

DAS PERFEKTE DATE

MANUEL GONZALEZ
SEBASTIAN HEINDL



VOM ERSTEN HALLO
BIS ZUM SEX



FLIRTPROFIS  DE

Hey Flirtprofi,

schön dass du hier bist!

Wahrscheinlich bist gerade noch einem Punkt, an dem du schon hin und wieder Frauen ansprichst und auch schon die ein oder anderen Dates hast. Vielleicht verlaufen deine Dates mal ganz gut, mal weniger gut. Im Großen und Ganzen halt ganz OK, aber eben nur ganz OK.

Auch wenn du noch keine Dates hast oder einfach eine ganz bestimmte Frau verführen willst, wird dir das Frauen-Verführen-Komplettpaket extrem helfen.

Unser Ziel ist es, dass du, nachdem du unser Programm durchgearbeitet hast, richtig durchstarten kannst und dass du deine Dates auf ein komplett neues Level bringst. Du wirst von der ersten bis zur letzten Sekunde spannende Dates haben, voller geiler Unterhaltungen, Spaß und einer flirtigen Energie, die die Luft brennen lässt. Nachdem du das Frauen-Verführen-Komplettpaket durchgearbeitet hast, kennst du JEDEN einzelnen Schritt bis hin zum Sex, Affären und einer festen Beziehung.

Ein wichtiger Teil ist das Praxisprogramm, das genau 25 Tage nachdem du dir das Frauen-Verführen-Komplettpaket geholt hast, vollkommen automatisch startet.

In diesem Programm wirst du von uns über einen Zeitraum von 23 Tagen praktische Übungen und Aufgaben bekommen, die dafür sorgen, dass du all das Gelernte in deinen Alltag integrierst. Ganz easy und Schritt für Schritt.

Lass uns nun direkt loslegen und keine Zeit mehr verlieren:

Grundsätzliches zum Date

Bevor wir gleich voll in die Materie eintauchen, lass uns erst einmal ein paar grundsätzliche Sachen klären.

- **Dein Ziel für das Date**

Ein Date kann erstmal viele Ziele haben. Vielleicht möchtest du die Frau besser kennenlernen, vielleicht willst du mit ihr Sex haben, vielleicht willst du aber auch erst einmal sehen, worauf das Ganze hinauslaufen soll. Vielleicht kennst du die Frau schon ewig und du würdest ein Treffen gar nicht als "Date" bezeichnen.

Wenn du dich mit einer Frau auf ein Date triffst, solltest du IMMER ein Ziel für dich selbst festlegen. Ein Ziel, was du mit diesem Date erreichen willst.

Hast du für dich ein persönliches Ziel festgelegt, hast du eine grobe Richtung. Daraus ergeben sich oft bestimmte Dinge wie: Daterlocation, Verhalten, etc. Dazu aber später mehr.

Frag dich also: "Was will ich mit DIESEM Date und dieser Frau erreichen?"

- Vertrauen und Anziehung

Grundsätzlich geht es bei einem Date fast immer darum, die (sexuelle) Anziehung und das Vertrauen weiter auszubauen. Wie du das machst, dass erfährst du hier und in den Modulen zum Frauen-Verführen-Komplettpaket.

In dem Augenblick in dem du die Frau angesprochen hast, hast du bereits Anziehung und Vertrauen aufgebaut, sonst würde sie auch gar nicht auf ein Date mit dir gehen.

- Arten von Dates

Grundsätzlich gibt es zwei Arten von Dates. Jede dieser zwei Datearten hat bestimmte Vor- und Nachteile. Je nachdem wie viel Erfahrung du schon mit Dates hast oder was du mit dem Date bezwecken willst, eignet sich für dich meistens eine Dateart mehr als die Andere.

- Aktives Date:

Jede Frau war mit Sicherheit schon dutzende Male „Kaffee trinken“. Mit einem aktiven Date stichst du automatisch aus der Reihe der anderen Männer heraus.

Hier hast du ein paar Kriterien für aktive Dates:

- etwas aktives, das Spaß macht
- etwas was Gesprächsstoff von sich aus bietet
- etwas das zeitlich absehbar ist
- etwas das Berührungen von sich aus zulässt

Aktive Dates sind z.B.: Minigolf spielen, Bowlen, Schwimmen gehen, Schlittschuhlaufen, Tanzen gehen, Drachen steigen lassen, Skateboard fahren, Spazieren gehen, etc.

Zudem bietet ein aktives Date einige Vorteile, die dir gerade als Anfänger den Einstieg in die Datingwelt erleichtern.

Vorteile:

- Dadurch dass ihr ja sowieso eine bestimmte Tätigkeit ausübt, müsst ihr euch nicht pausenlos unterhalten. Man macht ja gerade sowieso etwas (z.B. den Ball schlagen beim Minigolf spielen)
- Ihr habt Spaß. Das heißt, es werden Emotionen wie Freude, Glück, etc. erzeugt. Wie du sicher weißt, sorgen Emotionen für Anziehung und Vertrauen
- Du kannst ganz beiläufig Berührungen einbauen. z.B. kannst du ihr beim Billardspielen zeigen, wie sie den Queue besser halten kann, um die Kugel auch mal zu treffen.

Zu bedenken:

- Wenn ihr euch zu sehr auf eure Tätigkeit konzentriert, kann es sein, dass ihr keine Zeit findet, um euch ausführlich zu unterhalten und somit kennen zu lernen.

- Statisches Date

Ein statisches Date ist etwas, was man auch als ein Standarddate bezeichnen könnte. Typische Beispiele hierfür sind: Essen gehen, einen Kaffee trinken gehen, ins Kino gehen, etc..

Daran ist auch erstmal nichts schlechtes. Das statische Date hat auch einige Vorteile.

Vorteile:

- Ihr sitzt euch an einem Tisch gegenüber und es gibt keine wirkliche Ablenkung. Das heißt, dass ihr euch die ganze Zeit unterhalten müsst. Du wirst also sehr schnell merken, ob ihr auch wirklich auf einer Wellenlänge seid oder ob ihr einfach keinen gemeinsamen Nenner findet.
- Wenn ihr in ein gutes Gespräch kommt, könnt ihr euch innerhalb kürzester Zeit richtig gut kennen lernen, könnt über sehr persönliche und intime Themen sprechen und viel Vertrauen aufbauen.

Zu bedenken:

- Was gerade noch bei den Vorteilen stand, ist auch hier zu finden: Ihr sitzt euch an einem Tisch gegenüber und es gibt keine wirkliche Ablenkung. Das heißt, dass ihr euch die ganze Zeit unterhalten müsst. Gerade wenn ihr Beide etwas schüchterner seid, kann es zu längeren Gesprächspausen und damit einem unangenehmen Gefühl kommen.
- Wenn ihr wahrscheinlich an einem Tisch gegenüber oder nebeneinander sitzen werdet, kannst du nicht so leicht beiläufigen Körperkontakt aufbauen. Natürlich kannst du während des Gesprächs einfach ihre Hand nehmen. Dazu musst du dich allerdings erst überwinden.

- Welche Dateart ist das richtige für mich?

Ob du mit einer Frau ein aktives- oder statisches Date anpeilen solltest, hängt vor allem von deiner Persönlichkeit ab.

Fällt es dir leicht, dich mit Fremden stundenlang zu unterhalten und wirst du auch gerne mal körperlich obwohl die Situation nicht so passend dafür ist? Dann kannst du ohne weiteres direkt auf ein statisches Date mit ihr gehen.

Bist du eher der schüchterne Typ der manchmal nicht weiß, was er sagen soll und der schon gar nicht auf die Idee käme, einfach so die Hand der Frau zu nehmen? Dann solltest du vielleicht eher zu einem aktiven Date tendieren.

Wenn du noch gar keine oder wenig Erfahrung mit Dates hast, raten wir dir, dass du am besten verschiedene Sachen ausprobierst. Einen wichtigen Grundsatz gibt es noch.

Dates sollen Spaß machen. Mach deshalb immer Dinge, die dir und auch ihr Spaß machen. Geh am besten nicht Schlittschuhlaufen, wenn dir bei Kälte ständig die Nase läuft und du Angst vor Eis hast, nur weil du ein aktives Date machen willst.

Gefühle sind ansteckend.

Wenn ihr etwas macht, das dir riesigen Spaß macht, dann wirst du sie automatisch mit deiner Freude anstecken. Probier es aus!

Vorbereitung auf das Date

Bevor es nun los geht zum Date, lass uns vorab schon mal die wichtigsten Fragen klären, die es zu beachten gibt.

- Was ziehe ich an?

Grundsätzlich kannst du dich beim ersten Date ganz normal kleiden.

Bedenke folgendes. Sie soll den Eindruck haben, dass du dich auf das Date freust, sie soll aber auch nicht den Eindruck haben, dass es für dich etwas krass besonderes ist.

Du kannst also gerne etwas bessere Alltagskleidung tragen, musst aber NICHT den Sonntagsanzug rausholen. Das wäre völlig übertrieben.

Wenn du ein gutes Parfum hast, dann bringt dir das auf jeden Fall Pluspunkte. Auch hier willst du nicht den Eindruck erwecken, als ob du dich extra für sie einparfümiert hast. Verwende Parfum deshalb

sparsam und trage es am besten schon ein paar Stunden vor eurem Treffen auf, damit der Duft etwas verfliegt.

Was sind gute Männerdüfte?

Leider sind wir nur Flirtcoaches und keine Parfumexperten :)

- Deine Wohnung

Auch wenn ihr euch außer Haus trefft, sollte deine Wohnung Tip Top und ordentlich sein. Warum?

Weil es bereits auf dem ersten Date zu Sex kommen kann. Oder willst du ihr sagen: "Sorry, wir können leider nicht zu mir gehen" weil du nicht aufgeräumt hast? Das wäre sehr schade.

