

完美约会培训的几个大目标

- 1 指导学员体验街搭和夜店的基本流程。（让学员了解理论，并纠正学员的肢体语言）
- 2 在团队相处的过程中，引导学员打开自己的心扉，敢于表达自己的真实想法和感受，学会信任他人，进而锻炼出跟目标互动的时候表达自己真实感受的能力和习惯。
- 3 带领学员跟目标深度互动，（这个目的基本上在夜店完成）在互动过程中，观察学员的肢体语言和谈话的状态（即使或者事后纠正），官场目标的状态，在现场为学员提供升高关系的建议。
- 4 让学员知道一个大的流程包括夜店和白天约会，重点是如何跟女孩子去沟通（包括发短信），如何把对方约出来，如何推进关系，私密空间如何操作等等。
- 5 让学员了解课程之后他们要提升的方向，并且明确答疑的渠道。

目录

现场操作理论讲解部分.....	- 3 -
街搭部分：.....	- 3 -
街搭开场的基本构架.....	- 4 -
街搭接近时身体语言的注意点.....	- 5 -
开场构架之后聊天的内容.....	- 5 -
后续聊天.....	- 6 -
夜店心态.....	- 7 -
搭讪的基本点：.....	- 7 -
移动之后的互动构架：.....	- 8 -
夜店团体 GAME 的注意点和初始流程：.....	- 8 -
如何跟女人谈话，跟女人的谈话有几大原则.....	- 9 -
筛选对方的重要性：.....	- 12 -
升高关系通常会有两个方向.....	- 13 -
情感的层面的升高关系：.....	- 13 -
从性和身体的角度去升高关系：.....	- 14 -
KISS 之后的操作：.....	- 15 -
私密空间操作：让对方适应环境.....	- 16 -
约会部分.....	- 16 -
短信邀约.....	- 16 -
约会的具体操作：.....	- 18 -
惯例&材料.....	- 20 -
谈话材料：.....	- 20 -
筛选惯例：.....	- 23 -
给予肯定和否定.....	- 24 -
给予肯定：.....	- 24 -
给予否定：.....	- 25 -
冷读惯例.....	- 25 -
升高关系示范惯例：.....	- 26 -
升高关系惯例：.....	- 29 -
私密空间：.....	- 30 -

现场操作理论讲解部分

街搭部分：

街搭心态：街搭应该以真实自然为主。那种泡学思路，各种调侃，高价值，框架是行不通的。想想女生愿意接受的搭讪是什么：一个有固定之职业和收入，礼貌，高素质的人，他可能一年才搭讪一次，看到这个女生之后非常有感觉，经过思想斗争以后，勇敢地走上去跟这个女孩搭讪。

街搭开场的基本构架

开场白+为什么要认识她+心理状态

开场白：一般直接开场，**Hi，你好，我想认识你。**

用直接开场白的原因：因为中国的社会环境，女孩子往往缺乏安全感，你直接表明来意会让她安心。你只是搭讪，并不是推销什么东西，更不是骗子。

开场白之后一定要加一个为什么认识她的理由，比如：我觉得你很有气质。或者我觉得你很特别。或者我觉得你很亮眼。所以我们选择目标一定要自己真正喜欢的，这样才会有 consistency。为什么认识她跟开场白的次序也可以变化，我觉得你挺有气质，所以想过来认识一下。

详细的描述在哪或怎样看到对方的，会让对方更加安心，有部分女孩很关心你是在哪看到她的，比如我们可以说“**刚刚我和朋友在这边逛街（XXX 商店）的时候正好看到你了，觉得你气质非常好，所以犹豫了一下还是决定过来和你打个招呼，不来的话可能会有点遗憾**”

接下来应该去想对方描述你的心理状态，描述心理状态是接近跟陌生人之间心理距离很重要的一种方式。

比如：

1 我现在有点紧张。

2 其实我犹豫了很久，实在想不到更好的办法，只有过来跟你说话。

3 我在想如果我不过来的话，可能会后悔。

在这个开场构架完成之后，基本上，如果对方接受，那么搭讪就成功了一大半了。开场构架之后，我们要把选择权交给对方，保持礼貌是原则。开场构架完成以后（即她已经知道你的目的），如果对方不接受，那么我们就礼貌离开。不接受的表现：没有表情，或者表情严肃；完全不看你；直接摆手，或者说谢谢；加速离开。

对方犹豫，你可以再坚持一下。比如问你为什么要认识我，那就把你认识她的原因和心理感受在仔细说一遍。比如对方说没必要吧，你可以说，朋友都是从不认识到认识。

在坚持一下的措辞，我是很真诚的过来和你认识，虽然这样有点唐突，但我实在不知道该如何去认识一个喜欢的陌生人，所以只能这样过来和你认识。

对方的犹豫还有可能是因为她担心你会过多的打扰她，所以你也可以使用一个时间限制比如：我在这边等人，所以我不会耽误你很长的时间。

假性时间限制也可以加在前面，比如 Hi 你好，我想认识你，但我只能待一下，我朋友还在等我，BALABALA ...

街搭接近时身体语言的注意点

注意距离，包括移动的目标，如何从后方接近，以及距离控制。静止的目标如何接近，以及距离控制。还有坐着的目标，以及 2 人组的操作。

注意速度，不能带有冲量，不能让对方感受到你带着速度去接近。

第一眼的眼神接触：在开场白前期，比如“Hi，你好”对方就会注意到你，对方会看着你，这时候的眼神接触非常重要。很多人在眼神接触的时候很有问题，比如，面对对方的眼神他会闪躲，或者空洞地看着对方。正确的做法就是，你应该带着欣赏，大胆坦诚地去接触她的眼神。对方的眼神就像阳光一样，没有任何阻挡得直接照射到你心里，没有任何东西是需要隐瞒的，你对她是完全不设防的状态。

开场构架之后聊天的内容

当人们遇到陌生人，他们本能的倾向就是要了解对方更多的基本信息。尤其是街搭这

种环境，人们的安全感不足，如果你过多的使用一些“技巧”，或者惯例很容易会给对方一种不可以信任的印象。即使你当时搭讪的时候对方态度不错，但是也会因为不信任的印象而导致后续困难。

所以开场构架之后的聊天内容需要现有基本信息的交换。

你是做什么的

你是哪里人

为什么出现在这里

是 3 个很重要的基本信息，你可以先说你自己，再问对方，这样随着基本信息的交换，你们的交际会慢慢扩大。其他的基本信息比如名字和年龄之类也可以酌情交换。

在基本信息交换的同时，还有一个非常重要的内容就是，你对于对方的真实感受（合理的欣赏，而非讨好）。在互动的时候，针对对方的谈吐，气质，穿着打扮，你应该有自己的感受，你应该把你的感受表达给她。

