



SO WERDE ICH EIN FRAUENHELD

Der Quex-Guide Version 1

INHALT

Einleitung	3
Warum dieser Guide?.....	3
Was ist ein Frauenheld?.....	4
Grundlagen	5
Das Spiel.....	5
Das Wesen der Frauen.....	5
Die Phasen eines Flirts.....	6
Die richtige Einstellung.....	7
Ein attraktiver Mann sein.....	8
Lass dir Zeit!.....	10
Kennenlernen	11
Ansprechen.....	11
Reden.....	12
Körpersprache.....	14
Methoden.....	15
Sonstiges.....	16
Verabreden	18
Gemeinsame Unternehmungen.....	18
Anrufen.....	19
Wenn sie absagt	20
Petting & Sex	21
Küssen.....	21
Anhang	23

Autor : Quex
E-Mail : quex@techemail.com

EINLEITUNG

Warum dieser Guide?

Es ist ein Privileg, ein Mann zu sein! Nirgendwo wird dies so deutlich, wie beim uralten Spiel der Eroberung von Frauenherzen. In keinem anderen Bereich des menschlichen Zusammenlebens hat sich seit Tausenden von Jahren so wenig verändert wie beim Flirten und Verführen. Natürlich haben sich die gesellschaftlichen Strukturen verändert. Frauen haben sich emanzipiert und haben ein anderes Selbstbewusstsein als früher. Und das ist auch gut so. Niemand fordert: Frauen zurück an den Herd. Aber viele Männer fühlen sich dadurch verunsichert und können ihrer Rolle als Mann und Verführer nicht mehr gerecht werden und bringen dabei sich selbst und die Frauen denen sie begegnen um einen schönen und spannenden Teil des menschlichen Lebens.

Jede Frau träumt insgeheim davon, erobert zu werden. Sie sehnt sich geradezu nach einem selbstbewussten Ritter, der sie aus ihrem tristen Leben reißt und in ein lustvolles Abenteuer entführt. Die Welt der Frauen ist voll von uninteressanten Verehrern, welche durch überschönte Frauenbilder und falsch verstandene Emanzipation ihre Männlichkeit verloren haben. Solche Männer sind nette Kerle, aber sexuell für eine Frau uninteressant. Ein echter Mann, der selbstbewusst zu sich und seiner Männlichkeit steht, das ist es, was eine Frau begehrt und was sie verdient hat.

Es geht hier nicht um Macho-Gehabe oder schlechtes Benehmen und schon gar nicht um Frauenhass. Es geht darum, das Selbstbewusstsein des Mannes wieder aufleben zu lassen. Es geht darum, unterdrückte Männlichkeit wieder ans Tageslicht zu bringen und den Wunsch der Frauen nach richtigen Männern zu befriedigen. Es geht darum ein Mann zu sein, ein Held der Frauen.

Als Männer ist es nicht nur unser Recht, sondern unsere Pflicht, den Frauen zurückzugeben, worum sie die Gesellschaft in den letzten Jahrzehnten gebracht hat. Und dabei möchte dir dieser Guide helfen. Denn Mann kann es lernen ein Frauenheld zu sein.

Quex 2004

EINLEITUNG

Was ist ein Frauenheld?

Das Wort mag etwas überzogen klingen, aber ich kenne kein passenderes. Ein Frauenheld ist ein Mann, der bei Frauen Erfolg hat. Er kommt mit ihnen leicht ins Gespräch, sie genießen es in seiner Nähe zu sein. Er hat viele Verabredungen und Unterhaltung mit Frauen und auch viel Sex. Der Frauenheld ist abzugrenzen von anderen Männertypen, die hier kurz dargestellt werden sollen:

- **Der nette Junge** ist jemand, der Frauen kennen lernt, aber immer nur Kumpel und nie Liebhaber ist. Er ist zu unterwürfig und hilfsbereit und damit für die Frauen zu langweilig um als Liebhaber in Betracht zu kommen. Oftmals wird er auch von Frauen als Kummerkasten und „Schulter zum Anlehnen“ für ihre Probleme benutzt, sogar für ihre Probleme mit anderen Männern!
- **Der Macho** ist ein bei Frauen sexuell erfolgreicher Mann, der aber einen fieseren Charakter hat und sich prinzipiell über das weibliche Geschlecht stellt. Er nutzt die Frauen bewusst aus und verletzt sie.
- **Der Schürzenjäger** ist ständig hinter allen möglichen Frauen her. Er hat hin und wieder Erfolg, aber das ist eine Frage der Statistik: Irgendwann hat er Glück und eine Frau beisst an. Allgemein sind die Frauen von ihm aber eher genervt als begeistert.

Dieser Guide will dir Helfen ein Frauenheld zu sein. Denn du kannst aufmerksam sein, ohne als „ein netter Junge“ abgestempelt zu werden. Du kannst auf Frauen anziehend wirken und sie herausfordern, wenn nötig auch zurechtweisen, ohne dabei ein Macho zu sein. Wenn die Frauen es genießen mit dir zusammen zu sein, wenn sie sich auf ein Abenteuer einlassen und sich freuen, es mit dir zu erleben, dann bist du ein **Frauenheld**.