Behalte also zumindest im Hinterkopf, dass sie möglicherweise noch mit zu dir kommen möchte und Sorge vor.

Zu deiner Vorbereitung gehören auch, dass du etwas zu essen und trinken zu Hause hast. Ab jetzt solltest du immer ein paar Flaschen Wein und ein paar Knabberein als Vorrat für genau solche Anlässe zu Hause haben. Zudem bietet es sich an, ein paar Zutaten für spontane Kochaktionen im Kühlschrank zu haben. Fast jede Frau isst gerne Pasta. Dafür brauchst du weder kochen zu können, noch spezielle Zutaten.

In deiner Wohnung kannst du auch ganz bewusst Dinge platzieren, von denen du möchtest, dass sie sie sieht. Hierzu gehören z.B. deine Gitarre, dein großes Trantralexikon, deine Auszeichnung zum besten Liebhaber des Jahres, etc.

Diese Dinge solltest du zwar NICHT offensichtlich in den Raum legen, du kannst sie aber an einer Stelle platzieren, an der sie früher oder später definitiv vorbeikommt.

- Erotikartikel

Auch Dinge wie z.B. Kondome, Gleit- und/oder Massageöl solltest du ab jetzt immer im Nachtkästchen haben.

Und auch auf jedem Date darf ein Kondom auf keinen Fall fehlen. Meistens wirst du es wahrscheinlich nicht benutzen, aber es kann immer mal wieder vorkommen, dass ihr bereits auf dem Date so geil werdet, dass ihr es mit dem Sex gar nicht mehr bis zu Hause aushaltet.

Warum ist eine gute Vorbereitung wichtig?

Eine gute Vorbereitung gibt dir Sicherheit. Damit hast du den Kopf frei und kannst dich auf ein schönes Date freuen, in dem Wissen, dass du auf alle Eventualitäten gut vorbereitet bist.

Das erste Date:

Also, lets go. Das erste Date steht direkt bevor. Es spielt hier auch gar keine Rolle, ob du sie gerade erst angesprochen hast und ihr direkt auf ein Date geht oder ob das Date erst in 2 Wochen ist.

- Der Treffpunkt

Idealerweise triffst du dich mit ihr NICHT direkt an dem Ort, an den du mit ihr hingehen möchtest.

Das hat mehrere Gründe:

- durch eine gemeinsame „kurze“ Anreise/Rückreise könnt ihr euch schon mal ein wenig unterhalten. Die Anreise ist quasi ein langsames “Warm up” vor dem eigentlichen Date.
- Die Frau verbindet mehrere Orte mit dir, was den Vertrauensaufbau beschleunigt.
- Sie investiert in dich. Dinge in die wir investieren, werden wertvoller für uns: Du kannst dich beispielsweise auch in einigen Kilometern Entfernung mit ihr treffen und dann gemeinsam mit dem Fahrrad zur eigentlichen Datelocation fahren. Es gibt viele Möglichkeiten. Überleg dir einfach, wie die Frau schon von Anfang an, ein klein wenig in dich investieren muss.

Im Folgenden werden wir dir verschiedene Schritte/Phasen vorstellen, die du auf deinem Date wahrscheinlich durchlaufen wirst. Diese Schritte sind HIER in einer bestimmten Reihenfolge angeordnet. Auf deinem Date kann das aber komplett anders aussehen. Manchmal wirst du dich gar nicht an die Schritte halten können, ein ander Mal wirst du gleich 5 Schritte auslassen und wieder beim nächsten Mal kommst du vielleicht gar nicht bis zu einem bestimmten Schritt. Sehe die Punkte also mehr als einen ganz groben Leitfaden für dich.

- Test's der Frau bestehen

Gerade, wenn du die Frau auf der Straße angesprochen hast und ihr dort nur ein paar Minuten Zeit hattet, euch zu unterhalten, kommt am Anfang des Dates schon mal der ein oder andere bewusste oder unbewusste Test der Frau.

immer gern gebrachte Test's:

- und, die wie vielte Frau bin ich diese Woche?
- Und, gehst du mit all deine Dates Minigolfspielen/Bowlen/etc.?
-

→ Einfachste Lösung: Übertreibung

„Ja, um ehrlich zu sein, müssen wir uns auch ein bisschen beeilen, weil die Nächste schon um die Ecke wartet, dass sie endlich dran kommt.“

Am Anfang kannst du Test's auf diese Weise, ganz einfach abwehren. Später kannst und solltest du dann das Thema von selbst wieder anschneiden. Dann kannst du ihr auch erzählen, warum du Frauen auf der Straße ansprichst. Wie du das am besten machst, erfährst du später noch im Detail.

In unserem Praxisprogramm haben wir dazu auch noch ein paar richtig geile Übungen für dich. Danach werden Tests kein Problem mehr für dich sein!

Aufgabe für dich: Kontern

Oh Oh Oh, du hast heute ein Date mit einer ganz besonderen (schwierigen) Frau die dich von vorne bis hinten testet. Bestehst du ihre Tests?

Antworte auf ihre Aussagen und setze ihre Tests dadurch außer Kraft. Vergleiche deine Antworten mit den Beispielantworten. Die Beispielantworten stellen lediglich Beispiele da. Deine Antwort kann auch ganz anders aussehen.

Sie: Mal ganz ehrlich, schleppst du alle Frauen, die du so ansprichst mit hierher?

Mögliche Antwort: "Natürlich. Vielleicht sollten wir auch lieber wo anders hingehen, nicht das hier irgendwo noch eine meiner letzten Dates auf mich lauert."

Sie: "Du bist schon so n kleiner Player, oder?"

Mögliche Antwort: "Nur ein KLEINER Player?? Du beschämst mich mit dieser Untertreibung."

Sie: "Fallen eigentlich alle Frauen auf diese Masche herein?"

Mögliche Antwort: "Um ehrlich zu sein ja. Ich habe auch jahrelang an dem Skript dafür gearbeitet. Als nächstes kommt übrigens die Kusszene, nur dass du bescheid weißt."

Natürlich gibt es noch 1000 weitere Möglichkeiten, wie sie dich testen kann. Trainiere deine Fähigkeit darauf geschickt zu kontern mit den anderen Mitgliedern im Forum:

- Berührungen

Berührungen sind aus mehreren Gründen sehr wichtig. Durch Berührungen baust du Vertrauen und Nähe auf, du zeigst, dass du selbstbewusst bist und dich traust, die Frau zu berühren, bzw. dass es für dich etwas ganz normales ist, dass du Menschen berührst.

Im Laufe eures Treffens/eurer Treffen solltest du die Berührungen auch langsam steigern, bzw. intimer werden, bis du schließlich beim Sex ankommst.

Sie es mal so. Wenn du eine Frau noch NIE berührt hast und dann willst du auf einmal Sex mit ihr haben, dann ist das ein sehr großer Schritt. Durch Berührungen baust du quasi die Brücke von der ersten Unterhaltung bis hin zum Sex.

Hier hast du ein paar Beispiele, wie du Berührungen geschickt einbauen kannst:

- Minigolfspielen: Zeigen, wie man den Schläger richtig hält, indem du dich hinter sie stellst und ihre Hände an die richtige Position am Schläger rückst.
- Wenn ihr die Location wechselt, kannst du sie kurz und sanft am unteren Rücken anschieben wenn ihr losgeht.
- Schlittschuhlaufen: Führe sie an der Hand, wenn sie unsicher auf den Schlittschuhen steht

Überleg dir am besten schon vorher, wie du bei deiner Datelocation ganz natürlich Berührungen einbauen kannst, dann hast du auf deinem Date den Kopf frei und musst dir darüber keine Sorgen mehr machen.

- Investition der Frau fördern

Es ist für uns Menschen ganz normal, dass wir Dinge als wertvoller ansehen, für die wir bereits viel investiert haben. Eine Millionen, die du selbst erarbeitet hast, wird für dich wahrscheinlich mehr Wert haben, als eine Millionen, die du im Lotto gewonnen hast. Das ist die Natur des Menschen. Überleg dir hier auch bereits im Voraus, wie du die Investition der Frau, in dich fördern kannst. Einige Beispiele:

Lass uns wieder beim Beispiel Minigolfspielen bleiben.

- Lass sie die Strichliste führen
- Lass sie deinen Schläger halten, während du die Punkte aufschreibst
- Lass sie den Ball holen, wenn du ihn aus der Bahn geschlagen hast

Wichtig ist, dass du mit ganz kleinen Schritten anfängst, die du dann langsam steigerst und vor allem, übertreib es nicht damit. Das ist wie Salz. Salz brauchst du, um ein Essen geschmackvoller zu machen. Übertreibst du es allerdings, ist das ganze Essen versalzen und damit ungenießbar.

- (sexuelle) Anziehung erzeugen

Hier kannst du die standardmäßigen Werkzeuge des Verführers benutzen. Auch hier empfehlen wir dir, es nicht zu übertreiben. Wenn du an deiner Persönlichkeit arbeitest, wirst du mit der Zeit automatisch zu einer anziehenden Person, ohne dass du bestimmte Dinge tust. Außerdem ist sie bereits auf einem Date mit dir. Es ist also schon eine gewisse Anziehung vorhanden.

Hier hast du noch einige Beispiele, wie du ganz gezielt Anziehung erzeugen kannst:

- Necke sie sanft: „mach mal schneller, ich hab dir doch gesagt, dass die Nächste schon wartet.“
- Mach ihr kleine Komplimente und sag im gleichen Satz etwas Gemeines („der Schwung sieht ja schon ganz gut aus, aber das mit der Zielgenauigkeit müssen wir noch üben“)

Das Ganze sagst du natürlich immer mit einem Lächeln auf den Lippen. Zeig ihr die ganze Zeit, dass du sie echt gerne magst, auch wenn du sie immer mal wieder ein bisschen veralberst.

