拒绝放弃自己的立场。很多女人在情感上执着于“坚守”的哲学。我有一个朋友来自一个非常成功的家庭，他的父亲在他们第一次约会后在电梯里就和他母亲发生了性关系，他们结婚已经超过三十五年了。我和我的前女友第一次约会就发生了性关系，我们幸福地生活在一起超过两年。我看不到任何证据表明一个女孩可以通过拒绝性行为来“困住”一个男人，这才是真正的问题所在。也许在荒岛上或是在某个偏僻的地方是这样，但在任何人口众多的城市里，一个男人除非a) 认同这一原则，b) 出于性之外的原因真的喜欢这个女孩，否则是不会容忍的。如果是b) 的情况，即使她第一晚就给了他，他也会留下来。

荒谬的；可笑的

下次再有女孩对你提出异议时，问问她希望因何受到尊重，然后指出这些与性毫无关系。当然，如果你试图和女孩口头协商，那你已经输了这场战役。

试图说服你.....

女孩很少会被口头争论说服。如果你想智胜她，那还是算了吧。她们确实会对身体上的坚定态度做出反应，这意味着如果你能让她兴奋起来，她就会屈服。所以练习你的亲吻和手部动作。敏感区域包括颈部、耳后、手腕。如果你能把手伸进一个女人的内裤，而她已经湿润，那你几乎就成功在望了。如果你用手指刺激一个女人，她会失去控制。想想看：如果一个你原本不喜欢的女孩突然开始摸你的阴茎并解开你的裤裆拉链，你很可能会让她继续下去，不是吗？

情感加微信kc58567



关系：塔菲娜！ 边境

情感加微信kc58567

情感加微信kc58567

旋转中的女孩

你现在所拥有的是一个男人的梦想：多个女人请求与你共度时光。这种情况的好处是显而易见的：你可以看到各种各样的裸体女人，并与她们中的每一个进行不同的性接触。然而，为了避免问题，需要采取一些措施。

尽管大多数女性会觉得你在玩弄感情——而且大多数女性一开始会接受这一点——但没有一个女性真的希望自己的怀疑得到证实。因此，遵循一些实用的小贴士，能让你避免陷入麻烦：

- 每次活动结束后把这个地方稍微清理一下。
- 准备一个抽屉放珠宝；他们总会落下些什么。
- （如果使用床的话）要经常更换床单，或者定期清洁你的人造皮草地毯。这对你和她都好。
- 当你们在一起时，把手机调至静音。即使你们不是在做爱，大量的短信也会引起怀疑。
- 显然，别让她翻看你的手机。
- 告诉他们先发短信，别“突然”来访。有女孩子围在你的婴儿床边可不是个好兆头。
- 准备好几把新的、包装好的牙刷，以备临时在外过夜之用。
- 多喝水。性爱运动使人感到口渴。
-

另外，如果你发现自己处于月经高峰期，买一盒卫生棉条或卫生巾可能会有所帮助。我还没这么做过，但有几次我这么想过。实际上，有一次一个女孩流血，我找找前女友可能留下的卫生棉条，但没找到。

此外，如果你只是短暂会面，有个去处会很有帮助。我常常有辅导课要上，或者需要去喝杯咖啡。这给了你一个很好的借口离开你的地方，送她们走一个街区，然后道别。如果你身边有很多女人，知道如何摆脱她们变得至关重要。不要觉得你得给她们提供太多信息；这些只是随意的会面，她们无权对你的日程安排进行微观审视。那是赢得有权密切关注你的女朋友的特权。

管理预期

大多数和你上床的女孩会想要更多。有些女孩满足于炮友关系，而另一些女孩永远不会回来。那些理解这种关系本质的女孩——两个人之间的身体联系——是最好的。那些期望更多的女孩需要被告知你并不是在寻找女朋友。有些女孩可能会固执地坚持认为她们能让你做出承诺。也许你会。也许你不会。

我很少遇到这种问题，因为我必须展现出一种“玩家”的气质。我结识女孩们，我们会度过一两个或三个愉快的夜晚，然后关系就会缓和下来。我们可能会.....

接下来的几周保持轻松的文字交流关系。我对你的兴趣适中，这可能表明我不是适合做男朋友的人选。实际上，通常会发生的情况是，在我们第一次或第二次约会之后，女孩会变得非常兴奋，发很多短信。那时我对她通常就很满意了，然后就开始考虑下一个女孩了。这是一种有趣的角色逆转。我尽量做到尽可能友善和体贴。

我单身时的目标是尽可能多地和不同的女孩一起玩乐。我喜欢女人的很多方面——她们的外貌、感觉、气味、笑声、咯咯笑、好奇心等等——我希望生活中能有大量的女人。我不想伤害别人的感情——这是我最不愿意做的事。不幸的是，生活中有那么多女人，偶尔会令一些人的期望落空。我尽可能坦诚来减轻这种情况。显然，我不能说：“这只是性关系，没什么更多意义。两周后我们就不会再见了。”很少有女人能接受这种话。这也不准确，因为有些女人会一直留在我的生活中，偶尔我会为了一个女朋友而放弃其他人。但是，我确实试图通过避免浪漫时刻或能让她幻想我是“她的男人”的情况来抑制一个女孩的幻想。

在这方面，为女人买单具有特殊意义。当你为女人买单时，大多数女人会忍不住把你视为“供养者”。带她出去并主导整个夜晚，会让你自己成为主导、果断的男性，而这种角色会促使她把你想象成男朋友。如果这种情况发生，你面前就会有一个在情感上投入的女人，情况也会变得复杂。你不再是进行随意的性行为。

所以，在合理范围内，如果你想保持一段随意的关系，那就把关系限制在卧室里。性爱之后出去吃个饭没问题，但多次外出或者参加一些没有性意味的奢华活动会传递错误的信息，很容易让你或者她感到困惑。洛杉矶的一位花花公子曾经评论说，如果你每周见一个女孩超过两次，那她就是你的女朋友。这有一定的道理。

