



Spis treści

WSTĘP	15
Co właściwie mi się przytrafiło?	16
• Jak szybko pojawia się chemia?	18
• Czy konkretny moment ma znaczenie?	18
• Co się dzieje w moim mózgu?	19
• Kto odkrył, dlaczego odczuwamy chemię?	20
• A ja sądziłem, że chemia po prostu jest... albo jej nie ma	21
Chemia wprawia świat w ruch	22
• Dlaczego tak się stało?	24
• Jesteś panem czy niewolnikiem miłości?	25
Dlaczego jesteśmy tacy naiwni w kwestii miłości?	26
• Uwaga: niebezpieczeństwo!	28
• A teraz dobre wieści	30
Kilka ważnych uwag organizacyjnych (proszę ich nie pomijać!)	31

ROZDZIAŁ 1

MIŁOŚĆ W KRAINIE LIMBICZNEJ	41
Gdzie mieszka miłość	41
• Ciało migdałowe. Pseudonim: Pani Emocje	42
• Hipokamp. Pseudonim: Pan Pamięć	43
• Podwzgórze. Pseudonim: Pan Działanie	44
• Jądro ogoniaste i okolice. Pseudonim: Wyspa Rozkoszy	44
• Kora przedczołowa. Pseudonim: Pani Profesor	45
Sześć ekscytujących związków chemicznych odgrywających ważną rolę w miłości	46
• Dopamina	46
• Serotonina	47
• Testosteron	47
• Estrogeny	48
• Oksytocyna	48
• Wazopresyna	49

ROZDZIAŁ 2

CHEMIA OD PIERWSZEGO WEJRZENIA	51
„Mężczyźni są jak zwierzęta”	52
„Kobietom zależy wyłącznie na pieniądzach”	54
Łowczyńco, odpuśćcie trochę swoim Zdobyciom	55
• Seks miesza mu w głowie	56
• To wszystko przez mamę	57
Łowcy, nie obrażajcie się, że kobietom zależy na pieniądzach	58
Co inicjuje chemię między tobą a łowcą - i dlaczego	61
• Jesteśmy warte tyle, ile nasze dzieci	62

• Rozłóżmy to na części ciała. Jak mężczyźni	63
Co inicjuje chemię między tobą a łowczynią – i dlaczego	67
Najpotężniejszy uniwersalny inicjator chemii na naszej planecie	69
• Streszczenie	71

ROZDZIAŁ 3

JAK INICJOWAĆ CHEMIĘ, ŻEBY WZBUDZIĆ PRZYCIĄGANIE FIZYCZNE 73

Zapomnij o złotej regule, gdy zależy ci na wywołaniu chemii	74
Walka, ucieczka czy chemia od pierwszego wejrzenia?	76
• Zrozumcie, że w każdej kobiecie kryje się gejsza	77
• łowczynie, zwalczcie swoje instynktowne zachowanie	79
• Kontakt wzrokowy nie jest uniwersalny dla obu płci	79
Wyprawa łowcy	85
• Twoje czyny mówią głośniejszym głosem niż wygląd	86
• Uśmiech niejedno ma imię	90
• Czy ją naprawdę obchodzi, jak jestem ubrany?	91
• Dlaczego ważny jest zharmonizowany ubiór	93
Wyprawa łowczyni	95
• Co poszło nie tak?	96
• Jak średnio urodziwa kobieta może bez trudu pokonać „dziesiątkę”	96
• Mózg łowcy jest jak kontakt z opóźnionym załączeniem	97
• Strój myśliwski, który pomoże ci złapać wyjątkową Zdobycz	98
• Zamiast przejmować się modą, skup się na kokieterii	99

8 Chemia miłości

Pikantne sztuczki wytrawnych łowczyń	101
• Lekko pornograficzna wskazówka pewnej łowczyni	104
• Erotyczna prawda jest nieraz dziwniejsza niż fikcja	106