- Spannung aufbauen

Denke immer daran, es ist nur ein Spiel. Vielleicht kennst du das, du lernst eine tolle Frau kennen, ihr flirtet wie wild miteinander und habt Sex und mit einem Mal ist die ganze Spannung wie weggeblasen. Der Sex nimmt in diesem Fall den ganzen Reiz und die Spannung aus eurer Begegnung.

Nutze diese Spannung vor dem Sex, um weiterhin Anziehung aufzubauen.

Frauen lieben es, wenn du ein wenig mit ihnen spielst. Frauen lieben die Wechselwirkung aus heiß und kalt, Feuer und Wasser, Anziehung und Ablehnung. Damit kannst du sehr gut Spannung aufbauen. Hier einige Beispiele:

- Komm ihr ganz nah und stell ihr irgendeine unwichtige Frage. Gucke ihr dabei tief in die Augen. (Du baust Spannung auf). Geh dann ganz plötzlich wieder einen Schritt weg und unterbrich den Augenkontakt und wechsel das Thema (Spannung brechen → Das macht sie verrückt)
- Komm ihr ganz nahe und sieh ihr tief in die Augen. Sag ihr z.B. "Wow, du hast echt schöne Augen!" (Du baust Spannung auf) Dreh deinen Kopf dann schlagartig weg und geh wieder auf Abstand und Wechsel das Thema: "Sag mal, weißt du wie das Wetter morgen wird?" (Spannung brechen)
- Sag: "Darf ich dich mal was intimes Fragen?" Dabei guckst du ihr tief in die Augen (Du baust Spannung auf). Wenn sie mit "JA" antwortet und du merkst, wie sie schon etwas nervös wird sage z.B.: "Ach egal. Möchtest du noch einen Kaffee?" (Spannung brechen). Wenn sie wissen will, was du sie fragen wolltest, sag einfach: "Ach, nicht so wichtig. Das sag ich dir vielleicht später."
- Rollenumkehr

Rollenumkehr ist eine witzige und effektive Sache. Oft bringen Frauen ähnliche Sprüche, um dich zu testen oder dich ein wenig aus der Bahn zu werfen. Doch du kannst das auch für dich nutzen, indem du den Spieß von Anfang an umdrehst. Hier einige Beispiele:

Wenn sie gerade hinter dir steht: „Hey hör auf mir auf den Arsch zu starren. Stell dich mal neben mich wo ich dich sehen kann ;)“

Wenn sie dir gegenüber steht: „Hey, hör auf mir auf die Lippen zu starren ;)“

Wenn sie sich berührt, oder das Thema Sex anspricht: „Bist du immer so schnell?“

Hierbei ist es auch völlig egal, ob sie dir z.B. wirklich auf die Lippen starrt oder nicht. Kennst du das Gedankenexperiment vom blauen Elefanten? Nein?

Ok, denke jetzt NICHT an einen blauen Elefanten! Und, woran hast du gedacht? Vielleicht an einen blauen Elefanten? :)

Das ist genau das gleiche Konzept. Sie wird sich fragen: "Hab ich ihn gerade auf den Arsch gestarrt?" Wenn sie es bis dahin nicht getan hat, wird sie es spätestens jetzt tun. Eine super Möglichkeit also um auf eine leicht sexuelle Ebene zu wechseln.

Zwischenzusammenfassung:

Die oben genannten Beispiele kannst du, vor allem am Anfang eures Dates vermehrt, aber auch zwischendurch immer mal wieder einstreuen.

Die erste halbe Stunde dient auch dazu, sich schon einmal ein bisschen kennen zu lernen und etwas über den anderen zu erfahren, aber auch etwas über sich preiszugeben. Hier noch ein paar Tipps:

Grundsätzlich wirst du am Anfang eures Treffens mehr daran arbeiten ein Grundvertrauen und eine Grundanziehung aufzubauen. Wenn ihr euch schon ein bisschen kennengelernt habt, kannst du relativ schnell zu intimeren Themen wechseln und weiterhin Vertrauen aufbauen.

Ein wichtiger Hinweis: Viele Männer neigen dazu, einfach nicht zuzuhören, wenn die Frau etwas über sich erzählt. Sei an dieser Stelle anders als die anderen Männer. Zuhören ist eine der wichtigsten Eigenschaften als angehender Verführer. Frauen wissen es sehr zu schätzen, wenn sie auf einen Mann treffen, der beim 2. Treffen noch weiß, was sie ihm beim ersten treffen erzählt hat. Außerdem kannst du die Dinge die sie dir erzählt im späteren Gesprächsverlauf für dich nutzen. Mehr dazu erfährst du später.

Viele Männer machen auch den Fehler, dass sie zu viele Fragen stellen und zu wenig über sich erzählen. Bedenke immer, dass sie dir nur dann vertrauen wird, wenn sie dich wirklich kennenlernen und herausfinden kann, wer du als Mensch bist. Vergiss also nicht auch etwas von dir zu erzählen.

Über welche Themen kannst du dich unterhalten?

Gerade in den ersten Minuten eures Treffen kannst du erst einmal die Grundthemen abarbeiten. Dadurch erfährt ihr schonmal die wichtigsten Dinge über euch und ein Grundvertrauen wird aufgebaut.

Typische Themen können hier sein:

- Beruf/Studium
- Hobbys
- Musik
- Filme
- Essen

- Weggehen

Etwas später kannst du zu etwas intimeren Themen wechseln. Typische Themen/Fragen können hier sein:

- Was würdest du machen, wenn du ALLES machen könntest und weder Zeit, noch Geld würden eine Rolle spielen und du könntest dir 100% sicher sein, dass es klappt. Was würdest du tun?
- An welche Orte auf der Welt wolltest du unbedingt schon immer mal hin?
- Was war das peinlichste was du jemals gemacht hast?
- Ziele/Träume im Leben

Danach kannst du zu wirklich intimen Themen wechseln. Gute Themen/Fragen können hier sein:

- Geheimnisse
- Sex
- Was wolltest du schon immer mal machen, hast dich aber noch nie getraut?
- Ängste
- Liebe/Beziehungen

Vertrauensaufbau

Wie du vielleicht schon bemerkt hast, ging es im ersten Teil hauptsächlich darum, wie du auf deinem Date (sexuelle) Spannung aufbauen kannst.

Im folgenden Teil wird es darum gehen, wie du tiefes Vertrauen innerhalb kürzester Zeit aufbauen kannst. Alles was wir dir hier verraten, legen wir in deine verantwortungsvollen Hände.

Nutze diese Werkzeuge mit bedacht und bedenke auch, dass sie bei dir die gleichen Gefühle erzeugen, wie bei der Frau.

Während es für den Aufbau von Anziehung im Prinzip egal ist, ob du auf einem aktiven- oder einem statischen Date bist, wirst du in den meisten Fällen mehr Vertrauen aufbauen können, wenn ihr in einer gemütlichen, ruhigen Location seid, wo ihr euch in Ruhe unterhalten und euch über einen längeren Zeitraum in die Augen gucken könnt. Bedenke das, wenn du eine Datelocation wählst.

Du kannst z.B. auch erst ein aktives Date machen und kannst dich im Anschluss daran mit ihr in ein ruhiges Café um die Ecke begeben.

So, jetzt möchten wir dich nicht mehr länger auf die Folter spannen. Jetzt erfährst du, wie du krasses Vertrauen aufbauen kannst:

- Nachfragen

Was, nachfragen? Das ist der Tipp?

Ja. Und das ist ein so mächtiger Tipp, dass er nur durch seine Einfachheit überboten wird.

Es geht in erster Linie nicht um plumpes Fragen/Antwort Spiel, sondern wirkliches Interesse für die Frau zu zeigen und eine tiefe emotionale Verbindung aufzubauen. Dies erreichst du z.B. durch Nachfragen.

Wir Männer neigen dazu, auf einer rein informativen Ebene zu kommunizieren. Wir interessieren uns für die Fakten. Frauen sind ein wenig anders. Frauen lieben Emotionen und Emotionen werden nun mal nicht über Fakten transportiert.

Auf eine emotionale Gesprächsebene kommst du, indem du nachfragst:

- Warum machst du das? / Was bewegt dich dazu? / Was gibt dir das?
- Was war der Grund, warum dich damals für diese Sportart/dieses Studium/diese Fremdsprache/diese Stadt/etc. entschieden hast? / Warst du als Kind schon davon begeistert?

Wenn du nachfragst, signalisierst du der Frau, dass du echtes Interesse an ihrem Leben hast. Außerdem kommst du auf eine emotionale Ebene.

z.B. auf die Frage: “**Warum** studierst du Medizin? Wolltest du das als Kind auch schon machen?”

könnte die Antwort sein:

“Ja, als Kind hatte ich so ein kleines Barbiepuppenhaus, dass ein Krankenhaus war. Zudem hatte ich noch so einen Krankenwagen mit echten Blaulichtern. Damals habe ich schon immer die Ärztin gespielt und wusste damals schon, das ich später mal Ärztin werden möchte.”

Und schon bekommst du wichtige Hintergrundinformationen über sie, die du NIEMALS bekommen hättest, wenn du nicht nachgefragt hättest.

Ach ja, wenn sie dir etwas erzählt, hör ihr UNBEDINGT zu. Die meisten Menschen verbringen die Redezeit ihres Gegenüber nur damit, zu überleben, was sie gleich selbst sagen wollen.

Heb dich hier von der Masse ab, indem du WIRKLICH zuhörst um hier und da wieder nachzufragen um noch tiefer zu kommen.

- Wenn sie nichts von sich preisgeben möchte:

Du wirst immer wieder auf Frauen treffen, die sich dir gegenüber nicht wirklich öffnen wollen, gerade wenn es an die etwas intimeren Themen geht. Das ist aber extrem wichtig, dass Vertrauen aufgebaut wird.