日程安排

鉴于纽约市的混乱特性，把约会安排在两天之后是愚蠢的。事实上，如果约会就在当晚进行，效果最佳，因为你能保持初次见面的势头。一周中适合约会的最佳夜晚是周一、周二和周三。其他夜晚也可能不错，但往往女孩会有其他安排，或者她期待的是一次真正的“约会”。这并不是说你得带她去约会，只是说她会想着被带出去；她的反对意见可能会更强烈。我已经讨论过双重和三重预订的方法。一定要确保你有精力应付所有这些女人，并且要有意愿，如果出了差错，就放弃几个。就像我说的，如果你放她鸽子，很可能她永远都不会再理你了。

我通常一周的工作方式是在几天前收到女孩的短信确认。然后，当天我会发一条简短的短信，比如“今晚见”。她们会回复“时间/地点”或者一些关于细节的请求。我通常让她们在9点半左右到。这样我们就有时间聊天，然后再亲热。如果你有一本日历或者 Outlook 软件，你可以把一周的安排都安排好。如果你一周每晚都有约会，那你肯定能得到满足。

筛选

你如何把目标客户缩小到核心客户呢？嗯，有些女孩不会参与，那就可以排除在外。还有些女孩会参与但消失，这很令人沮丧，但这是随意的约会，所以这是双向的。你的稳定客户很快就会明白的。这可能是你人生中第一次，你和一个漂亮女孩发生性关系后，去洗手间小便并查看手机，发现另外两个可爱的女孩给你发了短信，“今晚能见见吗？”按照这本书中的方法去做，你的约会现状将会彻底改变，我保证。

拥有充足选择的好处在于，现在你可以做出选择：纹身还是不纹身？吸烟还是不吸烟？高个子还是矮个子？有胸部还是有臀部？最后，你处于优势地位。不要急于放弃这种优势。记住，一旦你和一个女人建立了涉及强烈感情的关系，你的选择就会减少到零。在一夫一妻制的关系中，她掌控着局面，因为如果你出轨，那就是你的错，而女性通常不会有同样的性冲动去超越这段关系。所以，要小心放弃你的丰富选择。

打破它

我想说，这就像创可贴。作为有实力的男性，好处之一在于你可以对女性的感受敏感，同时还能直言不讳。我跟很多女性说过结束了，或者吸引力不在了。她们会有点受伤，但这样对我们都好。有些男人制造的那种纠结、挣扎的分离场面，看着很痛苦。如果你和她结束了，让她知道结束了，并且你很享受那段时光。

我发现，比如说，如果她们不住在城里，偶尔对她们敷衍了事也不错。每六个月她飞回来工作一次，能有一份新鲜的战利品也不错。很多时候，没必要就这段关系进行“严肃”的谈话。如果她是个辣妹，而你在最初热情的一周后注意力就转移了，她会感到惊讶，但她会明白的。女性的自尊心也会朝着另一个方向起作用，这对玩家可能有好处。一旦你对一个女孩感到厌倦，她通常会不再打扰你，因为她的自尊心不会让她过多地纠缠你。这通常是正确的，尤其是对于漂亮的女孩。更泼辣的姑娘可能会坚持得更久一点，因为她们终于得到了一些不错的关注。

《女朋友》

那么，那个特别女孩是如何一路走进你的心呢？我不会假装知道是什么让一个女孩对每个男人来说都特别。而且，这本身也不是一份恋爱指南。如果你正在谈恋爱，你应当保持自己的男性特质和个性，这样你的女孩才会尊重你并对你保持性吸引力。关于情侣之间的动态，我要说的就这么多。

对我来说，我和很多女人约会过，直到遇到像安妮这样的女人——她是我交往过的最后一个女朋友，已经两年了——她集美丽、热情、幽默、同情心和礼貌于一身。如果她在床上是个小坏蛋就更好了。我们在纽约这里生活在一起，这可不常见，而且成功维持了两年多——很多欢笑、一起吃饭、看电影、做爱、一起睡懒觉等等。我记得读过一本叫《圈养中的交配》的书。



我感觉激情正从我们的关系中逐渐消退。我仍然爱她，也仍然在乎她，但此刻，我享受着四处寻花问柳的刺激。外面的世界太精彩了！

关于关系的最后一点：与游戏不同，在游戏中你通过培养非常强大的技能就能设法赢得一个“高不可攀”的女人，但长期的关系通常要求男女双方处于同一水平。我的意思是，你只能维持表面的状态一段时间。想要钱的女人会得到钱，如果你没有钱，她就会离开你。如果她非常聪明，而你无法激发她，那就忘了吧。此外，如果她是个女神，每天都会有大批男人追求她，所以你必须每天战斗。

只是需要考虑的一些事情.....

痴迷的危险

我们或多或少都有强迫性的想法。当涉及到我们渴望的对象时，这种强迫会加剧。我和其他人一样容易神经质，在很多情况下，我的思维变得不健康和强迫，我感到失控。如果你选择玩弄感情，和很多女人约会，你必须学会如何对女孩保持一种超然的兴趣，并监控自己的想法，以免它们变得具有破坏性。

在我来纽约的这五年里，有两个女孩引发了我思维上的不良反应。我会对她们两个都进行讨论，并描述我的所作所为。我还会谈谈，如果你想在整个旅程中保持理智并享受乐趣，就必须采用的总体策略。

痴迷——尽管有卡尔文·克莱恩香水——是一种危险的心态。有很多头条新闻描述了沮丧的恋人或嫉妒的前男友的谋杀自杀事件。男女之间玩的一部分游戏就是误导、欺骗和诱惑，这可能令人兴奋和有趣。但是，有时一个人认为这关系重大，真的投入到对另一个人的想法中。如果这些感受和意图没有得到回应，就会产生困惑和愤怒。

第一个女人罗里是纽约一家非常时髦的夜总会的调酒师。通过一系列情况，她主动和我交谈，并给了我她的号码。整个晚上她都依偎在我身边，即使她的老板冲她大喊让她回去工作。对于她在一家高档夜总会是个有魅力的“酒水女郎”，她的主动让我有点困惑。她后来解释说，当我拒绝她的请酒，并且第二次坚决拒绝时，这真的让她很兴奋。似乎没有什么比被告知不能做某事或不能和某人在一起更能激发一个性感女孩的欲望了。所以她营造了这种既不寻常又让我受宠若惊的氛围。