ROZDZIAŁ 4

JAK ZAINICJOWAĆ CHEMIĘ W RZECZYWISTOŚCI
WIRTUALNEJ 109

Skuteczny internetowy łowca	110
• Ubranie łowcy	111
• Tło łowcy	112
Skuteczna internetowa łowczyni	114
• Ubranie łowczyni	115
• Tło łowczyni	116
• Liczba zdjęć i póz	117
Cyfrowy podstęp dla przedstawicieli obu płci	118
Twoje internetowe imię	119
Twoja pierwsza wiadomość	121
• Kim tak naprawdę jest zainteresowana potencjalna Zdobycz	122
• Opowiedz, co wyczytałeś między wierszami	122
• Piękna rada od brzydkiego mężczyzny	124

ROZDZIAŁ 5

JAK WYWOŁYWAĆ CHEMIĘ PODCZAS
PIERWSZEJ ROZMOWY 127

„Teksty otwarcia” inicjujące chemię (łowcy, ugryźcie się w język!)	128
---	-----

Coś, o czym powinny wiedzieć wszystkie kobiety, ale mało która wie	130
• Faceci nigdy nie zauważają, że się nimi interesujemy!	131
W poparciu dla kobiecej proceptywności	132
• Teksty na podryw dla łowczyń (spróbuj, na pewno mu się spodobać!)	133
• Czy on nie pomyśli, że jestem zbyt nachalna?	135
• Fizyczny aspekt powitania	138
Zainicjuj chemię między wami podczas pierwszej rozmowy	139
• System szybkiego przekazu zwany kobiecym mózgiem	140
• Ona czyta między wierszami – więc mów między wierszami	141
• Kluczowe pytanie	142
• Obecnie odwróciły się zasady dotyczące tego, kto komu ma imponować	144
Łowczyń, jesteś jedną na milion czy jedną z miliona?	146
• Użyłaś przynęty? Rozpocznij zamianę	146
• Magia imion i nazwisk	148
• Na razie doskonale sobie radzisz	149
ROZDZIAŁ 6 _____	
JAK INICJOWAĆ CHEMIĘ PODCZAS RANDEK	151
Łowco, „sprzedaj” jej randkę jak profesjonalista	152
Daj sobie spokój ze staromodnym odgrywaniem trudnej do zdobycia	154
Jak uzyskać randkę bez proszenia	155
Pierwsza randka sprzyjająca silnej chemii	156

10 Chemia miłości

• Pierwsza połowa randki	156
• Druga połowa randki	158
• Podniety podczas posiłku	160
Graj ze swoją Zdobyczą	160
Rozmowy stymulujące chemię między wami na każdej randce	163
• O czym rozmawia on, o czym ona?	164
• Łowco, dostosuj się do rytmu rozmowy Zdobyczy	165
• Łowczynie, nie wypełniaj przerw w rozmowie	166
• Stwórz atmosferę sygnalizującą: „Pasujesz do mojej mapy miłości”	167
• Zatem... jak powinienem słuchać?	169
Chcę mężczyzny, który będzie potrafił mnie rozbawić	170
• Co bawi łowczynie	171
• Co bawi łowców	172

ROZDZIAŁ 7

JAK WYWOŁAĆ CHEMIĘ SPRZYJAJĄCĄ SEKSOWI	173
Łowczynie, jak szybko powinniście zacząć uprawiać seks?	175
Dlaczego seks powoduje odlot	177
• Łowczynie, seks wywiera na was jeszcze większy wpływ!	178
• Łowcy, teraz kilka uwag o seksie na pierwszej randce przeznaczonych dla was	182
Gra wstępna zaczyna się na długo przed dotarciem do sypialni	183
• Przygotuj odpowiednią scenografię	185
• Kiedy jest odpowiednia pora, żeby się rozebrać	187