比如：你的耳环很特别。你的声音很好听。或者你的气质看着很像文艺女青年等等。

有效交流的概念：当你对对方表达你的真实感受，对方给予你感受或者想法的回应的时候就是有效交流。

比如：你的耳环很特别。对方：谢谢。这就不是有效交流，因为谢谢完全是一种封闭的状态。你的耳环很特别。对方：恩，这个耳环我挑了很久的，因为我的脸型比较圆，戴这种耳环的话能让脸看起来拉长一些。对方对你的感受，也回馈给你她内心的感受或者想法，那么这就是有效交流了。

街搭的目的：在增加跟女孩子互动经验，学会正确的肢体语言和眼神接触。学会正确的说话方式，包括发音，语速和停顿。最重要的就是学会跟女孩子有效交流。这才是街搭的目的，而不是要对方的联系方式。

后续聊天

后续聊天内容可以是平时生活状态，工作不忙，或者平时的休闲娱乐，兴趣爱好之类的。一般看对方的反应可以酌情聊一聊，（记住表达你的想法和感受）

街搭的时间控制，一般一个高质量的搭讪为 5 到 10 分钟，时间再长就有点不合适了，因为随着时间的延长你们的话题会趋向更私人或者深层次，你们站在街上是不合适的。

你们应该合理地移动或者转场。

移动的措辞：你累不累，那边有一个星巴克，我请你喝咖啡，我们坐着边喝边聊吧。

收号的措辞：今天有点仓促，你把你的联系方式给我，下次有机会咱们再好好认识一下吧。

我们是否方便留个联系方式，有机会的话一起喝东西，真正的认识一下。

完美约会训练营

夜店心态

夜店的心态跟街搭的心态有一点区别，在夜店里，女孩子安全感比较高，所以她们对于有趣的需求更高。在夜店里如果没有娱乐性你是很难持续锁定女孩子的。

搭讪的基本点：

在夜店里，可能会非常的吵，所以你的搭讪一定要保证让她先听到，可以稍微凑近她的耳边，她听到之后，你再保持身体的直立，这样就不会很尴尬地跟她的头离的很近。如果是她在你前面，你可以先拍一下她的肩膀，她回头以后，你先跟她眼神接触（眼神接触要点同街搭），然后再凑到她耳边说话。如果她正在移动，你可以稍微用手拉一下她的手腕或者胳膊。让她先注意到你，眼神接触，然后再说话。

搭讪的肢体语言：一定要保持上半身的挺直，抬头挺胸。动作一定要慢，比如你凑近她说话的时候，一定要慢。

搭讪开场的措辞：一般可以用这个开场白：**觉得你挺可爱的，所以过来打个招呼。**或者你也可以什么都不说，眼神接触后，可以自然聊天，比如，你是哪里人啊？（重点是你的语速一定要放慢，一定不要着急，要有停顿）

搭讪开场之后的操作：1 如果周围有空间的话你可以跟她聊几句，比如夜店环境，是不是经常来，跟几个好朋友一起来的。2 如果周围比较挤没有位置的话。你应该直接移动，移动的措辞：去我那边喝一杯吧，这边有点挤。

移动对方的时候有的MM会犹豫，她一般会想你的卡座挤不挤，都是些什么人，如果她自己去合理化的话，可能互相“你们卡座可能人挺多的，也有些乱，我还是不去了吧”所以我们这时要在她自己决定前去打消她这个顾虑，比如可以加一句“我卡座位置蛮舒适的，而且我朋友素质都很高”就可以了。

移动之后的互动构架：

跟街搭一样，基本信息交换是前5分钟的主题。

哪里人，做什么的，年龄，是比较重要的信息。可以加入一些有趣的元素。比如让她猜之类的。同等重要的是，你要想目标介绍你们的团体的社交背景。比如为什么要组这个句。可以挑选其中的团队成全介绍一下。

一个使用的小惯例：

PUA：你是属什么的？

看 MM 的反应，后续对话

PUA：你是 90 后的啊，你说我们会不会有代沟？

MM 反应，有或者没有 或者不知道怎么回答。

PUA：好吧，我们来测试一下吧。你目前最关心的 3 件事情是什么？

看 MM 反应

PUA：哇，原来你也.....看来我们已经有一个共同的话题了。

（PUA：你看爸爸去哪了吗？）

夜店团体 GAME 的注意点和初始流程：

1.移动的时候你走在前面，他们走在后面（注意你往前走的时候是不是要回头看一下她们是不是跟在后面）接近卡座后，你将目标（和障碍）介绍中心人物。

2.让中心人物或者你自己要先安排目标（和障碍）的位置，让他们先坐下。一般安排在卡座靠里的位置。

3.中心人物或者你自己要用干净的杯子，给目标（和障碍）倒酒。

4.坐下倒完酒之后一般要与中心人物或者僚机一起（即你 目标 障碍 中心人物或者僚机一起）喝一杯，算是她们正式加入组合。

5.第四步完成之后，可以开始跟你的目标单独说话，介绍这个聚会的社交背景，并且开始基本信息交换。

6.如果目标对你的兴趣明显不足，半个小时之内无法提升你们之间的氛围，应该果断把目标发给僚机或者其他兄弟。

7.发给僚机或者其他兄弟的方法：你可以跟目标说，我上下洗手间，我上我的朋友 XX 照顾一下你，然后你就示意僚机或其他兄弟做到目标旁边去，并将目标介绍给僚机或其他兄弟。你可以继续出去搭讪。

8.如果卡座上人很多，你之前搭的组合你不满意，你可以礼貌的让她们离开。

如何跟女人谈话，跟女人的谈话有几大原则

1.不要有目的

如果你跟女人的谈话是带有目的性的，比如想在她面前展示我市一个“优秀”的人，或者想着我说哪些话能“让他喜欢上我”。就会使你们的谈话往不顺畅的接搜发展。你会更多的解释和迎合，这本身就会非常无聊。

2.要有礼貌，要主要社交规则

跟女人的谈话应该注意交往的阶段（虽然在某些高能量的场合，这种交往阶段的转换会非常迅速）最明显的就是话题的选择。话题一定要从启动性话题（寒暄，所处环境的话题）和基本信息交换（哪里人，做什么的）开始。并且根据对方的反应往更深层次发展。

3.一定要有趣

如果一个女人把注意力放在你身上五分钟，跟你谈话，而你却不能引起她一次的情绪波动。不能让他有一次的笑容，那你真是对不起对方....