2004年，在我还没有建立分类系统之前，我们在市中心聚在一起喝咖啡。她暗示了一些性方面的事，还以一种直白的方式提到了我的“阴茎”，这些言论与她的外表似乎不太相符。后来，我们一起吃了晚餐，她描述自己在长岛长大时的经历，父亲很有威严，还暗示了其他一些家庭麻烦。我们回到她家，发生了关系。

就在这里，强迫性思维的种子播下了。尽管她相当性感，还用一些触摸和吮吸来逗弄我，但她一直保持距离。然后，突然她把我赶出了她的公寓。我感到困惑。几天后我们见面，她声称我太强烈了，所以她不能见我。就在那时，我的

想要进入她裤裆的决心真的愈发强烈。我至少两次不请自来她的公寓，还打了太多电话给她，却得不到任何回应。一位男性朋友帮我把她的号码从我的手机里删除了。

以下是一些我了解到的东西（几年后向第二个女孩确认），这些类型的女性有一些共同点：

- 一段向历任男友申请限制令的历史。
- 女性主动或让开始的过程非常愉快和轻松，尽管不会放弃性。有强烈的性承诺。
- 我一表现出兴趣，她就说得极为冷淡，尽管是她挑起了这场交往。

我和第二个女孩西尔维娅的经历是最近发生的，但她也让我陷入了一场糟糕的纠葛。我经验更丰富，能够把这种动态白纸黑字地写下来，这样我就能看出她是在参与一种不健康的推拉关系。我在全食超市遇到她，那天晚上她来我家看电影，我们在床上度过了一段美好的时光（尽管不是性方面的）。她分享了很多关于自己生活的事，甚至透露她姐姐曾是色情明星。她还有被下达限制令的男朋友，而且她在情感上表现得很奇怪。一开始她对我很主动，但当我表现出明显的兴趣时，她就退缩了，变得难以联系。我们在一周内通过短信和电话来回交流，她声称想见面。到了周六，她同意见面，但态度敷衍了事。我给了她一个最后通牒，知道她不会接受（但希望她能），然后就去洗澡了。她回复说不会接受这种对待方式，然后说“祝我生活顺利”。我删除了她的号码，并在脸上把她屏蔽了。那些挥之不去的想法在某种程度上是周期性的，当我的电话账单出来时，我实际上查了她的号码。我在一条短信中解释了我的感受，以及我如何不成熟地向她发出最后通牒；我向她表明我喜欢她，这让我感到脆弱，而且我变得太主动了。她回复说很不幸，但她不想见我。一周后，我又删除了她的号码，就这样结束了。

这里有很多东西要学。这些情况非常相似，以至于我可以给出一些一般性的经验教训：

- 尽管她们俩都很迷人，但没有一个女孩比我性生活的大多数女孩更性感迷人。吸引力与痴迷程度没有直接关系。
- 我和这两个女孩都没有发生性关系。这种痴迷的部分原因在于性的渴望和承诺。我和一个女人发生性关系后，她很大一部分影响力就被消除了。
- 消除强迫性思维的唯一方法是切断联系手段。我不得不删除电话号码和其他联系信息。只要不再联系，时间会减轻这种拉力。

我不是心理学家，所以这只是我的一番猜测，但似乎在这些情形中起作用的问题是两个人之间的权力动态。显然，爱情和真正的

在这些互动中，感情缺失了；然而，却有着强烈的吸引力。我感觉自己仿佛被吸引进了一个迷人的场景，然后失去了对目标（那个女人）的控制，也失去了对自己的控制。为了重新获得一种稳定的感觉，我不得不切断与这种动态的所有联系。即使是极少的接触都必须避免。这就像吸烟：我不能只吸一根烟。

也许我是那种容易陷入强迫性思维的人，因此容易受到这类陷阱的影响。但我对此表示怀疑。我认为在很多情况下，未经训练的头脑都容易成为强迫症的受害者。重要的是要知道如何在造成任何实质性伤害之前摆脱这种状态。显然，这两个女孩的早期男友都无法独自做到这一点。执法部门介入了。

我已经列举了两个极端的例子来说明可能导致痴迷的权力动态。我的大多数“问题女孩”都处于痴迷前的阶段，我知道如何处理她们。一开始就处理潜在的问题女孩，会为你日后省去很多心痛和压力。她们都有一个共同的行为：

- 你和这个女孩有过初步的身体接触，可能还有性接触，但被中断了。她仍然与你保持着联系，似乎有兴趣与你见面，但她从未答应与你约会，而你也没见过她。

如果你名单上的某个女孩这样做了，你可以用友善的语言设定一个最后期限（最后通牒），如果她没有出现，你就必须删除她的号码。这种类型的女孩会消耗你的精力，让你感到沮丧。因为她让你有过一次身体接触，你的脑海中就会对再次和她发生身体接触产生具体的想法和期待。不知怎的，她知道这一点。这种被激活的欲望会让你成为一个软弱的猎手，因为你缺乏自律。事实证明，如果我们从未尝过蛋糕、吸过一根烟或吸过毒品，就更容易保持自律。然而，如果你尝到了甜头，却无法轻易再得到更多，你就会失去力量。这在我身上就发生过。

最近，我在街角的一家鞋店里被一个非常性感迷人的女孩拒绝了。她是个超级性感迷人的“10分美女”，声称自己有男朋友，对我的男性魅力不屑一顾。不过，我还是离开了，再也没有想起过她。随便啦，又一个性感女孩。但如果我在楼梯间或公园的长椅上能和她多待一会儿，可能就不会那么轻易离开了。我会反复琢磨这种可能性，直到它让我难以自拔。

所以，要警惕那些只是玩玩，然后就保持距离的人。他们不太可能再找你。如果他们真的想见你，早就该这么做了，不是吗？

我每个月都会清理我的电话簿。把一堆号码筛选到那些真正会回复的人那里，这有助于保持你的头脑清醒。不要把心思浪费在那些浪费你时间的废话女孩身上；要知道，每次你发短信，她们可能都在和闺蜜们一起笑呢。对你的联系人进行明智且有条理的清理，这样你就可以把空闲时间花在真正有希望的人身上。