Ein Beispiel für so eine Situation ist z.B., wenn du sie fragst, was der schönste Ort war, an dem sie jemals Sex hatte und sie antwortet: "Nein, das erzähl ich dir nicht!"

Warum sie das nicht erzählen möchte, kann an dieser Stelle viele Gründe haben.

Eine Möglichkeit, dass sie sich dir doch öffnet ist es, dass du zuerst etwas von dir erzählst.

In diesem Beispiel könntest du auf ihr "Nein, das erzähl ich dir nicht!", z.B. antworten: "Ok, also bei mir war das damals, als ich in Thailand im Urlaub war. Damals habe ich eine echt hübsche Italienerin auf einer Poolparty kennengelernt. Wir hatten einen wunderschönen Abend, und sind dann irgendwann an den Strand, um uns den Sonnenaufgang anzugucken. Wir waren dann an diesem langen, einsamen Strand, wo wir zum Sonnenaufgang Sex hatten. Das war etwas ganz besonderes. Ich wette, da kannst du nicht mithalten..."

Jetzt ist die Wahrscheinlichkeit aus 2 Gründen sehr groß, dass sie dir im Gegenzug eine Sexgeschichte aus ihrem Leben erzählt.

Erstens tritt hier das Gesetz der Reziprozität in Kraft. Das heißt, wenn wir etwas bekommen (z.B. ein Geschenk) wollen wir uns revanchieren. Du hast dich hier geöffnet, also wird sie dir etwas zurückgeben wollen, indem sie sich auch öffnet.

Zweitens forderst du sie mit deinem "Ich wette, da kannst du nicht mithalten" heraus. Sie wird dir zeigen wollen, dass sie hier ganz locker mithalten kann und wird dir auch eine Geschichte erzählen.

- Wo kommst du her, wo willst du hin?

Indem du nachfragst, erfährst du sehr viel über die Frau. Du solltest dich im Gegenzug dazu auch öffnen und ihr die gleichen Hintergrundinformationen über dich geben.

Hierbei geht es darum, der Frau zu zeigen, warum du der Mensch bist, der du bist; warum du bestimmte Ansichten und Einstellungen hast und warum du manche Dinge gut findest und wieder andere nicht. So gibst du ihr die Möglichkeit, dich besser kennenzulernen und zu erfahren, wer du wirklich als Mensch bist.

Ein Beispiel.

Wenn du gerne z.B. gerne kletterst, warum erzählst du ihr dann nicht, warum das so ist, was dich in deinem Leben geprägt hat, das es dazu kam:

- „Ich bin auf dem Land aufgewachsen. Direkt neben unserem Haus war ein riesig großer Wald. Ich war damals jeden Tag mit meinen Freunden draußen unterwegs. Wir haben Lager und Baumhäuser gebaut, sind auf Bäume geklettert und waren ständig auf der Suche nach neuen Abenteuern, die wir erleben konnten. Ich glaube das ist auch der Grund, warum ich irgendwann das Fußballspielen aufgehört habe und mit dem Klettern begonnen habe.....“

Merkst du dein Unterschied?

Durch diese Hintergrundinformationen wirst du viel greifbarer als Mensch und das Vertrauen steigt ins Unermessliche.

Aufgabe für dich: Deine Leidenschaft

Schreibe über mindestens 3 der Dinge, die du machst (Hobbys/Beruf/Wohnort) auf, was in deinem Leben passiert ist, dass es dazu kam.

Grundsätzlich kannst du dich nach folgender Grundregel richten

- „Ich mag **weil**“
- „Ich bin.....**weil**.....“

- Ohhhh, Gesprächspause - peinlich oder....

Hin und wieder kann es zu Gesprächspausen komme, obwohl das Gespräch super läuft und Ihr euch sehr gut versteht.

Das ist das Normalste von der Welt und kein Grund zur Panik.

Hier einige Beispiele, wie du damit umgehen kannst:

Gesprächspause ansprechen: „Hey, weißt du, wir schweigen uns gerade an, aber ich find das echt cool. Ich find das was besonderes, wenn ich einem Menschen auch einfach mal gegenüber sitzen kann und wir uns nicht unterhalten. Mit meinem besten Kumpel kann ich das, wenns sein muss ne halbe Stunde. Nicht deswegen, weil wir uns nichts zu sagen hätten, sondern einfach weil es nicht sein muss, dass man die ganze Zeit quasselt.“

oder...

Darüber lustig machen: „Oh Mein Gott, ist das peinlich, wir sitzen hier und schweigen uns gegenseitig an. Oh oh oh, das ist ja soooooooooo peinlich!“ (Natürlich solltest du das ganze spaßig sagen, um zu zeigen, dass es dir eben nicht peinlich ist)

Und schon hast du aus einer “peinlichen Gesprächspause” ein neues Gesprächsthema gemacht und ganz nebenbei hast du ihr gezeigt, dass du selbstsicher genug bist, um damit umgehen zu können.

- Begeisterung zeigen

Hast du schon mal gemerkt, dass Begeisterung ansteckend ist? Und hast du es schon mal erlebt, dass dir jemand voller Begeisterung etwas aus seinem Leben erzählt hat, du ihm im Gegenzug auch etwas erzählen wolltest, das dich begeistert?

3x darfst du raten, auf welcher Ebene du kommunizierst, wenn du Begeisterung für etwas zeigst. Eher auf der Informationsebene oder der emotionalen Ebene?

Richtig, durch Begeisterung werden sowohl beim Erzähler, als auch beim Zuhörer starke Emotionen erzeugt.

Hier ist es auch gar nicht so wichtig, für was du dich genau begeisterst. Vielleicht bist du begeisterter Computerzocker, denkst aber, dass das eher abtörnend für eine Frau ist.

Egal was deine Leidenschaft ist, erzähle von ihr voller Emotionen und so detailgenau wie möglich. Sie wird dich dafür lieben.

Emotionale Gesprächsthemen

Du hast jetzt schon ein paar Möglichkeiten kennengelernt, wie du das Gespräch grundsätzlich auf eine emotionale Ebene bringst. Jetzt möchten wir dir ein paar Themen vorstellen, über die du sprechen kannst, um noch tieferes Vertrauen aufzubauen.

In unserem Praxisprogramm, dass ab Tag 25 startet, haben wir hierzu auch noch ein paar richtig geile Aufgaben für dich. Freu dich!

- Ziele/Wünsche/Träume

Im Laufe der Unterhaltung wirst du merken, dass ein gewisses Grundvertrauen vorhanden ist. Das merkst du unter anderem dadurch, dass das Gespräch plötzlich wie von selbst läuft und du gar nicht mehr darüber nachdenken musst, was du als nächstes zu ihr sagst.

Jetzt ist der perfekte Zeitpunkt, um auf eine noch tiefere emotionale Ebene zu gehen.

Eine gute Frage, die du weiter oben im Text bereits gelesen hast, ist diese hier:

Frage sie einfach, was sie mit ihrem Leben machen würde, wenn es nichts zu verlieren gäbe und sie alle Möglichkeiten auf der ganzen Welt hätte.

Wenn die Frau nichts erzählen will oder Ihr nichts einfällt, erzähle zuerst von dir. (Vertrauensvorschuss) Dadurch kannst du auch Themen ansprechen, über die viele Frauen wahrscheinlich nicht auf Ihren ersten Date sprechen würden. Hier ein Beispiel:

Du: „Was war der coolste Ort, an dem du jemals Sex hattest?“

Frau: „Ähhhhh, hmmmmmmmm.“

Du: „Also bei mir war das damals,“

→ Danach wird die Frau höchstwahrscheinlich auch etwas sehr intimes über sich erzählen, weil sie sich „revanchieren“ möchte. Somit investiert die Frau wieder in dich und du wirst wertvoller für Sie.

Außerdem erfährst du eine Menge über die Frau, ihren Charakter, ihre Vorlieben, ob sie schnell zur Sache kommt oder eher langsam.....

→ Speziell hier ist es sehr sinnvoll wirklich nachzuhaken und das warum, weshalb... herauszufinden.

- Verletzlichkeit/Stärke

Viele Männer denken immer, Frauen wollen einen knallharten Mann, der nie weint und keinerlei Gefühle zeigt.

Das ist jedoch komplett falsch.

Frauen wollen natürlich keine Heulsuse. Sie wollen im Prinzip auch nur einen ganz normalen Mann, der sowohl typische männlich dominante Verhaltensweisen besitzt, aber der auch eine weiche Seite hat und (ganz wichtig) dazu steht.

Auf deinem Date kannst du diese beiden Charaktereigenschaften, in Form von Geschichten früherer Erlebnisse zeigen.

Ein Beispiel:

“Krass, das erinnert mich an meine erste große Liebe. Als wir uns damals getrennt haben, ging es mir echt eine Zeit lang richtig schlecht, ich habe mich komplett Zuhause verkrochen und habe den ganzen Tag nur Deprimusik gehört.”

→ Dadurch drückst du Verletzlichkeit aus, gibst ihr einen noch tieferen Einblick in dein Leben und teilst ihr mit, wie du als Mensch wirklich bist.

“Irgendwann habe ich mich total verheult im Spiegel angeguckt. Da dachte ich mir. ALTER, so kann es nicht weitergehen! Und in diesem Augenblick habe ich beschlossen, mein Leben wieder auf die Reihe zu bekommen. Ab diesem Zeitpunkt ging es plötzlich steil bergauf...”

→ Dadurch drückst du Stärke aus. Du zeigst ihr, dass du eine schwierige Lebenssituation erfolgreich gemeistert hast und das du damit auch andere schwierige Lebenssituationen meistern kannst.