• Seks oralny (to nie to, co myślisz)	189
• Edukacyjne zalety oper mydlanych	189
• „No to pięknie! Niby skąd mam wiedzieć, czego ona naprawdę chce?”	190
Dlaczego ona tego wszystkiego potrzebuje	191
• Kwadraty kontra mieszanki	192
• Kobiety nie mają dołączonej instrukcji obsługi	193
• Kto ukradł punkt „G”?	195
Łowczyńnię mają wrodzony talent	196
• Zapuść się tam, gdzie nie wpuszczają kobiet	198
• A jeszcze lepiej, dowiedz się od niego	200
Dlaczego on nie przytula się po seksie?	202
Czy to ty decydujesz, kogo pożądasz, czy Matka Natura?	204
• Jeśli pierwszy pocałunek nie smakuje, daj sobie spokój	206
• Ważne informacje dla łowczyń biorących pigułki antykoncepcyjne	209

ROZDZIAŁ 8

JAK ZAINICJOWAĆ CHEMIĘ SPRZYJAJĄCĄ STAŁEMU ZWIĄZKOWI	211
Mars i Wenus wyjaśnili ci co, teraz pora na <i>dlaczego</i>	212
Kłębek wełny kontra pojemnik z szufladkami	215
• Jego mózg w formie oddzielnych szufladek	217
• Jej mózg w formie kłębka wełny	218
• PS dla łowczyń	219
O czym myślisz?	221

12 Chemia miłości

Co w związku z tym czujesz?	223
• Dlaczego mężczyźni tak trudno mówić o uczuciach	224
• Naucz się odczytywać zupełnie inną mowę ciała	226
Powinniśmy to omówić czy walczyć do upadłego	228

ROZDZIAŁ 9

JAK SPRAWIĆ, BY ZAISTNIAŁA CHEMIA SPRZYJAJĄCA ZAKOCHANIU

Czy twoja Zdobycz ma zadatki na stałego partnera?	234
• Dlaczego on się boi zaangażować?	235
Patrzę na życie w taki sam sposób!	236
Jak definiujecie „wspólne życie”?	239
„W zdrowiu i w chorobie”	243
Rozwój osobisty – mantra dwudziestego pierwszego wieku	245
„Zweryfikuj” swoją Zdobycz	247
Kilka ważnych słów do młodych zakochanych	251
• Nie zawieraj małżeństwa, dopóki w twoim mózgu nie zakończy się mielinizacja (Rodzice, koniecznie to przeczytajcie!)	253
• Czy to sprawa dla rządu?	255

ROZDZIAŁ 10

JAK WYWOŁAĆ CHEMIĘ, KTÓRA ZAOWOCUJE MIŁOŚCIĄ ŻYCIA

Jak sprawić, by piękne początki trwały wiecznie	258
Kryzys po dwóch latach	261

Malutki nornik preriowy odkrył sekret trwałego związku	262
Jak stymulować chemię zawsze i wszędzie	265
• Kibice, czas dla drużyny	266
• A jeśli jestem wkurzona i nie mam ochoty go teraz dotykać?	267
Partnerzy, którzy razem się bawią, pozostają razem	269
Śmiech to po prostu inny sposób wyznawania miłości	270
A co z gorącym seksem w stałym związku?	272
• Ale mam dla was dobrą wiadomość – a nawet wspaniałą!	274
• Znaczenie „szybkich numerków”	275
• Zwrot o 180 stopni będzie odpowiednią grą wstępną	277
Każdy potrzebuje określonych słów	279
Łowcy, <i>dlaczego</i> jej poczucie, że jest kochana, tworzy między wami trwałą chemię	282
Łowczynie, <i>dlaczego</i> jego poczucie, że jest potrzebny, tworzy między wami trwałą chemię	283
„Dzięki czemu wasza miłość przetrwała całe życie?”	284
Czego się spodziewać, kiedy liczysz na trwałą miłość	287
PRZYPISY	291
O AUTORCE	309