你也会知道被删除号码的真实价值，因为很少有女孩会主动给你发短信。我很少收到被删除号码的女孩主动发来的短信。

因为她不配合。随着时间的推移，情况变得清晰起来，我和其中一些女孩的关系是单向的。早点明白这一点，然后继续前进。下一个！

情感加微信kc58567

情感加微信kc58567



奢侈品问题：消费观念的转变

情感加微信kc58567

情感加微信kc58567

所以，你在生活中在女人方面取得了成功。也许你已经注意到，这种成功带来了某些后果。在我的生活中，我发现与多个女人取得成功肯定是有后果的。当然，我的公众曝光使情况更加复杂，但我知道，一个花花公子的生活中会出现一些普通人不会面临的情况。以下是几种情况，我将详细解释：

1. 管理声誉
2. 超越“尸体计数”
3. 《让性感女人独自一人》
4. 物流与女性月经
5. 疾病与妊娠
6. 孤独
7. 脏污的床单
8. 性方面的厌倦

声誉管理

你不太可能像我一样在公众层面或国家层面获得曝光度。我会第一个告诉你，这既是福也是祸。因为曝光度，有很多投怀送抱的女孩。在我上《今日秀》一天后，一个波兰模特来找我，要求发生性关系。她开着一辆价值 20 万美元的阿斯顿·马丁到来，停下车，走进我的小公寓。她从头到脚的穿着香奈儿，然后脱了下来。我在我的皮椅上和她发生关系，她穿着高跟鞋。那很有趣。

还有一次，在一家极其高档、性感的酒店酒吧 RoseBar，一个女孩认出了我。她在网上博客上读到过我的事迹，想要体验一下。她过来为我口交，并要求给我打分。我告诉她“顶级四分之一”，这似乎让她很满意。

但这也带来了不良后果。有时我在街上会被女性认出来，令人惊讶的是，我随便搭讪的女性也会认出来。至少有十几次，女性一开始很愿意给我电话号码，但后来仔细想想，就不再理我了。事实证明，女性天生就不喜欢那些随意结识和与女性上床的男人。她们可能有合理的理由这么想，但我现在没兴趣探究原因。事实是，一个男人能泡到很多妞可能会给女人留下深刻印象，但这对女人来说却超级反感。其中一个原因是这削弱了她们的力量：当我有众多选择时，我就可以摆脱她们的要求和没完没了的废话。

女人喜欢与一个被俘虏的男人建立关系（尽管她们不会尊重他），因为在这个男性主导的世界里，这是她们能够行使控制的为数不多的领域之一。女人的大部分动机是渴望对自身环境施加更多的控制。许多女人在恋爱关系中会这样做；一个花花公子显然超出了她们的掌控，于是她们就会离他而去。在这个游戏中保持正直的秘诀在于保持可得性的外表——从而满足她对控制的渴望——同时还要有一群女人，这样她就没有真正的筹码，因为你可以从她们那里得到好处。

许多不同的奶牛。如果你想要王国的钥匙，我刚刚把它们给你了。把那个划线句子再读一遍。

所以，别让人知道你在养一群女人。我（因为自己的所作所为；我有我的理由）被曝光了，但如果你想长期享受这场游戏，就别让人知道你有这么多女人都对你言听计从。明显的策略包括：

- 别透露你的性伴侣数量；避免这类对话。如果你被逼到了墙角，你就得诚实回答——这可能会让你失去这个女孩——或者，你就得撒谎并尽量减少这个数字。我想说，利用未来为你创造优势。就像女人会吹嘘她们在某个时候会给你口交一样，把对话推向遥远的未来，说：“我有过足够多的女朋友，能给你应得的关注。”
- 别试图同时泡好几个女孩。多年前，我曾以为同时招揽三四个女孩，不管是在一个小群体里还是在某个小地方，这很酷（还能满足虚荣心）。但这总是适得其反，我从未和其中任何一个女孩睡过。她们都会聊天的。这就是她们不做运动时做的事。
- 除非人群是流动的，否则不要经常光顾同一个地方。常客会听到你的搭讪话术并替你上前打扰那位女士。你会惊讶于其他女性（通常是年长的）会插话来“警告”与你交谈的女孩。这与她们无关，但这会破坏你的搭讪话术。
- 不要把名字混淆了。

超越“死亡人数统计”

几个月前，我经历了一种奇怪的情绪。当时我的泡妞能力达到了巅峰，每周能结识几十个女孩，并且自信地与她们交流。我成功率几乎达到了 100%（我总是能要到她们的号码，而且她们都会欣然赴约，通常第一次约会就会发生性关系）。有那么一刻，我意识到这种方法可能会产生深远的心理影响。每个女孩都只是名单上的又一张纸而已。我的巅峰表现与这种疏离感同时出现并非巧合。一个男人的魅力与他对女孩的情感疏离程度之间存在着直接的关系。这是因为如果你不在乎，你就不会有自我意识，而这种漫不经心的态度会在许多非言语方面表现出来。

但是，这种情感上的距离也侵蚀了玩家的心灵。作为生物，我们都寻求与其他生物建立联系。有些人与大自然交流，有些人与科学或艺术交流，有些人与人交流。我认为，在内心深处，玩家真正感兴趣的是与许多人建立联系。他们在寻找一种亲密感，但却是与许多人，而不是与一个人。当一个男人意识到下一个女孩和上一个女孩一样，她也会逐渐消失在过去的征服者之海中时，一种深刻的孤立感就会袭来。我曾经历过这种令人不安的影响，它深深地触动了我的灵魂。

我发现，解决办法是超越“身体计数”。我已经转向教授游戏，因为在很多方面，我的故事已经走到了尽头。我仍然会遇到很多女性，但我正在超越性征服，希望找到真正的结合。别误会我的意思——我认为性是基础，而且需要尽快探索。

一段关系。但是，我现在运用我的技能来筛选女人，并且我正努力只和那些有望建立真正联系的女孩相处。

如果你运用了本书中的经验教训，发现自己自信满满，能够吸引众多女性进入你的生活，那么请警惕，战胜以往失败所带来的满足感以及随之而来的自我膨胀很快就会消退。一个男人靠孤独支撑不了太久。你必须培养更深厚的能力，才能与女人建立尊重的关系。