如果让对方觉得有趣，除了技巧之外，真正的秘诀在于情绪。在于你是你不是很自信地关注自身，当你自己觉得某个话题或者某个点有趣的时候你是不是能不在乎别人的看法，自信地表达出来。即使你表达出来的情绪影响到了听众，听众会被你的情绪所带动。他们所感受到的有趣，其实是对方所表达出来的一只哦胡那个有趣的情绪。

但是当你的注意力在对方的反应，会想自己这么说或者这么做是否合适的时候，你已经失去了有趣能力。因为你的注意力分散，你已经无法自然地表达出情绪。有趣一定是一种“无我”的状态。 讲师顺势讲述新流的体验。

4.一定要真诚

跟对方聊天一定要有真诚关注对方的部分。好的话题往往是那些你真的想了解的部分，对方会感受到你真的想了解，她的兴致会更浓。为什么是一个很好的话题的开端。为什么你当时会这么做。为什么你当时会这么想。为什么你涂红色的指甲油。当你们在聊真诚的东西的时候，应该正经，而不是一种随时想要开玩笑的状态。

但是最好的有趣，往往是在真诚的聊天过程中随机产生的。在谈话过程中，正经的聊天和有缺之间的比例应该是 6 比 4 到 8 比 2 之间。因人和环境而异。

5.一定要有节奏转换

比如正经聊天和有趣之间的转换。

比如正经聊天和对她的欣赏或者感受之间的转换。

比如正经聊天和性意味话题之间的转换。

话题的转换是保持对方注意力的秘诀！

但是，不要活在自我表现的优越感当中，回归到互动的本质。谈话是双方都应该投入和舒适以及被尊重的。所以也要回到一个平衡中。

比如有趣转换回正经聊天。

比如对她的欣赏或者感受回到正经聊天。

比如性意味话题回到正经聊天。

6 一定要有停顿

停顿分说话的停顿和谈话告一段落的大的停顿。说话当中的停顿非常非常重要，因为只有停顿才是你跟对方眼神交流，观察对方，思考的基础，如果你说话的时候不注意停顿。那么跟你的谈话只有语言而没有内容，非常空洞，即使你讲的是有缺的东西，但是对方感受到的可能就是冗长和无聊。

当谈话告一段落，比如你们说完一个话题，又没有引起新的话题的时候。你可以适当的稍微休息一会儿，比如喝一口饮料，或者稍微思考一会儿，等等，不要着着引起话题。你引起话题的频率会很微妙得让对方感觉到你内心的焦虑，从而影响气氛。

7.不要一直谈话

面对面的交谈是一件很费神的事情，一般如果你集中注意力谈话 45 分钟以上就会有疲劳感。所以你要明白一点，你应该在必要和有乐趣的时候谈话，而不是一直谈话。你一定要利用通过谈话获得的氛围来进行下一步。而不是一直沉浸在因为谈话，对方注意力集中在你身上的那种暂时的安全感之中。

8.一定要注意基本功

一定要注意你说话的基本功，比如发音方式，咬字，声调。这些基本功决定了你的表达力，也决定了你表达有趣的情绪或者你的情感的系喔啊过。好的基本功能让你跟女孩子的沟通事半功倍。

9 当你觉得 HOLD 不住的时候，淡定

当你觉得对方的注意力马上就要散失，你马上又要暗示自己你是个 SB 的时候。想象你的偶像 KIMI 国王。他以前也是个屌丝，他可以的，你为什么不可以。让自己平静下来，放慢，恢复观察和思考，你可以做的很好！

这里有几个加入有趣元素的基本信息互换的惯例：

哪里人：我看你的小腿就知道你是哪里人，北京的女孩子小腿比较直，四川重庆的女孩子腿比较细，南方的女孩子小腿比较丰满。

做什么的：一般是她问你之后，你可以让她猜，然后告诉他。你也可以问她是做什么的，并且说出你的感受，比如这个适合你吗？那你现在喜不喜欢你的工作？（在这个阶段，工作的话题不要聊太多，通常几句话足矣。）

年龄：你看起来好小，你知道吗？未满 18 岁是不能进来的。年龄也可以猜，让她猜你的或者你猜她的。通常你可以用，猜中有奖来增加趣味性。什么奖？你可以说，待会儿再告诉你。

我觉得你普通话说说的还蛮标准的，但有点怪怪的感觉....你是哪里人啊？

你知道吗？来酒吧的女孩子有三种（停顿等待回答）第一种是来玩玩嗨一下的，第二种是来认识帅哥美女的（等待她问）第三种（等待她问）但我现在不能告诉你，因为我如果告诉你，你就不会做那个动作了。（第三种是过来发呆的）

加入有趣元素的信息交换中间可以加入一些**有趣的第三方话题**。第三方话题就是无关于你或者她的话题。比如，你忽然跟她说：我今天看到一个问题，被门夹过的核桃还能补脑吗？或者，在上海有一个酒吧，环境超级好，它在一个大厦的楼顶，中间有一个大水池，你可以把鞋子袜子脱了，把脚放进去，然后一边喝酒一边吹风，感受超级棒。或者你看男生会先看哪个部位，我看女生的话会先看女生的额头，因为额头长得好看的女孩子通常比较聪明。她可能会问“我的怎么样”你就说“有待考察”。

在信息交换跟第三方话题的同时，跟街搭的对话一样，你也应该表达对对方的**真实感受（合理的欣赏）**，通常有几个方面，互动的状态（区别于街搭，因为街搭的时候互动偏少），穿着打扮，谈吐，气质。

比如：我发现你蛮有意思的，跟你聊天很开心，我们气场很合啊。或者你的声音很好听。或者你应该多笑，你笑起来的样子很好看。或者你可以更放松一点谋其事你是一个蛮真诚的女孩子。或者你是不是很喜欢旅行？一般文艺女青年都喜欢。（我也很喜欢旅行啊，我们是不是气场很合啊？）

跟目标对话不需要铺垫或者延续，如果你想换话题那就直接换。要切断无聊话题，不要延续无聊的话题或者延续已经“干”了的话题（已经产生过笑点的话题，你不能期待笑点永远继续）。

注意力：当你进行上述的互动的时候。如果你的注意力全部放在对方身上，会给对方很大的压力，他们会感觉到别扭，所以在上述的聊天过程当中，你们的注意力可以合理地分散一下，比如喝喝东西，比如听听音乐，或者发发呆，或者跟其他兄弟喝一杯之类的。不要老想着引起话题，老想让她把注意力放在你身上。让她更是，她才会更自然地跟你互动。

筛选对方的重要性：

在聊天过程中，应该加入适当的筛选。我们是有标准的，有选择权的男人，我们需要在了解她以后才会考虑跟她建立更深层次的联系。尤其是在夜店，大部分男人都希望很快地跟女孩子发生些什么。我们的行为应该跟普通的男人有所区别，给你生一些挑战，她会觉得跟你在一起更有感觉。

- 比如：
- 1 你会做菜吗？
 - 2 你喜欢宠物么？
 - 3 如果你交了男朋友，会看他的手机吗？
 - 4 你心情不好的时候一般会做什么？

夜店里可以玩一些有奖惩的小游戏，比如玩筛子最初的奖惩是喝酒，但时间长了就会乏味，这时我们就可以更改奖惩，比如赢了的人可以提一个小要求，刚开始不能提太难的，比如可以提做个鬼脸或者把被子放在脑袋上 5 秒，慢慢的把 MM 情绪调动起来就可以提一些要求更高的，比如亲一下我的手背...慢慢的提高奖惩机制即使再无聊的游戏也能调动起 MM 的情绪。