Aufgabe für dich: Stärke und Schwäche

Wann ging es dir schon mal richtig schlecht und wie hast du dich schließlich erfolgreich aus diesem Zustand befreit. Achte darauf, dass innerhalb der Geschichte ein klarer Wendepunkt erkennbar ist. (siehe Geschichte oben)

Schreibe deine Geschichte auf:

- Beziehungen/Liebe

Sicher hast du ja ein bestimmtes Ziel. Vielleicht willst du eine feste Freundin, vielleicht bist du aber auch nur auf der Suche nach einmaligen Sex oder einer Affäre. Egal was du willst, bei diesem Thema kannst du das sehr gut kommunizieren.

Dieses Thema kannst du ganz einfach einleiten, indem du fragst:

„Wann hattest du deine letzte Beziehung?“

Frau erzählt...Bla, Bla...

Jetzt kannst du ihr erzählen, wie es bei dir ist, wonach du eigentlich auf der Suche bist und vor allem, warum das so ist.

Hier mal ein kleines Beispiel von mir (Sebi):

„Also ich bin schon länger solo..“ (Natürlich nur, wenn du es bist)

Und jetzt erzähle ich ihr:

- dass ich auf der Suche nach der Perfekten Frau bin.
- dass ich vorher immer mal wieder eine Beziehung hatte, aber nach einer gewissen Zeit immer gemerkt habe, dass die Frau doch nicht perfekt ist und ich immer mehr Interesse an anderen Frauen hatte, weswegen ich dann meistens Schluss gemacht habe, weil ich ehrlich zu ihr sein wollte.
- dass ich in in der Zeit, in der ich solo war, zwar was mit Frauen hatte, aber keine von denen so toll war, dass ich sie zu meiner Freundin gemacht hätte.
- das ich ziemlich lange brauche, bis ich mir sicher bin, dass ich eine Frau als meine EINE einzige Frau ansehe.
- Dass ich manchmal Frauen auf der Straße anspreche, aber nur dann, wenn sie mir wirklich richtig gefallen, weil ich keine Lust habe, dass ich irgendwas im Nachhinein bereue und das diese Frau womöglich meine Traumfrau hätte sein können. (Erinnerst du dich noch an den Anfang, wo wir dir erzählt haben, dass du die Frage, ob du öfter Frauen ansprichst ganz einfach durch Übertreibung abtun kannst? An dieser Stelle kannst und solltest du Klartext mit ihr sprechen)

WARNUNG: Ich erzähle das, weil es meine Überzeugung ist. Wenn du so etwas Ähnliches erzählst, aber dich dann nach dem ersten Date komplett entgegengesetzt verhältst, ist das unglaublich.

Bei diesem Thema erzähle ich auch immer gerne, wie ich mal unglücklich verliebt war und tagelang wegen einer Frau geheult habe, weil sie sich für ihren Freund, den sie schon seit 7 Jahren hatte und gegen mich entschieden hat, mich dann aber wieder gefangen habe und beschlossen habe mein Leben ab jetzt wieder selbst in die Hand zu nehmen....(Verletzlichkeit/Stärke)

→ Normalerweise ergibt sich, wenn du die bisher erwähnten Themen angesprochen und selbst eigene Geschichten erzählt hast, schon ein ziemlich intensives Gespräch, bei dem du ganz einfach und ohne weiteres von A nach Z kommst.

Wie bereits erwähnt, solltest du bei diesem Thema erzählen, wie es bei dir ist. Die obige Geschichte stellt nur ein Beispiel dar.

Durch dieses Beispiel demonstriere ich folgende Werte, die ich mit einer starken Überzeugung vertrete:

- ich bin wählerisch
- ich bin nicht einfach zu haben
- ich bin sowohl stark als auch verletzlich
- ich stehe zu meiner Sexualität
- Ich nutze Chancen im Leben
- Ich bin ehrlich

Aufgabe für dich: Deine Story

Warum bist du Single? Oder bist du überhaupt Single? Warum willst du eine Beziehung, oder einfach nur Sex? Wie stehst du zu dem Thema?

Beantworte folgende Fragen und finde heraus, was DU willst. Denn nur wenn du das weißt, kannst du es gegenüber einer Frau kommunizieren.

Was sind deine Ansprüche an eine Frau? Welche Charaktereigenschaften muss sie haben?

Was sind deine Ansprüche an eine (sexuelle) Beziehung? Was ist dir in einer Beziehung wichtig?

Warum bist du solo? Warum bist du NICHT solo?

Was sind deine 3-5 wichtigsten Werte?

Nimm dir jetzt mindestens 30 Minuten Zeit und beantworte die Fragen. Lies erst weiter wenn du damit fertig bist.

- Bewunderung ausdrücken

Viele Männer scheuen sich davor, einer Frau zu zeigen, dass sie sie wirklich mögen/cool finden/etc.

Besonders für sehr hübsche Frauen sind Komplimente über ihre Persönlichkeit Gold wert, denn diese Frauen sind es nur gewohnt, Komplimente für ihr Aussehen zu erhalten.

Sei du hier die Ausnahme. Wenn du dich auf einem Date wirklich gut unterhältst und wenn du die Frau echt magst, dann sag ihr das:

“Wow, ich weiß nicht, wann ich das letzte Mal so intensive Gespräche mit einer Frau hatte, die ich vor kurzem erst kennengelernt habe. Du bist echt richtig cool drauf. Das ist was besonderes!”

Über ein ernst gemeintes Kompliment dieser Art wird sie sich unendlich freuen.

- Eine Bubble (Blase) erzeugen

Du merkst dann, dass das Date richtig gut läuft, wenn es sich für dich so an fühlt, als wärt ihr in einer Blase, komplett abgeschnitten von der Außenwelt und völlig fixiert auf euch.

In dieser Bubble kommst du durch genau die Dinge, die wir dir hier bereits vorgestellt haben.

Wenn ihr in der Bubble seit, vergesst ihr komplett die Zeit und gebt euch einfach nur eurem Gespräch hin.

- Küssen auf Date

Die große Frage ist. Wann soll ich eine Frau küssen? Wann ist der perfekte Zeitpunkt.

Es gibt eine Grundregel: “Küss sie in dem Moment, in dem du daran denkst sie zu küssen.”

Und genau in diesem Augenblick kannst du zum Kuss ansetzen. Ja, du kannst es einfach machen. Streiche ihr einfach mit deiner Hand sanft über ihren Kopf, blick ihr dabei tief in die Augen und geh langsam auf sie zu und küss sie.

- Kussmoment erzeugen

Manchmal ergibt sich ein ganz kleiner Moment, indem sich das Küssen besonders anbietet. Dieser Moment ist meistens, wenn ihr gerade ein Thema habt, über das ihr euch beide so richtig tief und voller Emotionen unterhaltet. Blickt ihr dabei einfach tief in die Augen und wartet, bis sie aufhört zu reden. Halte dann einfach den Blickkontakt für ca. 2-5 Sekunden (sie wird schon wissen, dass du sie küssen willst) und dann mach es einfach.

- Wenn sie dich zurückweist

Viele Männer versuchen erst gar nicht, eine Frau zu küssen, weil sie Angst davor haben, dass es in die Hose gehen könnte und dass die Frau ihren Kopf einfach wegdreht.

Hier solltest du wissen, dass Frauen an dieser Stelle auch gerne mal einen Test einbauen und einfach nur sehen wollen, wie du mit ihrer kleinen Abfuhr umgehst.

Wie denkst du denn, kommt es bei ihr an, wenn du dich nach der Zurückweisung komisch verhältst, wenn du plötzlich weniger redest und ganz schüchtern bist? Verhält sich so ein selbstbewusster Mann? Wohl eher nicht!

Wie also reagiert "Mann" am Besten auf eine solche Zurückweisung:

Locker bleiben! Verhalte dich weiterhin selbstsicher und zeige ihr, dass du dieses Spiel gerne spielst und dass es dir sogar großen Spaß macht.

Du könntest z.B. darauf antworten:

"Ich finde das ja cool, wenn sich eine Frau nicht sofort küssen lässt, aber wir haben ja noch Zeit. Weist du was, ich versuchs einfach in einer halben Stunde nochmal!"

Dabei kannst du ein dickes, selbstsicheres Grinsen aufsetzen.

Und ab jetzt macht das Date erst richtig Spaß, denn ab jetzt kannst du ein Spiel daraus machen und du kannst wirklich jede halbe Stunde versuchen, sie zu küssen.

"So, eine halbe Stunde ist schon wieder rum, du weißt, was jetzt kommt. Gib lieber gleich auf!"

Das Ganze natürlich wieder mit einem dicken Grinsen auf den Lippen.

Frauen lieben dieses Spiel, da du ihnen auf eine spielerische Art zeigst, dass du sie begehrt. Zudem zeigst du ihr dass du ein Mann bist, mit dem man viel Spaß haben kann.

- Küssen auf dem ersten Date?

Ist es zu früh, eine Frau auf dem ersten Date zu küssen?

Kurz und knackig: NEIN

Küss sie am besten so früh wie möglich. Damit zeigst du ihr auf eine ganz klare Art und Weise, dass du mehr als nur Freundschaft von ihr willst. Damit minimierst du das Risiko in die Friendzone zu kommen extrem.

- Folgedates

Grundsätzlich kann man beim ersten Date schon voll aufs Ganze gehen. (Küssen, Sex haben, etc.).

Manchmal will man eine Frau aber auch erst mal ein wenig besser kennenlernen und/oder sie möchte es etwas langsamer angehen lassen.

In diesen Fällen kannst du mit dem ersten Kuss und auch mit Sex einige Dates abwarten. Der richtige Zeitpunkt ist dann, wenn du dich danach fühlst.

Im Prinzip sind Folgedates einfach nur ein weiterer Anlass um weiteres Vertrauen und Anziehung aufzubauen.

Das ist auch schon alles, was du darüber wissen musst.