让性感女性独自一人

随着你的游戏发展，这肯定会给你（和他人）带来麻烦。当你变得自信和有能力时，你会把社交场合视为一个竞技场，里面满是美丽动人、性感迷人、可供追求的女人。你理应如此。作为一个男人，怀着强烈的欲望看待女人世界是生命之源和阳刚之气的核心所在。当你学会如何从这丰富的资源中获取时，你会觉得每一个场所都适合“游戏”。再说一次，你是对的。没有哪个地方是不可进入的：我曾试图在性病诊所搭讪接待员（没成功）。

但是，这里有个但是……其他人会觉得你的行为很吸引人。最终，谁在乎呢，但这可能会产生紧张关系。更重要的是，你很难对性感女性置之不理。每次有辣妹在街上从你身边走过，在公交车上、在电影院里或者在餐厅里坐在你旁边，你的大脑就会进入策划模式。我认为这比以前充满自我怀疑和焦虑的你有了很大的进步。但是，你的技能越好，你就会感受到“匆忙的负担”。如果你知道自己或许可以和朝你走来的辣妹上床，你就会想要采取行动。如果因为这样那样的原因你没有这样做，之后你会责备自己好几分钟甚至几个小时。这不是一种愉快的生活方式。

我对此纠结了一段时间。比如，早上我步行4到12个街区去星巴克买咖啡。我会路过一所通勤学院前的一个大型地铁入口。那里总是有可爱的女孩跑来跑去。然而，在喝咖啡之前，我通常都处于一种相当无用的状态，所以通常不去打扰她们。但是，我常常错过一个非常可爱的女孩，而我当时刚起床，还昏昏沉沉的，不想主动搭讪，所以就错过了，然后在接下来的一两个街区里都会自责不已。我开始意识到，这就是作为一名玩家的代价。借用我之前对冲基金老板常说的一句话，“你不可能亲吻所有的女孩。”他当时是在购买有前途的公司这个语境中说的，但这是一个很棒的原则。

要知道，你在这方面做得越好，出现的女人就越多，你也就越觉得有必要和每一个女人接触。这对一个男人来说压力很大。如果你不小心，这可能会产生孤立的效果，因为你的现实变成了对女人的消耗。你的社交生活可能会受到影响。我建议你自觉地努力为生活中的男性留出时间，专门安排时间与男性朋友相处。

还要知道，当你路过一个性感女人却没有与她搭讪时，你总会有一丝遗憾。你现在可能就有这种感觉，但当你自信只要稍加努力就能和她上床时，这种感觉会糟糕得多。



而且，如果你发现自己处于一段专一的长期关系中，要忘掉这种技能所产生的诱惑。为了有关各方的利益，你需要将这种行为划分出来。

物流与女性月经

这是个有趣的游戏，有点像俄罗斯方块。你得让所有的碎片恰好拼合在一起。根据情况，你的每个女人每月会有五到七天的出局时间。如果你选择在她们经期时与她们发生关系（我这么做），那你得准备好几套床单和一位好的干洗店。你的技巧越好，涌入你生活中的女人就越多。随着这种情况的发生，你会发现自己面临着一个新的性问题：安排时间。我不使用软件；你可以选择使用。问题在于如何安排接触时间，以避免有血，以及如果你在她们生理期不与她们见面，如何让她们开心。

诚然，这是个奢侈品问题——是好事过头带来的直接结果。值得称赞的是，大多数女性在经期时明白自己作为临时伴侣的有限用处。慷慨的女性会提供自己的嘴巴（或其他器官）。然而，大多数女性在经期时，只要能收到几条温馨的短信，比如问候一声，但别提议见面，就会感到开心。我最近遇到一个女孩，她有意地和我度过了一个复杂的夜晚，直到最后才透露她在经期，而且是在我已经使出了浑身解数之后。我说一个“复杂的”夜晚，是因为我在一个周六晚上放弃了其他选择，带她去我家附近一个不错的户外酒吧喝了几杯酒，然后送她回家。（当然，我已经和她发生关系了，别侮辱我！）所以，她隐瞒了这个关键信息，直到我给了她想要的约会。她绝对是在玩我。所以也要警惕这种策略。

疾病与妊娠

对于任何和很多女孩上床的男人来说，这是一个明显的风险。乳胶避孕套可以防止怀孕和大多数疾病；羊皮避孕套则不能，所以要避免使用羊皮避孕套。要记住，疱疹可以从她的嘴里传到你阴茎上，所以要小心。在过多接触之前，好好看看她的嘴唇（如果可以的话，两对）。另外，避孕套不一定能防止生殖器疱疹；她阴唇外的病变可能会将病毒擦到你的阴囊、阴茎或其他腹股沟部位。显然，不要和有明显病变的女孩瞎混。

新年前后我吓坏了。我在万圣节时遇到一个非常性感的小脱衣舞娘，她终于来找我，我在一个朋友那里和她发生了关系。我们性爱很棒，我用了安全套。但是，我的舌头和手指都进入了她的屁股、阴道和嘴里，而且她好几次没戴安全套就给我口交。她看起来是干净的。

一周后，她打电话给我，说她被检测出单纯疱疹 II 型阳性，这是生殖器疱疹。我感到紧张，于是去验血。谢天谢地，我的检测结果呈阴性，但衣原体检测呈阳性（治疗方法是打针和服用两粒大的紫色抗生素药片）。事实证明，疱疹会“脱落”，这意味着病毒就在皮肤表面之下（因此不会表现为明显的病变），但它仍然会释放病毒进行传染。在“脱落”期间的传播比在活跃期传播的可能性要小。

疼痛，但还不算严重。我很幸运。这里的教训是，看似干净的阴部可能仍有感染。小心。

怀孕也是个问题，除非你想有一群非婚生子女到处乱跑，还有一群孩子他妈来找你索要抚养费。避孕套在很大程度上能解决这个问题，但作为人类，我们做任何事都不是百分之百有把握的。我有两个男性朋友——以前是运动员——最近都意外当上了父亲，孩子妈都是他们的临时性伴侣。一个在一夜情中让她怀孕了；另一个在教一些大学新生课程的同时，还和一个大一新生发生了关系。（完全披露：2002年，我让一个东北大学的大一新生怀孕了，但她打掉了孩子。）