特别小贴士 1：美女玩家遇到的困惑，一个情感关系的惯例。一般泡夜店比较多，选择比较多的女孩子会面临两个问题，她不知道如何选择一个男人，在比较之中，尤其是又有一些优秀的男生不断出现，让她很难做出选择。如果她跟一个男人进入长期关系，男生通常会控制她，不让她跟其他的男人正常来往，甚至会影响她的正常社交，这让她感到压抑。一般这一类的话题会让对方非常地投入，比如你说：我觉得偷看短信的男人太弱了，分分钟就应该把他甩了。

这系列的互动通常会持续 15 到 20 分钟左右。如果对方还是很有兴趣在跟你互动的話你就需要开始升高关系。

特别小贴士 2：升高关系的重要性。升高关系的重要性，尤其是在夜店这种高能量环境下是非常非常重要的，如果你出现了升高的焦虑，你一定要下定决心去克服，因为如果你什么都不做，你就失去了一个宝贵的提高和成长的机会。你可以搞砸，在搞砸后我们可以仔细分析，你就能获得提高和成长。下一次就会做得更好！某个女人一点都不重要，你才刚认识她，重要的是你要做一个怎样的男人！

升高关系通常会有两个方向

情感的层面的升高关系：

你们需要更多的互相的**了解和倾听**。那展示彼此的世界是一个很好的方式，什么叫彼此的世界。平时做什么，你平时上班娱乐那不是你的世界。你的世界是指你的精神世界，比如你最想做的事情是什么，比如你想成为哪种人，比如最让你牵挂的事情是什么，比如最让你难忘的事情是什么。最让你有成就感的事情是什么，最让你失落的事情是什么。

通常你可以自己引起这类的话题，然后引导她也说，比如这么开头，其实最近最让我开心的事情是 BLABLA，然后再问她，那最近有没有最让你开心的事情啊？（看她反应）那最让你有成就感的事情呢？重点是当她说自己的时候你一定要先仔细倾听，重点是倾听，然后适当说说你的感受。

通常彼此展示自己的世界会让你们的心理距离拉近，从情感层面发自内心地开始彼此理解和欣赏。

这个步骤通常持续 10 到 15 分钟，当然中间可以穿插一些其他的话题，不要让你们之间的气氛变得沉重，在深层次的话题之间可以适当穿插一些调侃或者轻松好玩的话题。

在你们说话的时候，一定要开始 KINO，这种 KINO 成为舒适感的 KINO，就是要让目标适应你对她的肢体触碰，随着你们之间肢体亲密度的加强，对方对你的感觉也会不断地升温。

之后的重点就是 kiss，kiss 之前你可以先选择合适的地点，比如带她去无耻，或者夜店外面的地点。

在 kiss 之前或者之后，你可以给对方一个明确的好感表达，我们称为“升高关系的声明”，比如“今晚遇到你，我觉得很浪漫。”或者“我对你有感觉”。

从性和身体的角度去升高关系：

在夜店里面很多女孩子是不是和从情感的角度去升高关系的，比如她们明显的是玩咖，她们不可能在情感上跟你有交流，或者她们的外形或者谈吐方面你觉得并不是那么喜欢，那你也没有太大的动力去跟她们有情感上的交流，展示自己的世界。所以对于这

种类型的女孩子，你交换基本信息之后，只要跟她们有娱乐性的互动，（玩玩游戏，调侃，喝喝东西）之后，可以从性和身体的角度去升高你们之间的关系。

大致有这样两个步骤，把话题指向身体和性，可以从赞美她的身体开始：

- 1、我觉得你的腰很细，我喜欢腰细的女孩子，因为搂着会很舒服。
- 2、我觉得你的嘴唇很性感，你给你的 KISS 打多少分？
- 3、你的锁骨很漂亮，这件衣服很适合你，我能亲一下？
- 4、你的皮肤很好（然后用之间去触碰她的肌肤）
- 5、我觉得你的腿很漂亮，我喜欢小腿比较长的类型。
- 6、可以从调侃她开始：你有 B 吗？低于 B 的我实在是没有办法接受。
- 7、如果有男生亲你，你也接受，你喜欢他先亲你的肩膀还是脖子？
- 8、甚至你可以直接可以跟她这么开玩笑，今天晚上你陪我吧。
- 9、然后继续之前正常的互动，玩玩骰子聊聊天，长时间的眼神接触，调侃一下之类的。
- 10、同时你要进行第二个步骤，就是要有肢体触碰。

可以从比较轻微的开始，比如做得离她近一点，说话的时候贴着她的耳朵。有一个非常的肢体触碰的方式，就是牵起她的手，去亲吻她的手指，这招非常好用！

性暗示的意味更浓的，比如用手去碰她的耳垂，或者在桌子下面去摩挲她的小腿。

然后看情况可以 KISS（也可以移动到无耻，跳舞的时候 KINO，然后顺势 KISS）。

KISS 之后的操作：

你可以选择让你们有更多的肢体接触，比如跟她去舞池跳舞。比如进一步带她到更私密的地点，比如夜店的角落或者洗手间搜身。

一般搜身之后，她对你的服从度会非常高，那么你就直接可以跟她说：今晚。我们一起过吧。她可能答应，也可能拒绝，不重要，不要被影响，女人说什么一点都不重要。继续互动，然后过一段时间再提。

她可能是因为她朋友在，你可以跟她说，把你的朋友送走以后我们再会合。或者你也可以有一个折中的方案，先带她去吃点宵夜，然后在吃宵夜的地点跟她有更多交流，让她更信任你之后她也会更愿意答应跟你一起回去。

女孩子需要一些借口来作为台阶，比如我一个经常用的，待会儿可以去我那儿，我那儿有水果酒，我们可以一边喝，一边看看我收场的电影。你喜欢看 XXX 吗？

也可以这么操作，在中途而不是快散场的时候，你们带女孩子去你住的酒店附近吃东西，就像一个中途的小转场，然后吃东西的时候说，不如我们打包去我那吃吧，我就

住附近的酒店。环境好一点，也方便说话。

重点是当你提出这些转场进入私密空间的建议的时候，一定要理所当然，你喜欢她，想跟她单独待在一起。而不是你老师想着达到自己的目的，从这个女孩子身上得到些什么。你对结果越看重，你就会显得不自然，甚至做贼心虚。我们不要这样。

在去私密空间的过程当中，你一定要保持镇定，走路或者动作一定要慢一点，你的镇定会缓解她的紧张，你可以跟她聊聊有趣的东西，或者说说你跟家人之间的有趣的小故事，或者旅游的时候的趣事。