- Spiele beim ersten Date

Eine einfache Möglichkeit, um überhaupt erstmal in ein rundes Gespräch zu kommen und/oder dieses spannend zu halten, sind kleine Spiele, die du immer mal wieder einbauen kannst:

- 4 Dinge über dich

Dieses Spiel ist richtig gut, da du die wichtigsten Grundinformationen über sie (und dich) auf eine spielerische Art und Weise herausfindest. Dieses Spiel kannst du sehr gut am Anfang eines Dates bringen:

“Weißt du was, ich weiß quasi nichts über dich. Erzähl mir mal 4 Dinge über dich, wobei eines der 4 Dinge eine Lüge sein muss. Ich werde dann raten, was die Lüge ist.”

Bestehe darauf, dass sie dir in die Augen guckt, während sie dir ihre 4 Dinge erzählt. Du weißt ja, dass Augenkontakt sehr wichtig beim flirten ist.

Danach kannst du sie das Gleiche bei dir raten lassen.

- Fuck Mary Kill

Frauen verbünden sich gerne gegen andere. Das kannst du für dich nutzen. Sag z.B. zu ihr:

“Lass uns ein kleines Spiel spielen: Wir zeigen abwechselnd auf Leute die vorbeilaufen. Dann müssen wir sagen, ob wir Sex mit ihnen haben würden (Fuck) oder sie Heiraten würden (Mary) oder ob wir sie töten würden (Kill).”

Diese Spiel ist Bombe, da du sie sehr leicht aufziehen kannst für ihre Antworten. Wenn sie z.B. relativ oft “Kill” sagt, kannst du antworten:

“Wow, du bist ja eine echte Massenmörderin. Muss ich jetzt Angst haben? :)”

Zudem kommt ihr so relativ schnell in eine Bubble, in der ihr euch von dem Rest der Welt abschneidet. Lästern verbindet!

Dieses Spiel kannst du immer dann anwenden, wenn du merkst, dass das Gespräch gerade langweilig wird.

- Daumencatchen

Daumencatchen ist eine hervorragende Möglichkeit um auf eine spielerische Art und Weise Körperkontakt aufzubauen.

Einleiten kannst du ganz einfach mit:

“Du siehst so aus, als hättest du schnelle Daumen. Lass uns eine Runde Daumencatchen!”

So einfach ist das!

Wenn du möchtest, kannst du hier einen kleinen Wetteinsatz vorschlagen. Hier bietet es sich an, z.B. um eine Massage zu wetten.

Diese Massage kannst du später zu Hause bei dir fordern oder ihr geben, wenn du verloren hast. Mehr dazu gleich.

Sex

Nun wir es langsam spannend. In diesem Teil erfährst du, wie du eine Frau von einem Date in deine Wohnung bringst, wie du den Sex einleiten kannst, was du tun kannst, wenn sie sich nicht ganz sicher ist ob sie mit dir Sex haben möchte und vieles mehr.

Auch hierzu haben wir in unserem Praxisprogramm, dass dich ab Tag 25 erwartet ein paar richtig geile Übungen. - Mann, das wird der Hammer! :)

- Wann Sex haben?

Wann ist der richtige Zeitpunkt für den ersten Sex?

Nach 3 Dates? Nach einem Monat? Oder vielleicht doch erst in einem halben Jahr?

Im Prinzip kannst du bereits beim ersten Date Sex mit ihr haben. Es gibt viele Frauen, die dafür offen sind.

Dennoch kommt es vor allem darauf an, was du willst. Willst du einen One-Night-Stand, eine Affäre oder eine feste Freundin?

Davon solltest du auch abhängig machen, wann du Sex anpeilst.

Sex beim ersten Date **kann** z.B. dazu führen, dass daraus nur ein One-Night-Stand wird, da nicht genug Vertrauen da war und die Frau sich nun selbst als Sexobjekt sieht, bzw. dass sie es im Nachhinein bereut, dass sie dich so früh rangelassen hat.

Das muss aber nicht der Fall sein, da es darauf ankommt, wie du nach dem Sex mit ihr umgehst. Mehr dazu gleich.

Grundsätzlich gilt, je länger du wartest, desto mehr habt ihr gegenseitig Zeit, mehr Vertrauen auf zu bauen und desto intensiver kann die Beziehung zwischen euch werden.

Wenn du allerdings zu lange wartest, rutschst du in die Friendzone, wo du so schnell nicht wieder raus kommst.

- Sex vorbereiten

Hier meinen wir nicht, dass du Kondome und co. bereitstellst, sondern dass du die Frau langsam an das Thema Sex heranföhrt.

Dazu kannst und solltest du das Thema Sex bereits während des ersten Dates irgendwann ansprechen.

Das kannst du am Anfang auf eine spielerische Art und Weise tun und langsam immer ernster werden.

- „Was war der ausgefallenste Ort, an dem du je Sex hattest?“

- „Wo würdest du gerne mal Sex haben?“

Hier kann es sein, dass sie dir am Anfang nichts über ihre sexuellen Erlebnisse erzählen möchte. In diesem Fall kannst du, wie weiter oben schon beschrieben, zuerst von dir selbst erzählen. Sie wird sich im Gegenzug dazu öffnen.

- Vorwände aus dem Weg räumen
 - Wenn ich Sex habe, bin ich eine Schlampe

Frauen haben es nicht immer leicht. Wenn ein Mann Sex mit vielen Frauen hat, dann gilt er als cooler Player. Wenn eine Frau das Gleiche macht, gilt sie (leider) als Schlampe. Deswegen können sich Frauen in unserer Gesellschaft manchmal sexuell nicht so gehen lassen, wie sie es gerne möchten und glaube uns: Frauen lieben Sex mehr als Männer.

Gib ihr deswegen bereits auf einem eurer Dates zu verstehen, dass du anders denkst. Wenn ihr schon beim Thema Sex seit, kannst du dieses gesellschaftliche Dogma direkt ansprechen:

“Weißt du, ich finde es echt scheiße, dass Frauen in unserer Gesellschaft immer noch so diskriminiert werden, was den Sex angeht. Mal ganz im Ernst, wenn ein Mann Sex mit vielen Frauen hat, dann ist er ein cooler Player, wenn eine Frau das Gleiche macht, dann ist sie eine Schlampe. Ich finde das einfach nicht korrekt.

Ich weiß, dass Frauen Sex lieben, sogar noch etwas mehr als Männer und ich finde es auch cool, wenn eine Frau ihr Sexleben auslebt, so wie sie das möchte...”

Auf diese Weise zeigst du ihr ganz klar: Wenn wir heute Sex miteinander haben, werde ich dich danach weiterhin als coolen Menschen akzeptieren.

Somit nimmst du ihr ihre größte Angst, nämlich, dass sie als Schlampe dastehen könnte wenn sie mit dir schläft.

- Der Typ will sowieso nur Sex

Manche Frauen haben Angst, dass du nur mit ihr schlafen möchtest und dass du sie danach fallen lässt.

Auch hier kannst du bereits auf einem eurer Dates Vorarbeit leisten.

Wenn ihr euch über das Thema Sex unterhaltet, kannst du ihr z.B. sagen:

“Weißt du was. Ich liebe Sex wirklich. Was ich aber mindestens genau so liebe, ist es, nach dem Sex einfach stundenlang da zu liegen und zu kuscheln. Das ist mindestens genauso gut, wie der Sex.”

ACHTUNG: Sag das bitte nur, wenn du auch wirklich so denkst. Wenn du einfach nur schnellen Sex willst, dann kommuniziere genau das. Es gibt auch genug Frauen, die auch einfach schnellen Sex wollen.

- Wie du sie zu dir nach Hause bringst

Ihr hattet ein tolles Date, habt euch gut verstanden, habt miteinander geflirtet und euch eventuell schon geküsst.

Der nächste Schritt ist, sie mit zu dir nach Hause zu nehmen, wo ihr dann Sex haben könnt.

Grundsätzlich könnt ihr natürlich auch zu ihr gehen. Allerdings weißt du nie, was dich bei ihr erwartet. Vielleicht hat sie eine super nervige Mitbewohnerin, oder einen Hund der euch die ganze Zeit die Füße ableckt. Bei dir weißt du genau was dich erwartet und du hast dich ja auch schon vorbereitet (siehe oben).

Jetzt geht es darum, sie auf elegante Weise mit nach Hause zu nehmen. Natürlich könntest du hier einfach sagen: “Lass uns zu mir gehen und Sex haben!”

Allerdings klingeln hier bei ihr sofort wieder die Schlampenalarmglocken.

- Vorwand finden

Wesentlich eleganter ist es, sie unter einem Vorwand zu dir nach Hause einzuladen. Wenn ihr euch auf eurem Date z.B. bereits darüber unterhalten habt, dass ihr beide gerne kocht, kannst du sagen:

“Weißt du was, ich habe schön langsam echt Hunger. Ich wohne hier direkt um die Ecke. Lass uns doch zu mir fahren und was leckeres kochen und noch ein Glas Wein trinken...”

Natürlich weiß sie genau, worauf es bei dir hinauslaufen wird. Sie kann das vor sich selbst nur besser rechtfertigen, da ihr ja “eigentlich” nur kochen wolltet. Das Ganze ist dann eben etwas aus dem Ruder gelaufen.

Wenn noch dazu (ein wenig) Alkohol im Spiel ist, kann sie es zusätzlich auf den Alkohol schieben wenn ihr Sex habt.

Wenn ihr euch auf eurem Date z.B. über deine große Plattensammlung unterhalten habt, kannst du z.B. sagen:

“Weißt du was, lass uns doch zu mir fahren, dann zeig ich dir meine Plattensammlung und leg noch ein paar echte Leckerbissen für uns auf.”

Wenn ihr euch gut verstanden habt und Anziehung und Vertrauen vorhanden ist, solltest du sie auf diese Weise ganz easy mit in deine Wohnung bringen, wo es weitergehen kann.