所以现在，这些相对年轻且独立的男人，不得不在几个方面承担起另一个生命的责任。至少18年内的经济供养将受到法律约束。两人都还在追求女孩，性生活也很美满，但随着这个婴儿的成长，他们的生活会变得更复杂，不知是更好还是更糟。

这可不是任何形式的育儿指南。我只是想强调一点，即如果你从不发生性行为到与多个女性发生性行为，意外怀孕的几率会从0%上升到某个正数。

孤独

当然，孤独是人类普遍状况的一个因素，并非运动员所关心的议题。而且似乎不同的人或多或少都容易感到孤独。我喜欢与我真心爱的女孩持续相伴，但如果我单身，我并不总是想要一个随意的女孩在身边。出于诸多原因，她们可能会成为一种负担，包括限制我结识他人的能力，或者限制我在本就狭小的公寓里的行动和活动自由。而且，还会产生额外的成本，因为“谁来买单”的问题出现了。一般来说，一个能持续给你性爱的女人会希望在卧室之外与你共度时光。

我并非深陷极度的孤独之中（至少自己没意识到），过去这六个月我享受着单身的状态。但是，当我选择社交时，我希望有更多的选择。我属于一个社交非常活跃的组织，每周都会和那些人见几次面。而且，我一直与生活中的男士们保持着紧密的关系，我推荐这样做。

对于有抱负的男性来说，这是一个关键点。女性——即使是认真的女性——来来去去，但真正的男性朋友会留下来。当然，例外情况是与你结婚的女人，但随后有50%的离婚几率。当那种情况发生时，你真的会需要你的男性朋友！我可能有一阵子见不到我的一些大学好友了，但如果我需要他们，他们总是可靠地在我身边。当然，在男性结婚成家之后，这种情况会稍有变化，但在很大程度上，我生活中的男性朋友始终如一，容易联系——没有戏剧性。

这是男性关系与女性关系不同的另一个关键方面：在很大程度上，男性之间是无条件的关系，而男性和女性之间则是高度有条件的关系。一个长期的男性朋友很少会“分手”或离开你。另一方面，男性和女性会因为经济、性、家庭等原因离开彼此。曾经是你的世界的萨莉小姐，在某个时候可能就不再在你身边了。

糟糕的恋人争吵。这将是斯蒂芬，你一生的好友。所以培养并维系你的男性关系，因为你会需要他们的。即使在一段健康的恋爱生活中，我仍然认为每周和你的朋友共进晚餐至关重要。我曾一度忽视了我的男性朋友，开始感到疏远。最近我改正了这一点，这让我在生活中更有掌控力。

我认为，男人之所以进入或维持一段性关系，往往是因为他们害怕孤独或被孤立的前景。出于恐惧而采取的任何立场都是脆弱的立场。这样的男人性选择有限，可能会感到窒息，他们可能已经失去了与新女性接触的能力。他们也可能开始怨恨生活中的现任女性。

脏污的床单

准备好做大量的洗衣工作。由于玩家生活方式的后果清单中的第4项，你的床单上会有血迹。大多数干洗店和洗衣店都无法去除这些血迹，如果你在柜台后面为一位可爱的女孩工作，要小心。有一次，我在干洗店为一位藏族女孩服务——最终我得到了她——但我不得不策略性地避免把沾有血迹的床单送去清洗。这样做会引发那种可怕的情感——嫉妒，而我对嫉妒的女人毫无应对策略。我记得有一次，那个女孩在我的阴茎上大量流血，我的手也被染成了深红色，因为我调整了阴茎。我俯身向前，继续抽插，将伸出的手掌放在那张纯洁的床单上。一个大大的红色污渍让我想起了那次经历。

所以要做好定期更换床单的准备；即使避开生理期的女孩也不能保证床单“干净”。如果你工作量很大，头发丝、汗水、精液甚至更糟糕的东西都会累积起来。或者，你可以在其他地方进行体育活动，比如在地板上的仿熊皮地毯上。我最近一直在用这个方法，效果显著。铺上一张舒适的仿皮草地毯和一些超大号的枕头，她就会毫无问题地过来。通过让他们感受赤脚在柔软的地毯上的感觉，让他们脱掉鞋子和袜子，站在地毯上——一举两得。另外，正如我在《城堡与王国：表面》中提到的，带有一点皮草衬垫的地板硬度对于性爱来说是不可思议的。

关键是，如果你不用床单，就少换几次。人造皮草地毯可以少清理几次，但成本更高（我花了 18 美元）。如果你选择在床上装螺丝钉，而且次数很多，我建议你用淡蓝色的床单——白色会显脏和血迹，黑色或深蓝色的床单会显精液。既然说到这，如果你的女朋友在你家过夜，我不建议你换床单，除非你换床单的次数很多，不然她可能会察觉到你的性生活的频繁程度。要么事先换好床单，要么让她第二天早上帮你换。这会让她有家庭主妇的感觉，觉得你是她的伴侣。

来点最新消息：我刚买了几条 600 支纱的埃及棉大号紧身床单。它们在西班牙哈莱姆区打折，售价 6 美元。储备一些这样的床单（我可能还会买更多）至关重要，因为似乎如今所有女孩都在生理期。我毫不犹豫地一张沾有血迹的白色床单扔掉，给床垫铺上了一张漂亮的新床单。最近我在地板上的仿皮草地毯上做了更多功夫，这能减少床上的流血。

性方面的厌倦

这是一种严重的状况。也许与众多女性发生性关系所带来的最严重后果（除了疾病之外）是，一个玩家很快就会对新玩伴感到厌倦。实际上，这是暴露作用的一个简单功能：大脑会形成条件反射，期待新奇事物。这可能始于色情作品以及大量裸体女性的图像对大脑的饱和。一旦这种行为在现实世界中显现出来，并且有一定数量的女性在男人面前经过，他自然就会习惯这种形式。需要一个新的女孩，有时甚至是几个女孩，才能充分激发他的兴趣。或者，如果一个女孩足够放荡和怪癖（喜欢这些！），或许能保持他的兴趣。这显然对玩家维持一段封闭的、一夫一妻制关系的能力产生了影响。此外，由于性欲拼命寻找新的领域，它可能会在以前未探索的领域找到吸引力。看看那些冒险进入兽交和同性性行为世界的名人、摇滚明星和运动员就知道了。