注：有的女孩子不想开放是不想登记自己的身份证，你可以先把房开好，再带她进去。

一些大城市周末晚上一般快捷酒店都是没房的（包括有房但必须要 MM 身份证，MM 没带）。如果女孩子同意跟你去私密空间却没房是一件非常扫兴的事，这时并不用担心，如果快捷酒店没房，我们可以去三星以上的酒店，价格要比快捷酒店高 100、200，但一般都有房，而且只出示一个人的身份证就可以了。

私密空间操作：让对方适应环境

不要着急就要 KINO 对方，进了房间，你先把灯打开，让她先做下来。你可以把电视打开，然后去洗手间里待一会儿。让她一个人先适应下环境。

让她放松下来，需要一定的时间来缓冲，大概 10 分钟左右，你们可以聊一些普通的话题，调侃，说说笑话之类的。她放松了之后你就可以靠近她。

说话的时候，开始靠近她，凑到她耳边说话，闻她的头发。称赞她，比如：你好香，你的身材很好，你的皮肤很好，你好性感之类。一般她如果接受你就可以 KISS 了。然后就用我们教的搜身技巧。

注意，一定要速度放慢，不要急，不要吓到她或者弄痛她。

她说什么，或者有抵抗是很正常的，你完全不要放在她心上。嘴上要迎合她，比如她说：我们太快了，你就说：恩，我们是稍微有点快。但是动作不要停。如果你发现她的抵抗确实很大，那么你可以稍微停一停，你可以停下来做些别的事情，比如拿出手机，看看书，刷刷微博之类的。看她的反应。等她重新想得到你的注意力，比如主动引起话题，甚至主动触碰你，问你怎么了，那你就当什么都没发生，继续开始吻她。

注意两个细节，关灯，在脱她内裤之前把套套拿出来。

约会部分

短信邀约

第一轮短信，一定要保证她知道你是谁，一般女孩子很可能没有存你的名字，她手机里可能是一个陌生号码。所以你的第一条短信一定是让她知道你是谁。用一种很普通自然的態度就行了。

比如：很高兴认识你，跟你聊天很开心，我叫 XXX：)

然后根据她的回复，可以跟她适当地聊几个回合（如果，第一轮短信就说很多，一般对方会觉得你很罗嗦，而且你们也不会有那么多的话题）。当然如果对方状态比较好，你们也可以适当多聊，话题也可以更深入。

注意：如果有的女孩子隔天才回，你们隔天才开始短信，那也算是第一轮。

第一轮短信，一般可以情景回放，表达对她的感受，并且适当交换更多的基本信息，下面为短信示范：

我：很高兴认识你，我是 XX：)

MM：是吗？

我：恩，其实我平时算蛮内向的类型，今天也是考虑了很久，才决定去认识你的。

MM：呵呵，你也不像是内向的人啊，你怎么知道我给你的是真号还是假号？

我：额...你应该不会骗我吧

MM：呵呵

我：我是视频编导，在网站工作，你是做什么的呢？

第二轮短信，时间很重要，一般隔 1 到 2 天。天天发显得你很闲，对她过于上心，不利于你把她约出来，一般朋友的状态的短信频率更利于你约出来。所以隔 1 到 2 天是比较合适的。第二轮短信就可以邀约了。

第二轮短信开始，你的短信方式应该是，先说自己的状态，然后再灌注对方的状态。比如，我刚打完球，狂累，你在干嘛呢？一般这种短信对方是更愿意回应的。看对方回应的状态，一般聊一道两个话题之后就可以尝试第一次邀约。

比如：

我：刚打完球，狂累

她：你还会打球呢？

我：当然啊，我打球很厉害的！你喜欢运动吗？

她：不怎么喜欢，平时喜欢逛街。

我：好吧，这也算运动...对了，你周末有空吗？

她：现在还不知道

我：周六，想约你一起去喝东西，我知道 XX 路，有一店的奶茶超好喝的。

邀约一定要确定，时间地点，有一个大致的描述，这种邀约是比较自然和随意，在一种朋友的框架下，只要前期对你的印象是 OK 的，她会更愿意接受。如果她接受，那就顺势敲定更详细的时间。

她：可以啊

我：恩，你住哪里？

她：XXXX

我：好，那咱们周六下午 4 点，在 XX 地方会合吧

注意：大多数的情况下，女孩子是不会知道具体的地点的，你应该选择一个地标性建筑跟她先会合。然后再带他去约会地点，要选择地标性建筑，还有，千万不要让她百度...

如果她不接受婉拒，那也很正常，你不用在意，可以继续跟她聊其他的话题。

第三轮短信：

第二轮之后的短信，女孩子是很需要被人关注的动物，合理的频率去关注她，2 到 5 天，从分享近况开始，到分享情绪，那么你就会越来越被信任。当她说：一个人好无聊啊或者我的闺蜜是最近对我很过分之类的。那么就说明，她已经适应了你出现在她生活中了。第三轮不邀约，除非她暗示。

第四轮同第三轮。闲聊，分享近况，和情绪。不邀约，除非她提起或者暗示。

第五轮在聊一个到两个话题之后，邀约。邀约之后也可以继续聊一会儿。

如果短信或者微信推进不了的，可以用微信朋友圈。

约会的具体操作：

短信之后就是约会：约会见面一开始要有适当的寒暄，比如：今天你打扮得好漂亮啊。路上是不是很堵啊？是不是等了很久啊？

约会当中的情绪设定：你应该显得开心一些，热情一些，如果你很累，也尽量不要表现出来，约会当中出现疲态是很扫兴的一件事情。跟你喜欢的人在一起，你应该兴致高涨。

然后带着目标去约会的**第一个地点**，约会的第一个地点一定要选择偏安静的，你们可以选择合适聊天的地点。甜品店、咖啡馆之类的，地点一定要舒适。

聊天内容也是以基本信息交换，聊近况开始，穿插一些有趣的第三方话题，让气氛慢慢热起来。同时也要表达对她的感受，给她一些小的欣赏之类。你除了自己表达之外，也要善于倾听和引导，比如多问问为什么呢，不要着急说话，等她把她要说的说完之后，你再适当说说你自己的想法。同时你也可以问她一些问题，来对她进行一定程度的筛选，看看她能不能达到你所设定的标准。

比如，你为什么会跟你最好的朋友成为最好的朋友。（看看她对友谊的态度）比如，你最大的一次发脾气是什么状态，为什么。（看她的修养程度）同时你也应该对这些问题有自己的一些看法。比如我最看重朋友的是对于互相理解和信任。我从来不对别人发脾气，因为那对于别人不公平。一般，她如果对你有好感，她会迎合你。