By the Way: Wenn es sich bei euch um das 2. oder 3. Treffen handelt, kannst du sie auch von Anfang an zum Kochen oder Filme gucken zu dir nach Hause einladen.

- Bei dir zu Hause

Yeah, du hast es fast geschafft. Sie ist nun bei dir zu Hause. Jetzt steht dem Sex fast nichts mehr im Wege.

- Atmosphäre schaffen

Bei dir zu Hause angekommen geht es jetzt in erster Linie darum, dass sie sich 100% wohl und entspannt fühlt.

Sei ein Gentleman.

Frag sie, ob sie irgendwas braucht, z.B. Hausschuhe, eine gemütliche Hose, etwas zu trinken, etc.

Führ sie auch in der Wohnung herum, zeig ihr wo das Bad ist und sag ihr, dass sie sich wie zu Hause fühlen kann.

Sorge für eine gemütliche Atmosphäre. Dazu gehört z.B. entspannte Musik, gedämpftes Licht, angenehme Raumtemperatur, etc.

Du kannst sie auch in die Vorbereitung mit einbeziehen.

Wie du vielleicht weißt gewinnen Dinge, in die wir Zeit, Geld oder Energie investieren, an Wert für uns.

Gib ihr kleine Aufgaben:

“Wenn du möchtest kannst du schon mal die Kerzen anzünden/ den Wein aufmachen/ entspannte Musik auflegen/ etc.”

- Ihr näher kommen

Nachdem du sie rumgeführt hast und dich ein wenig mit ihr unterhalten hast, kannst du ihr näher kommen.

Das kannst du auf viele Arten machen.

Eine sehr elegante Art und Weise ist es, sie zu massieren oder dich massieren zu lassen. Wenn du vorher schon eine Massage als Wetteinsatz bei einem deiner Spiele vorgeschlagen hast, kannst du das jetzt perfekt nutzen.

Du kannst sie aber auch einfach an der Hand nehmen, wenn du sie durch deine Wohnung führst.

Aufgabe für dich: Ihr näher kommen

Wie kannst du ihr in deiner Wohnung näher kommen? Schreibe mindestens 5 Möglichkeiten auf.

Wenn du dir vorher schon überlegt hast, wie du bei dir zu Hause elegant Körperkontakt aufbauen kannst, wirst du selbst viel lockerer und souveräner wirken. Dir nimmt es den Druck, weil du nicht mehr überlegen musst wie du ihr näher kommst. Damit kannst du dich besser auf sie konzentrieren.

Also, mach die Aufgabe JETZT und ließ erst danach weiter.

Früher oder später solltest du sie küssen. Wie du das machst, hast du bereits oben erfahren.

Wenn du 2 Räume hast, kannst du erst einmal mit ihr im Wohnzimmer knutschen, da das Schlafzimmer manche Frauen etwas überfordert.

Hast du nur ein Zimmer, hat sich dieses Problem sowieso erledigt :)

Gehe, während du sie küsst langsam auf dein Bett oder deine Couch zu und lege sie sanft dort ab. Du kannst auch einfach sagen:

“Komm, wir machen es uns gemütlich!”

- Sexuelle Spannung aufbauen

Jetzt geht es darum, dass du die sexuelle Spannung erhöhst.

Küss sie dazu zärtlich am Hals und streichel sie mit deinen Händen am ganzen Körper. Die Brüste und den Intimbereich lässt du am Anfang am besten aus.

Du kannst sie in sicherer Entfernung um ihre Intimzonen streicheln, so dass sie sich fragt: “Mann, Warum fasst er mich denn nicht da an?” Das macht Frauen wirklich verrückt.

Achte auch darauf, dass du sie mit viel Gefühl streichelst. Fahr deswegen nicht einfach nur mit deiner Hand immer auf und ab, sondern überrasche sie. Bau auch mal spontane Richtungswechsel ein und lass am besten keine Körperstelle aus.

Bald wirst du merken, wie sie leise zu stöhnen anfängt. Das ist schonmal ein sehr gutes Zeichen.

Jetzt kannst du langsam einen Schritt weitergehen und kannst ihr z.B. unter Shirt fassen und ihren BH aufmachen und ihre Brüste liebkosen.

Ein guter Test ob sie bereit für Sex ist, ist z.B. wenn du ihre Hand nimmst und sie an deinen Penis legst. Wenn sie die Hand dort lässt und sogar anfängt dich zu begrabschen, stehen die Chancen sehr gut, dass sie bereit ist für den letzten Schritt.

An dieser Stelle kannst du ihr auch sagen, dass sie deine Hose aufmachen soll.

Danach hast du automatisch die Erlaubnis, ihre Hose aufzumachen und den letzten Schritt zu tun.

So arbeitest du dich Schritt für Schritt, Kleidungsstück für Kleidungsstück vor, bis ihr schließlich nackt im Bett oder auf deiner Couch liegt.

Auch hier solltest du sie noch etwas Liebkosen. Verwöhne sie z.B. mit deiner Zunge oder deinen Fingern.

Je mehr Zeit du dir hier lässt, desto mehr sexuelle Spannung baut sich auf und desto mehr kann sie den Sex genießen. Lass dir also ruhig ein bisschen Zeit und verwöhne sie, bis sie fast nicht mehr kann. Dann kannst du den letzten Schritt tun.

- Widerstände überwinden

Manchmal kommt es vor, dass die Frau im letzten Moment einen Rückzieher macht und z.B. sagt, dass es ihr gerade etwas zu schnell geht. Das kann mehrere Gründe haben.

Vielleicht fühlt sie sich als Schlampe, vielleicht hat sie einfach nur Angst, du nutzt sie für Sex aus. Wie du diese beiden Einwände (idealerweise bereits auf einem eurer Dates) aus dem Weg räumst, hast du bereits weiter oben erfahren.

Oft ist es aber so, dass du etwas zu vorschnell rangegangen bist und es ihr zu schnell geht oder sie Angst hat, oder sich unwohl fühlt.

Gib ihr an dieser Stelle etwas Sicherheit indem du z.B. sagst: "Hey, ich weiß, dass ich manchmal etwas schnell bin. Sorry dafür. Ich will wirklich, dass du dich 100% wohl fühlst. Wenn ich also mit irgendwas zu schnell bin, sag einfach STOPP und ich höre sofort auf."

Damit gibst du ihr quasi die magische Fernbedienung in die Hand. Nun kann sie sich komplett entspannen da sie weiß, dass sie einfach nur Stopp sagen muss wenn es zu schnell geht.

Gib ihr zudem an dieser Stelle etwas Zeit. Geh am besten ein bisschen auf Distanz und unterhalte dich mit ihr um das Vertrauen weiter auszubauen. Erzähl ein paar Dinge über dich und erfahre mehr über sie. Dann kannst du wieder weitermachen.

Grundsätzlich solltest du immer wenn ein Widerstand von ihrer Seite kommt einfach einen Schritt zurück machen, etwas auf Distanz geben, ihr etwas Zeit geben und dann wieder weiter machen. In den meisten Fällen wirst du nun einen Schritt weiter kommen. Das Ganze kannst du so oft machen, bis ihr schließlich Sex habt.

- Guter Sex

Guter Sex ist die Grundlage für jede Affäre. Wenn der Sex mit dir gut war, wird sie es kaum erwarten können dich wieder zu treffen.

Leider gibt es wohl richtig wenig Männer, die es schaffen eine Frau zu befriedigen. Da ist es auch kein Wunder, dass sie nach dem ersten Mal Sex gar keine Lust mehr auf ein weiteres mal hat.

Hier hast du ein paar Tipps auf die du beim Sex achten solltest:

- Verwöhne sie:

Sorge dafür, dass sie ihren Spaß hat. Wenn du z.B. weißt, dass du beim Sex früh kommst, dann Sorge dafür, dass sie bereits vor dem Sex kommt. Wenn das geschehen ist, kannst du guten Gewissens etwas

früher kommen. Dazu gehört auch, dass du für die richtige Atmosphäre sorgst. Gerne kannst du sie auch vorher massieren. Frauen lieben das.

- Sei kreativ:

Du bist kein Roboter. Verhalte dich auch nicht so. Fick sie NICHT einfach wie eine Maschine, sondern bau auch mal einen Tempowechsel ein. Hier bietet es sich an, dass du zwischen langsam und schnell, hart und sanft hin und her wechselst. Lass sie nicht wissen, was als nächstes kommt.

- Zeig ihr, dass du sie begehrt

Frauen lieben es, wenn sie merken, dass du sie wirklich begehrt. Mach ihr z.B. Komplimente: "Du bist unglaublich sexy / Ich liebe deinen Po / Du bist so eng / Du riechst so gut!"

- Nach dem Sex

Geschafft! Du hattest Sex. Nun kannst du dich erst einmal entspannen.

Wie du nach dem Sex mit der Frau umgehst, hängt unter anderem davon ab, was genau du von ihr willst.

Wenn du nur einen One-Night-Stand wolltest und das auch schon von Anfang an kommuniziert hast, brauchst und solltest du nach dem Sex gar nicht all zu lange mit ihr kuscheln. Gerade nach dem Sex

sind Frauen emotional sehr offen und dadurch auch verletzlich. Vermeide es deshalb am besten, die falschen Signale zu senden (z.B. zu lange und intim mit ihr zu kuscheln, wenn du nur Sex wolltest)

Wenn du allerdings auf eine Affäre oder mehr aus bist, dann kannst und solltest du mit ihr kuscheln. Schmiege dich an sie und verwöhne sie weiter. Streichle sanft ihren ganzen Körper und gucke ihr dabei tief in die Augen oder liebe sie mit leichten Küssen am Hals.

Du kannst ihr auch sagen, dass du die Zeit mit ihr wirklich genießt und dass sie eine tolle Frau ist.