情感加微信kc58567

情感加微信kc58567



爱普洛

情感加微信kc58567

情感加微信kc58567

当我写下这些最后的话语时，我正坐在曼哈顿上东区的书桌前。明天《菲尔医生》节目将会播出，重点展示我作为纽约市顶级选手之一的壮举。我很期待这个节目——显然我参与了录制，但我完全不知道剪辑是如何塑造出最终产品的。

今天去买咖啡的路上，我遇到了一位名叫特里娜的胸部丰满的亚洲女孩。她穿着一件紫红色的上衣，给了我号码后说道：“哇，你真主动。”她走开时，我回头瞥了一眼，欣赏她纤细的双腿和自信高挑的走路姿势。十分钟后，我在星巴克，和我最喜欢的咖啡师之一罗亚聊天。我们正在谈论日文——她还在犹豫是否要过来演示——这时一个可爱的波斯女孩走进了我的视线。她叫萨姆，正在吧台制作含咖啡的饮料。我得到了她的号码，告诉她下次从长岛回来，我们应该喝一杯。确实非常可爱。她回到家用车，让母亲坐在副驾驶上，然后自己坐到了驾驶座上，我估计她是个20岁的年轻司机，很自豪。然后，在回家的路上，我拦下了安雅，一位俄罗斯舞蹈演员，她正焦急地赶去表演。她不太常在这附近，但我们很快会聚在一起喝杯咖啡的。

如果你按照本书中的步骤去做，这可能会成为你的现实。今年32岁的我，不知道自己还能在这个游戏中坚持一年还是五年。但是，在过去的十年里，我一直在学习如何增加对女性的吸引力并使收益最大化。

无论您是处于一段恋情中、刚刚结束一段恋情，还是已经单身了一段时间，并且想要了解如何为您的现实生活带来更多女性，这些技能都是很有价值的。请善用它们，并与我分享您的故事、失误、成功或幽默的经历：paul@attractionformula.com。

我在这里祝你们一切顺利。这是我们的星球，我们要夺回来。出发，伙计们！



附录 加斯研究

情感加微信kc58567

情感加微信kc58567

晚餐中的俄罗斯女孩

我在第五大道和59街拐角处的一家咖啡馆里遇到了一位迷人的俄罗斯女孩，她正喝着咖啡。她对我的说唱很感兴趣，但遗憾的是，她已经有男朋友了。她不太愿意给我电话号码，而是愿意给我她的电话号码。千万不要这么做。从来没有一个女孩在我给她电话号码后给我打电话。尽管她拒绝了，但我有一个巧妙的方法：拿起她的手机，告诉她你在她的手机里输入你的号码，然后拨通。如果她没有察觉，你的电话就会响起来，她的号码就会出现在来电显示上。我发现这些女孩注意力持续时间很短——她可能甚至没有意识到你绕过了她的反对。在这种情况下，一个小时后我发了一条短信，说很高兴认识她，是的，我想认识她的单身俄罗斯朋友。

所以，这就是她的规矩：第二天晚上她发短信说，她和闺蜜们在附近的一家餐厅。我当时刚和一个非常性感但信仰福音派的女孩结束关系，她正在节食，已经五年没性生活了。而且她打算等到结婚了才会再次发生性关系。这很棒，有那么一瞬间，我考虑彻底改变我的生活来迎合她——禁欲，不是信福音派——但最后我决定这太荒唐了。我太喜欢性生活了。

所以，就在我准备结束的时候，那个俄罗斯女孩发短信说她和那些性感迷人的闺蜜在一起，叫我过去。凭经验我知道这是个圈套。不是有意设下的圈套，而是按照女人的思维方式，这是为我设下的圈套：对我只有下行风险，没有上行机会。我不会把她们中的任何一个撬开带回家。这种情况几乎从来都不会发生。本质上，我是被“叫出来”接受审视的。这就涉及到时间问题。女人并不急于发生性关系。她们可以把这事搁置，明天再来。对女人来说，理想的情况是让你露面并展示你的“才能”，无论是着装、交谈、财务还是身体方面的才能。这对她来说是一个安全的环境，她不必做出任何承诺。这些女人希望我过去，魅力十足，分享一杯饮品，也许还会和她们一起去市中心——理想情况下，由我来打车，以此展示我的骑士风度。在整个过程中，我的每一个举动都在展示，我不仅要在地面前留下好印象，还要在她所有朋友面前留下好印象。

教训：警惕公共场所的群体环境——你在那里是为了展示自己，而你的女孩不会和你离开。

“在星巴克见我……”（或者，男性的骄傲以及它差点让我付出的代价）

总是有那种难以对付的姑娘。一位热情的波多黎各裔姑娘在周中过来的时候做好了准备。我们约好了周六晚上“约会”。晚上9点，我开始给她发短信。她在附近，但她自己也有一些“把戏”，想把我骗出来。我试着发了一些蹩脚的短信，说她过来一趟，因为我还没准备好。她在四个半街区外的星巴克坚守阵地。我告诉她我正在和我妈妈打电话，让她过来，这样我们就可以从这儿出发。她回复说：“我在66街的星巴克。如果你想今晚见我，我就在这儿。”

我的自尊心膨胀了起来。那个贱货别想对我发最后通牒……！过去，我曾出于怨恨甩掉这样的女人，放弃性生活来表明态度（那样的话，我就跟一个情绪化的女人没什么两样了）。我有个朋友打电话来，他很有女人缘。



他的技能之一是，即便在情绪紧张的时刻，他仍能保持冷静，看清界限——或者说行动方针。我迅速解释了情况。他的解决办法极其简单：告诉她，你要带她去公园另一边的某个地方，走这边对她来说更合理。我发了条短信……等待着……她信了！她正在路上。