在聊天的时候，话题应该是不需要转换的，如果你觉得话题无聊了，或者已经很干了。你可就可以另起一个话题，让谈话一直轻松，有趣。

一般在第一个约会地点的时间不要过长，不要超过一个小时，因为久坐长时间谈话会很累。你应该及时的转场。

在经过一开始的熟悉之后，你们**第二个约会地点**应该是能够合理分散你们注意力的地方，比如一起逛逛街，吃吃小吃，逛逛某个精品小店，甚至博物馆。你们不用一直说话，再加上之前的互动所产生的熟悉感，再加上外界的刺激，会让你们有很多随机的话题，比如你们看到某家有特点的小店，或者路边忽然出现一条小狗，你们能够比较轻松地开始互相陪伴。随着时间的演唱，你们之间的暧昧会渐渐产生。

第二个地点的互动时间一般也在2个小时以内，在这个时间段内，你可以做一些稍显亲密的动作，比如过马路的时候揽住她的肩膀，在她站定的时候，比如橱窗，电梯里，你可以稍微地靠近她。

然后转到**第三个地点**，第三个地点应该是一个安静的，能够让你升高关系的地点，比如清吧，晚上人烟稀少的路边，公园等等。你们可以聊一些更深层次的话题，比如对于小时候的经历，梦想、感情、或者家庭等等。

然后通过升高关系生命+连接式的 KINO 来升高你跟目标之间的关系。通过聊深层次的话题，会让你们彼此更了解，也会让你们产生更多的对彼此的信任和认同感。再加上你勇敢地升高关系，你们之间进入一个潜在的恋人关系的可能性是非常大的。

升高关系声明举例：跟你在一起很开心，希望以后经常能这样在一起。不需要她回应，过一会儿就去牵她的手，她会有轻微的抗拒，那很正常，你稍微坚持一下。只要她的表情不是严肃的，一般都是接受的。

之后你可以继续更多的对她的肢体触碰，比如走路的时候搂腰，比如找个地方尝试 KISS。一般第一次约会进行到牵手也是比较合理的。

但是如果你们彼此喜欢，也有性质，为什么不继续呢？找个借口把她带回私密空间。比如：待会儿，去我家看看我养的小泰迪把。比如：我家里的电视超大的，我想你陪我看新的电影。

但是如果你们第一次约会没有条件进行，那么第二次约会就可以重复后两个约会地点的互动。比如第二次约会先去看电影，在电影院里就可以尝试 KISS 了。然后再去一个酒吧听听音乐，喝喝东西，然后再带回家。看电影重点说一下，第一次约会是不适合看电影的。你跟一个不熟的人在一个黑暗的环境下要待两个小时，很不合理！

然后再说说，如果两次约会之间的联系的问题。如果你们在之前的约会当中已经互动得挺好了，有一些情迷的肢体接触。我建议你们应该主动拉近心理距离，或者做出主动拉近心理距离的姿态。比如你可以说你想她了，比如你可以每天都给她发信息，比如你可以叫她亲，或者亲爱的。但是如果她的做出一些比较冷淡的回应，也很正常，你就降低给她发信息的频率就可以了。

惯例&材料

谈话材料：

谈话材料主要运用在于女生的基本互动环节（首次约会的 30 分钟到 1 小时谈话），用来提升与女孩的谈话气氛。如果你做不了一个谈话价值的提供者，女孩就会认为你是一个无聊的人。

前期练习阶段，你们可以照搬这些惯例，但我希望你们可以领略这些惯例的核心所在，同时根据自己的实际情况，灵活运用这些惯例，久而久之就会形成很自然的富有价值的谈话方式。

- 1、在雄狮中，母狮负责捕猎和照顾幼崽还有维持领地，你知道公狮干嘛吗？它负责长毛。
- 2、一个印伪钞的罪犯被抓住了，警察说，你为什么要印伪钞？罪犯说，因为我不因真钞。
- 3、你：你知道吗？你看到的世界和我看到的世界是不一样的。
M：？
你：这个很正常啊，因为每个人看到的世界都是不一样的，你想看到我的世界吗？
M：好啊，那要做什么呢？
你：很简单，你两眼往中间看。（停顿）哇，你斗鸡眼的样子还挺可爱的。
- 4、等我有钱了，我就买辆公交车，专门走公交专用车道，专门停公交车站，等有人想上车了，我就说：“对不起，这是私家车。”
- 5、早上唐僧醒来看见悟空暴死在地上，八戒和沙僧哭泣不止，忙问：“悟空怎么死了！”八戒边哭边说道：“师傅，你昨晚说梦话念了一晚上紧箍咒。”
- 6、我在大学里的时候，非常喜欢我们学校的大草坪，夏天的时候我最喜欢的东西就是躺在草坪上看星星。有一次我跟我最好的哥们儿，一起躺在草坪上，我们抬头看着天空，看着看着，我的好哥们儿哭了，我知道他是因为在追求一个女孩，陷入情感纠葛当中。过了一会儿，我也哭了（停顿，等待对方回应）。我是因为看的时间太久了，扭伤了脖子。
- 7、小明是一个非常调皮的学生，有一天上课，小明睡觉被老师罚站。老师继续上课：“同学们，如果用 4 个字形容一个人相貌丑陋，怎么形容？”甲同学举手：“老师，其貌不扬。”老师说：“不错”，乙同学举手：“老师，歪瓜劣枣。”老师说：“恩，很好”。这个时候小明举手了，“老师，你说的哦，4 个字，跟你一样。”

8、南宋时代有个爱国诗人叫陆游。那时金兵入侵，山河破碎，面对民不聊生，陆游气坏了。陆游气坏了，于是我们就都不能上网了。

9、我喜欢你的这身打扮，我想过来和你聊聊天。

10、我刚才不小心看到你笑了一下，觉得你的笑容很像那种卖牙膏广告的。

11、其实我觉得来酒吧的女孩子有三种，一种是来找刺激的，第二种是来结识异性的（等待回答）你是第三种，（等待回答）但我现在不能告诉你，因为我如果告诉你，你就不会再做那个动作了。

12、你身材不错，不过身材好的女人平衡力都挺差的，平衡力好，那我们来测试一下，你能金鸡独立吗？

13、我有一个同事也和你同名同姓，他是个很神奇的人，不管春夏秋冬他只穿一件短袖的衣服。

14、你知道吗一个经常去夜店的女孩子平均医生要消费 8 吨口红。

15、你看起来比较乖，你看起来有点小坏，如果你们意见不合时，你们打架谁会赢，我把钱都压在你身上了。

16、你看起来有点内向，不过内向的往往内心都挺狂野的。

17、我看你就像我那个 4 岁的表妹。非常可爱，但总是喜欢引人注目。下次我给你买一个那种带小风扇的帽子，那一定非常适合你！

18、有男朋友的美女当中，60%有一个男朋友，30%有两个或者以上但是他们都彼此不知道对方的存在。剩下的 10%美女是最聪明的，她们有两个或者以上的男朋友而且他们还知道彼此的存在。