Merk dir an dieser Stelle eines:

Wenn du sie z.B. zu deiner Freundin machen willst, dann verhalte dich so, als wäre sie bereits deine Freundin. Dadurch schüttest du auf einer unbewussten Ebene die entsprechenden Signale auf, die sie dann wiederum auf einer unbewussten Ebene spiegelt (für sich aufnimmt und verinnerlicht).

Das Gleiche gilt natürlich, wenn du nur auf eine Affäre aus bist.

Affäre einleiten

Vielleicht bist du gerade in einer Phase, in der du dich erstmal ausprobieren und viele Frauen kennenlernen willst. Wenn du eine tolle Frau kennengelernt hast, kannst du diese zu deiner Affäre machen.

- Wie du dich verhältst, wenn du eine Affäre möchtest

Was ist eine Affäre? Man könnte sagen, dass es einfach eine "Beziehung" zwischen zwei Menschen ist, die sich auf einer persönlichen und sexuellen Ebene sehr gerne mögen, die sich aber NICHT aufeinander festlegen wollen.

Genau so kannst und solltest du dich verhalten.

Kommuniziere von Anfang an, dass du die Frau auf einer zwischenmenschlichen Ebene magst und zeige ihr gleichzeitig, dass von deiner Seite sexuelles Interesse vorhanden ist.

Wenn du mit ihr z.B. auf einem Date über Beziehungen sprichst, kannst du ihr direkt deine Ansichten dazu sagen.

Sag ihr z.B. dass du gerade NICHT auf der Suche nach einer festen Beziehung bist und es einfach genießt, dein Leben als Single zu leben und tolle Personen wie sie kennen zu lernen.

Ehrliche Kommunikation ist ganz nebenbei bemerkt sowieso eine Grundlage für jede Art von Beziehung, egal ob One-Night-Stand, Affäre oder feste Beziehung.

Hier hast du noch ein paar ganz konkrete Beispiele, wie du dich Verhalten kannst, wenn du eine Affäre möchtest:

- Sag ihr ganz klar, dass du sie echt cool findest und es genießt, Zeit mit ihr zu verbringen, dass du gerade aber KEINE Beziehung möchtest
- Kuschle nach dem Sex mit ihr. Verhalte dich dabei aber NICHT als wärst du in sie verliebt sondern hab eher Spaß mit ihr (Mach ein paar Witze, Kitzel sie, etc.)
- Wenn sie bei dir geschlafen hat, Frühstücke mit ihr und verabschiede dich danach von ihr
- Wenn du mit ihr in der Öffentlichkeit unterwegs bist, verzichte am besten auf öffentliches Händchenhalten, Küsse, etc.
- etc.

Beziehung:

Vielleicht bist du gerade in einer Phase, in der du gerne eine feste Freundin hättest. Wenn du eine tolle Frau kennengelernt hast, kannst du diese zu deiner Freundin machen.

- Wie leitest du eine feste Beziehung ein?

Lass uns auch hier zuerst gucken, was eine Beziehung überhaupt ist. Grundsätzlich hast du mit jedem Menschen eine Beziehung. Der Unterschied hier ist lediglich die sexuelle Exklusivität einer Person gegenüber.

Es ist schwierig zu sagen, wie du eine feste Beziehung JETZT sofort einleiten kannst, da sie sich irgendwann automatisch ergibt, wenn 2 Menschen sich finden, die sich sowohl sexuell wie auch emotional gut verstehen und auf der Suche nach einer solchen Beziehung sind.

Hier hast du ein paar Richtlinien die dir dabei helfen:

- Mach KEINEN Druck

Manche Männer haben es extrem eilig, endlich eine Freundin zu finden. Sie setzen die Frau unter Druck, indem sie sie zur sexuellen Treue drängen. Eine Frage an dich? Wie fühlt es sich für dich an,

wenn dich jemand zu etwas drängen will? Richtig! Das fühlt sich scheiße an. Damit erreichst du deswegen auch genau das Gegenteil.

- Verhalte dich als hättet ihr bereits eine feste Beziehung

Besonders hier gilt das bereits erwähnte Prinzip. Verhalte dich so, als wärt ihr bereits ein Pärchen. Halte mit ihr Händchen, gib ihr kleine Küsse in der Öffentlichkeit, etc. Dadurch entsteht der unbewusste Gedanke: "Wir sind jetzt zusammen".

- Zeig ihr DEINE Exklusivität

Erzähle ihr, dass du sie echt gerne magst und aktuell gar keine Lust auf Sex mit anderen Frauen hast und das gerade auch nicht machst. Sag ihr aber im gleichen Atemzug, dass sie natürlich machen kann, was sie will. Du willst sie ja schließlich NICHT unter Druck setzen.

Im Prinzip ist eine feste Beziehung die logische Konsequenz, wenn du diese Verhaltensweisen zeigst und ihr beide offen für eine feste Beziehung seit.

Irgendwann werdet ihr so eine krasse Verbindung zueinander aufgebaut haben, dass es eigentlich klar ist, dass ihr fest zusammen seit, auch wenn ihr es noch nicht ausgesprochen habt.

Du solltest auch NICHT Dinge sagen, wie: "Sind wir jetzt zusammen?". Worte sind vollkommen überflüssig, wenn du dich so verhältst als ob es so wäre.

Wenn dann sollten diese Worte von ihr kommen.

Sieh es mal so. "Beziehung" ist auch nur ein Wort. Warum also etwas einen Namen geben, was auch ohne diesen schon genau das ist, was du willst, nämlich eine feste Beziehung.

- Wie verhältst du dich in einer festen Beziehung?

Obwohl du in einer festen Beziehung bist, solltest du der Frau an deiner Seite trotzdem genug Freiraum geben. Vielleicht hat dich schon mal jemand eingeengt und du weißt, dass das nicht schön ist.

Im Prinzip ist eine feste Beziehung ein Lebensabschnitt, den du mit einer Person teilst.

Kennst du vielleicht eines von den Pärchen, die sobald sie zusammen sind, die Coach nicht mehr verlassen, nicht mehr auf ihr Äußeres achten und sich einfach gehen lassen?

Genau das ist auch der schnellste Weg, eine Freundin im Nu wieder los zu werden.

Eine Beziehung bedeutet nämlich NICHT, das du ab jetzt nichts mehr für die Frau tun musst, das du NICHT mehr mit ihr flirten solltest oder romantische Dinge mit ihr zusammen unternehmen solltest.

- Spannung aufrechterhalten

Gerade in einer Beziehung musst du stetig daran arbeiten, die Spannung aufrecht zu halten. Dafür kannst du genau die gleichen Mittel nutzen, wie vor der Beziehung.

Flirte mit ihr, necke sie, sei spielerisch und körperlich und zeig ihr, dass du sie begehrt. Mach ihr Komplimente und unterhalte dich mit ihr über tiefgründige Themen.

Wenn du mal ein Paar beobachtest, die schon 10, 20 Jahre oder mehr zusammen sind und die immer noch glücklich sind, wirst du feststellen, dass sie ständig kleine Dinge tun, um die Spannung aufrecht zu halten.

Dazu gehören auch, regelmäßige Ausflüge, gemeinsame Urlaube und co. Mach nicht den Fehler, dass du faul wirst und dich nur noch bewegst, wenn du in der Werbepause von der Couch aufstehst um dir ein neues Bier zu holen.

- Eigene Interessen weiterverfolgen

Obwohl ihr ein Paar seit, habt ihr ja trotzdem noch persönliche Interessen. Diese solltet ihr auch weiterhin verfolgen. Egal ob das ein Sport ist, den ihr separat voneinander ausübt oder ein gemeinsamer Männer- oder Frauenabend. Sprecht euch gegenseitig Freiheiten zu. So bleibt die Beziehung lebendig und ihr fixiert euch nicht zu sehr aufeinander, was der Tod fast jeder Beziehung ist.

- Eifersucht

Wenn du eifersüchtig bist, sagst du ihr dadurch auf eine übertragene Art und Weise, dass du denkst, das DU nicht gut genug für sie bist und deshalb Angst haben musst, das sie dich für einen anderen (besseren) Mann verlässt. Wenn du Eifersucht bei dir bemerkst, dann nimm das als einen Anlass, das bei DIR etwas schief läuft und nutze das als eine Möglichkeit, um dich persönlich weiter zu entwickeln.

- Beziehung als Möglichkeit zur persönlichen Weiterentwicklung

Vielleicht hast du schon mal gehört, dass Menschen in deiner Umgebung einen Spiegel für deiner eigenen Persönlichkeit darstellen.

Das heißt, das wenn uns etwas an jemanden stört, dann stört uns genau diese Verhaltensweise meistens an uns selbst. Natürlich ist es leichter, eine schlechte Eigenschaft auf jemand anderen zu projizieren, als sie bei sich selbst zu sehen.

In einer festen Beziehung wirst du aufgrund des engen Kontakts zu einem Menschen über längere Zeit immer wieder an persönliche Grenzen kommen was das Zwischenmenschliche angeht.

Nutze das als Möglichkeit, dich persönlich weiter zu entwickeln, dann kannst du aus jedem anfänglichen Problem eine Menge über dich selbst lernen und gehst als stärkerer Mensch hervor.

ACTION

Das wars auch schon fast mit unserem Exkurs. Jetzt bist du an der Reihe. Wir sind uns sicher, das du schon einige konkrete Dinge, die du hier erfahren hast, in dein Leben integriert hast. Wenn du das aus irgendeinem Grund noch NICHT getan haben solltest, dann kannst du dich umso mehr auf unser 23-Tage-Praxisprogramm freuen. Das Programm startet ab Tag 25, nachdem du dir das Frauen-Verführen-Komplettpaket geholt hast und spätestens darin wirst du all das Wissen aus diesem Training in deinen persönlichen Alltag integrieren.

Bis dahin,

Sebi & Manuel