我发现，高明的玩家能找到既能保住女人的面子，又能达成目的的办法。这就是一个典型的例子。她想见我，但又不想直接到我家来。她到了后发消息说：“我在这儿。你可以下来了。（你瞧瞧我碰上的是哪种女孩）。”我回复道：“谢谢允许。我这就下来。”我们沿着几个街区散步——我违反了待在公寓里的规定，但她真的很性感迷人，而且我知道她床上功夫不错——然后我们假装要进公园。不幸的是，我的腿开始疼，我们不得不返回我的公寓。在家里，烛光摇曳，卢特·范德罗斯的音乐响起，我们聊了一个小时。她坚持要喝葡萄酒，所以我带她去商店，她买了些啤酒。我们回来后聊了聊。我吃了晚饭，很晚。她留了下来。

我和她发生了性关系。
教训在于：作为男人，如果你让骄傲妨碍了自己的行动，那你就是个傻瓜。郑重声明，我这么说是因为我自己过去也曾为了维护自尊而错失了很多机会。回想起来，那很愚蠢。这些人不是男人；谁在乎他们的想法？这里的另一个教训是，总有办法赢得女孩的芳心，别让自己感到沮丧。一个清晰、冷静的计划，执行得恰到好处，最终会让她仰面朝天。她会对你的沉着冷静印象深刻。因为在某种程度上，她们希望男人追求她们；她们喜欢成为精心诱惑的目标这一想法。

“我现在还没准备好进行肢体接触.....”

胡说。除非她有身体疾病或者真的另有男人，否则女人总是准备好发生性行为的。不要被那些声称自己得等一会儿或者诸如此类的废话吓到。在我最近的两段性经历中，有两个女人声称我们可以在一起，但由于这样那样的原因，她们抑制了自己的性热情。

在第一种情况下，我和一位年轻的电视节目制作人坐在我家附近的一家咖啡馆里。我们正在谈论一个可能上MTV的节目。这个节目将聚焦于我的生活方式，被称为《打破玩家》，在这个节目中，性感女性会为赢得我的爱情而竞争。我和制作人正在讨论这些女性可以展示她们技能的各种场景：烹饪、读书报告、博物馆的一天、慢跑、为男人打扮等等。我想我开玩笑说了一场口交比赛，因为目标是赢得我的真心。制作人笑了，然后附近一张桌子旁的女孩抬起头来，但什么也没说。在后来的谈话中，桌子旁的女孩向我们提到了口交。

我同意了。我记下了她的号码，在她离开时道别。几天后，我在去西班牙哈莱姆她家路上的出租车里。她是个来自新泽西州的健康女孩，懂得如何享受性爱。第一次我们只是随便玩玩，表面上吃着橙子，看着《沉默的羔羊》。嗯，实际上我们确实吃了橙子。

下次我想见她，几天后，她回复说现在还没准备好发生肢体接触。她刚搬到这个城市，正忙着安顿下来，为读研究生做准备。别跟一个运动员说他不能拥有爱情！

一两天后我就去了那里，把她好好地搞了一番。我们的节奏配合得非常好，我们都认同这次性体验很棒。我又和她见过一两次，直到她要求这种关系能有更多。所以，就是这样。一个女人总是准备好发生性关系，不管她嘴上怎么说。总的来说，我发现女人的心思很容易转变，从拒绝到顺从，不幸的是，从兴趣到厌恶也是如此（没错，我让不少心思细腻的女人感到厌恶……）。

关于这种想法的第二个例子来自一位住在附近的 23 岁金融女郎。我通过朋友认识丽贝卡，一个春天的夜晚，我们沿着莱克星敦大道走回家。她对我百般调情，还主动碰我。走着走着，她坦白说自己相当狂野，性欲旺盛，这有时会给她带来麻烦。有一次，她声称自己的裤子要掉下来了，于是我们在一家超市前停下来，让她调整。我说：“我最好看一看……”，她让我把她的氨纶裤拉下来，让我好好看看她的阴部。不用说，这让我热血沸腾。

我们又聊了一会儿，她透露了一堆荒唐的性经历。由于我们认识一些共同的朋友，情况有点微妙，我不确定自己是否想深入探讨。我们聊到了去看电影。她当然同意。那个周末，我给她发了条短信，说去看一场日场电影，坐在夹层，表现得像高中生一样。她说我已经错失了机会，如果我们早几周见面，情况就会不同，但现在她已经改过自新了。你在开玩笑吗？这让我想起了我在加利福尼亚州好莱坞看到的一件 T 恤：“正在改邪归正的妓女”。想象一下这穿在一个性感女孩身上！

基本上，她当时跟我说什么都不会发生，因为她不再滥交。两周后，我又见到了她，带她回家，在我家床上和她发生了性关系。轻而易举，一、二、二点五。我忘了提过，我们通过手机相机交换过私密照片（我的勃起是因为我床上有个女孩知道这整件事；她拒绝为这个小项目拍照）。

教训是：如果一个和你有过性接触的女人告诉你她还没准备好发生性关系或者她改过自新了，那她根本不知道自己在说什么。除非有健康或关系方面的限制，否则一个女人总是准备好发生性关系的。去满足她的需求吧！

2007 年的那一个

去年 12 月，我在市中心一家热门的酒廊遇到了莉萨。我们交换了号码，并互发了一段时间的短信。她是加拿大人，似乎总是在外奔波做这做那（这就是强大人脉的力量；在其他女性的支持下，你能够抵御这些不确定的时期）。2008 年 4 月，我们重新取得了联系，发了几次短信后，我们同意见面。当时她在布鲁克林朋友的酒吧里，喝了几杯。时间很晚了。凌晨 2 点她才到，30 分钟内我们就亲热起来。她很有趣，不过她的生理期在我小小的公寓里弄得一团糟。

这是一个电话号码（实际上，她给了我一张印有她手机号码的名片），那是我四个月前得到的，期间我和莉萨没有再联系过。不过，在我发了几条时机恰到好处的短信后，她来到了我家准备一起玩乐。

教训在于：即便是一个多月前的号码，只要这位女士继续回复你的短信，就可能促成一次美妙的性体验。筛选电话簿时应当牢记这一点；只删除那些不回复短信和态度不友善的女孩。

情感加微信kc58567

情感加微信kc58567