19、女人喝酒挺好玩的，她们可以醉，也可以不醉。

20、在上海我很喜欢的一个酒吧叫做非常时髦，它在黄浦江边上的一栋大厦的最顶层。它是半露天的，外面是红色的大床，然后床上摆着小桌子。我们就躺在大床上，一边喝东西，一边看夜景，感觉超棒。在场地中间，还有一个大的水池，我们可以把鞋子和袜子脱了，把脚放进去。一边喝东西，一边吹吹凉风，你可以想象一下这是什么感觉。

21、我印象最深刻的一次旅行，应该两年前，我跟全家人去西藏了，那时候青藏铁路刚开通，临行前我们带着大包小包的东西上了火车，别人看了还以为我们在逃难（有趣）。

火车开了两天两夜，第三天早晨，我醒过来，发现大家挤在窗边往外看，我顺着大家的目光往外看，发现离火车不远的地方有一只小羊，正在低头吃草。原来这就是传说中的藏羚

羊。

到了拉萨，我们都很正常，没有出现高原反应，于是第二天当地的亲戚借给我们一辆车，建议我们去拉萨附近的一个著名景点--纳木错。从来没有在山路上开车，我有点紧张，途中忽然下起了大雨，路都看不清。老爸突然出现了高原反应，我们必须连夜回拉萨。开了一天的车，其实我的头很晕，但是全家人的安全都掌握在我手里，当时我就想，不管怎么样我都要保护他们。还好上天保佑我们顺利地回到了拉萨。停稳车，我就趴在了方向盘上。

22、现在很多女孩子长得都很像，一样的大眼睛，一样的美瞳，一样的假睫毛，一样的眼线。我机会从外观上不能区分她们。如果她们还没有一点个性，连说话的态度都一样的话，我只能说：我先撤了。

23、你知道鹅肝是怎么来的吗？就是在饲养鹅的过程当中，给鹅灌酒。等时间长了，鹅的肝就产生了病变，然后开始肿大，最后就成了这道菜的原料。

24、原来我们都是追求理想，愿意放弃一起的人。

25、我喜欢这个地方，我能看到很多各种不同的人，经历各种不同的事。有一次朋友生日，我们在校挺的卡里庆生，那天小厅人不多，没什么气氛，都坐着各自喝东西。有一个MM站起来，开始旁若无人地跳舞。她是那种很漂亮气场很强的女孩子，所有人都在看她，我发现她大腿上有一个纹身被短裙遮住，随着她舞动身体若隐若现。当时我有一个想法，我一定要看到这个纹身的全部。4个小时后以后，我全看到了，那是一个造型很复杂的骷髅头。（长停顿）你知道我为什么能看到吗？（停顿）因为她摔了一跤嘛。

26、刚看到你的时候，觉得你就是个小朋友。来过儿童节的，现在才发现，原来你还蛮好玩的，很亲切。很难相信我们是在酒吧认识的。

27、开始以为无聊打发时间的小女生，但是现在，我觉得你和我有那么多共同的地方和相似点，很难相信我们居然是在酒吧认识的。

28、我觉得北京这个城市其实挺糟糕的，我虽然是北京人，但这里对我来说实在太冷了。我记得去年我初查回北京的第一个晚上，站在空旷的街道上，冷风呼呼地吹，我忽然有一个感觉，我为什么要来这个鬼地方。

29、当你想事情的时候，那些事情会在你的脑海里是不是像照片一样，小电影，所以当你想事情的时候，你的眼珠会向上，这样的人比较有创造力，我也是。

神经与语言系统心理学把人分成三种，视觉型、听觉型和触觉型，听觉人想事情的时候，眼珠会向两边看，比如律师或者会计。

注重感觉，这样的人通常脾气不太好，想事情的时候，他们的眼珠通常向下看，不过这和一个人的精力和后天的成长有关系。

30、你的无名指比你的食指长，说明你的身体有很多雄性激素，你很有可能是一个过分自信，

好斗的人，你会追求你自己想要的东西。

你的食指比无名指长，说明你的身体里有很多雌性激素，你比较女性化，也许会做一手好菜，会是一个好妈妈。

你的手指长度和她的性格不搭配，如果她看起来像坏女孩，其实你心里面是好女孩，放心啦，我帮你保密。

31、我会看首相，哦，我只是想摸一下而已，真的啦我会首相，哦，你少一条智慧线。

筛选惯例：

在基本的互动环节之后，你可以在谈话中适当融入一些筛选性的问题。这样可以体现出你是一个有标准的男人，给予对方一些不可得性，而不像一些其他只会迎合女孩子的“好男人”。

同时筛选还可以测试女孩子对你的好感程度，如果她会去迎合你的筛选，那么她是想得到你的认可的，也就是说明她对你是有好感的。

陈述筛选：

- 1、你看来不像其他的漂亮女孩那么冷，蛮有好的。
- 2、你挺爱笑的，应该是一个很随和的女孩子，但我不确定。
- 3、我发现你知道如何让一段聊天继续下去，感觉和你聊天很轻松。

问题筛选：

- 1、你喜欢宠物吗？那你最喜欢的动物是什么？
- 2、你脾气怎么样？如果你男朋友因为有事情，一天没给你打电话你会怎么做？
- 3、外表对你来说有多重要？除了外表，你觉得自己有什么需要进步的地方吗？

给予肯定和否定

给予肯定：

女孩在与你聊天当中，如果对你注意力还不错，我们是需要给予她一些肯定的。

- 1、我觉得你像你这样长得漂亮但是却很 nice 的女孩子很少见，我挺喜欢你的。
- 2、刚认识的时候，你似乎跟普通的女孩差不多，但和你聊天这么久，我开始觉得在你身边有点小紧张了。
- 3、我真的不敢相信我们是在陌陌上认识的，因为我觉得陌陌上的女孩都很不靠谱。但我觉得你是一个对生活有独特见解的女孩子，这很棒。

给予否定：

女孩在与你聊天当中，如果给予了你一些不好的回馈，我们可以选择适当的给予一些否定。

- 1、刚才也有一个女孩子和你穿的一样的裙子，不过同样的衣服在你身上更有气质。
- 2、你看起来非常友好，不过非常友好的人偶尔会有些没主见，你呢。

冷读惯例

冷读适合用在你想开启一段深入对话的时候，用在基本互动之后，为建立深层次的情感连结做铺垫。

- 1、你有时候很外向人缘也比较不错，和朋友的关系香椿的也比较和睦，但有时候你有会比较自闭，有什么心事或烦恼会自己一个人放在心里面，不愿意告诉别人，会深居简出。
- 2、你知道吗？虽然你的外表或者给人的感觉很坚强，但我可以看出你的内心其实很敏感，甚至有一点脆弱，你要的不多，只是想有个人能够快点关心你，找到属于自己的避风港。
- 3、我觉得你呢，不会毫不思索的接受别人的观点，很有自己的主见，不过有时会固执。
- 4、我觉得你在爱情里是个会付出的人，喜欢为爱人做任何事情，只要能令他开心。也许不会主动去索取回报，但是你内心希望他会理解你，会感动于你的付出。哪怕他能还给你一点温柔，即使不是你所希望的那样，你也会很感动。
- 5、我的建议是你每天都用心的感受生活，对自己诚实，尊重自我并坚持你自己的看法，有时候遇到挫折不要气馁，不要让幼稚的念头控制你的决定，不要把任何糟糕的事情看作运气不好的结果，因为你就是你，做最真实的自己。
- 6、我感觉刚认识你的人，一定都觉得你不好接近，其实你内心是一个很友善的人。

升高关系示范惯例：

第一个阶段，寒暄过后，提供有趣的谈话价值的阶段。

你：你叫什么名字？

M: LILI

你：（看着她的眼睛，不说话，持续两秒）：你的眼睛告诉我你不叫 LILI

M:没有啊，我就叫 LILI

你：那你有一双会说话的眼睛

你：你知道吗？我对你很好奇（停顿），每当有像你这样的女孩子出现在我面前的时候（停顿），我都想问你一个问题（长停顿）。

M: 你想问什么？

你：你猜

M:

你：为什么你的眼睛在跟我说话

你：你知道吗？一个人的面相真的很重要。现在漂亮的女孩子很多，但是面相好的却很少。

M: 是吗？

你：你知道我看一个女孩子会注意她哪个部分吗？

M: 哪个部分

你：你才

M: BlaBla

你：不对，你把你的刘海撩开一下。

M: 为什么啊？

你：因为我喜欢女孩子身体的一部分就是额头，额头长得好看的女孩子一般都很聪明。

M: 那我的怎么样？

你：你的？（停顿，看着她），长得很奇妙

你：（停顿）我觉得你长得很有人情味

M: ？

你：就是会让我有感觉的那种。（停顿）因为你很像邻家小妹的那种感觉，很亲切。

第二个阶段，了解基本信息扩大交际，真诚交流加适当筛选阶段

你：你在这个城市待多久了？

M: BlaBla

你：为什么你会选择待在这个城市呢？

M: BlaBla

你：你现在做的事情是你所喜欢的吗？

M: BlaBla

你：我在做的事情的是.....（身份信息的透露）（如有个人 DHV 小故事可加入）。

你：你是一个放得开的女孩子吗

M: BlaBla

你：我的朋友们都是一些很有个性的家伙.....（向目标介绍朋友，可适当加入 DHV 故事）

你：我问你一个问题，如果你的男朋友想跟你分手，你会怎么反应？

M: BlaBla

你：我有一个朋友就经常因为跟女朋友的分分合合而纠结,作为他们共同的朋友,实在让我很无语,这是一个很简单的问题,两个人是因为开心才在一起,如果感情已经成了负担,为什么不分开呢?我是一个很不喜欢纠缠的人,喜欢就在一起不喜欢就分开,但是在一起的时候就要百分百的信任和投入.

你:你想到什么事情会让你很兴奋?

M:blabla

你：最近我一直失眠，因为我一想到我将要做的事情，我就兴奋得睡不着，我希望马上就天亮，马上去实现我的想法，你有过这样的感受吗？

你：跟你聊了这么久，我感觉你是金牛座的。

M：啊（猜中了）？你是怎么知道的？ / 不是（没猜中），为什么这么说？

你：金牛座的人.....(星座话题开启了)

你：最近的电影你都看了吗？

M：我看超能陆战队了

你：我也好像有一只大白

M：我也是诶，BLALALA（电影话题开启了）

你：我知道有家地方做的麻辣小龙虾超级好吃

M：在哪？（美食话题开启了，如果情况合适，说走就走，转场去吃东西去）

在这个阶段可加入培养舒适感的肢体触碰，比如玩弄头发，握住她的手，靠在她身上。

第三个阶段，把话题引向更亲密的身体和性。

你：你多高

M: BLALA

你：你多重

M: BLABLA

你：女人体重不过百，不是平胸就是个矮，你是哪个(然后坏坏的盯着她胸)

你：你把头转过来一点

M：怎么了

你：我发现你这个角度特别好看

M：那你就说我正面不好看了

你：没有，刚刚那个角度显得你嘴唇很性感，有种想亲上去的冲动

你：跟你聊天真的很开心

M：BLABLA

你：（不说话盯着 M 的胸看）

M：你在看什么

你：额。。你有 B 吗？因为 B 以下的我实在没有办法接受，我可以确认一下吗？

你：（看着 MM 的嘴唇）我觉得你的唇形真的很好看，看上去很性感，你看看我的你想亲我吗？

M：我不想

你：我没说你可以

你：我觉得今晚真的很特别，我有点期待

M：期待什么？

你：你知道吗？每个人身上的味道都是独一无二的，视觉在脑海中的停留时间很短只有几天，听觉有几个月，而嗅觉能在人的脑海当中停留几十年。

（缓缓接近 MM，开始闻她身上的香味）：你好香

你：你的耳朵好可爱，我在想一个问题。

M：？

你：我在想，如果我亲你的耳朵，它会不会红起来。

第四个阶段：给 MM 明确的好感

你：跟你在一起真的好开心

M：BLABLA

你：你知道我最想做的是啥吗？

M：？

你：两个小时以后我最想做的事情就是抱你睡觉

你：我发现跟你在一起感觉真的很好

M：BLABLA。。。。

你：我现在忽然有点紧张

M：？

你：（慢慢靠近 M），看着她的眼睛，KISS！

升高关系惯例：

- 1、不要用这么性感的眼神看着我，我会控制不了的。
- 2、你的嘴唇很性感，我在想如果吻你的话，会是一种什么样的感觉。
- 3、你的耳朵很可爱，我在想如果亲她一下会不会红起来。
- 4、你全身上下，除了嘴唇以外，最喜欢被亲的地方是哪里
- 5、你今天穿了什么颜色的内衣
- 6、不要这么看我，要不然我真吻你了
- 7、你睡觉的时候喜欢谁哪一边，那我今晚睡觉的时候，把右边留给你。

私密空间：

今晚太晚了，我们找个地方休息吧，我想买点零食和饮料，然后躺在沙发上看看电影，什么都不会发生，我真的很累。

我不过是想抱抱你，抱人的感觉，被人抱的感觉不是天天有

我是个很重视感觉的人，和你在一起很开心，我不会因为跟你发生了关系而变得和之前不一样，明天起来后，我们还是朋友。

你放心，我只会在你有时间的时候和你见面，但是会一直想着你的

亲爱的放心，我一定会保护好你的安全，做好防护措施的

亲爱的，我们带不带套。