Wie wird man einer?

Um ein Frauenheld zu sein, sind nur drei Punkte nötig:

1. Das Wissen, was bei Frauen ankommt.
2. Die richtige innere Einstellung und gutes Selbstvertrauen.
3. So viel Übung wie möglich.

Im Laufe dieses Guide werden dir die wichtigsten Punkte auf deinem Weg ein echter Mann zu werden beschrieben und erklärt.

Du kannst es lernen, ein Frauenheld zu sein!

Das Spiel

Das Flirten mit Frauen ist im Grunde genommen ein Spiel. Jede Seite unternimmt bewusst und unbewusst bestimmte Schritte, um den anderen zu testen. Letztendlich ist unser Körper auf Fortpflanzung programmiert und bestimmte Verhaltensmuster sollen sicherstellen, dass sich die Verbindung genetisch lohnt. Dazu kommen noch soziale Prägungen, gute und schlechte Erfahrungen die jeder von uns schon gemacht hat. Ein typisches Beispiel ist die hochnäsige, abweisende Art vieler sehr hübscher Frauen. Diese resultiert meistens daraus, dass diese Frauen andauernd von Männern angesprochen werden und daher wesentlich mehr aussortieren müssen.

Du musst das Flirten als ein Spiel begreifen. Und dazu gehört eine ganz wichtige Grundeinstellung: Es geht nie um die EINE Frau! Es gibt Millionen von Frauen und allein in deiner Stadt vermutlich tausende die für dich interessant sein können. Also sei locker. Wenn es mit der einen Frau nicht klappt, dann mit der nächsten. Sehe jedes Treffen als eine Übung, bei der du nur gewinnen kannst, weil du in jedem Fall dazulernst. "It's a numbers game" sagen die englischen Frauenhelden und meinen damit in etwa "die Menge macht's": Sprich viele Frauen an, flirte mit vielen Frauen, gehe mit vielen Frauen aus und ja, hab auch mit vielen Frauen Sex. Nur so wirst du ein Frauenheld. Übung macht den Meister!

Das Wesen der Frauen

Du hast Erfolg bei Frauen, wenn du die richtige Ausstrahlung als Mann hast und dich ihnen gegenüber passend verhältst. Damit du dies kannst, ist es hilfreich das Wesen der Frauen zu verstehen, die grundlegenden Motive für ihre Handlungen.

Schauen wir uns erstmal zum Vergleich den Mann an. Du kennst ihn, du bist einer. Uns Männer motivieren viele Sachen: Erfolg, Anerkennung, Abenteuer und natürlich die angeborene Lust auf Sex, einem ganze natürlicher Trieb den sich die Natur ausgedacht hat um das Überleben der Menschheit zu sichern. Diese Lust auf Sex lässt uns den Kontakt mit Frauen suchen. Dabei gelten aber zusätzlich unsere allgemeinen Motivationen: Erfolg (wir wollen die Frau erobern), Anerkennung (wir wollen eine schöne Frau an unserer Seite für die uns alle anderen Männer beneiden) und Abenteuer (etwas erleben, eine neue Frau kennen lernen).

Bei Frauen sieht diese Motivationsreihe etwas anders aus. An erster Stelle steht das Gefühl, dann folgt das Ansehen und schließlich auch hier das Abenteuer. Aus diesen Motivationsprioritäten ergeben sich viele typische weibliche Verhaltensmuster. Wenn eine Frau Lust auf ein sexuelles Abenteuer hat, wird sie es trotzdem nicht machen, wenn ihr Ansehen darunter leiden würde. Keine Frau will als Schlampe angesehen werden – Ausnahmen bestätigen wie immer die Regel. Wenn aber das Gefühl

stimmt, die Frau sich zum Beispiel verliebt hat, dann wird sie ihr Ansehen vergessen können und sich der Leidenschaft hingeben. Kaum eine Frau würde Brad Pitt von der Bettkante stoßen. Wenn also eine Frau eine Verabredung kurzfristig absagt oder nicht erscheint, dann hatte sie vermutlich in dem Moment einfach nicht das Gefühl, ihr „war nicht danach“ mit dir wegzugehen. Mit diesem Wissen im deinem Kopf kannst du die Sache viel gelassener aufnehmen, überlegen, woran es hapert und die nächste Verabredung auf einer solidere Gefühlsbasis stellen.

Die Phasen eines Flirts

Es gibt einen grundsätzlichen Ablauf, dem fast jeder erfolgreiche Flirt folgt. Ihn zu kennen erleichtert das Flirten, da Wissen immer auch Sicherheit schafft.

1. **Wahrnehmen** : Du siehst die Frau, registrierst Details an ihr, deutest ihre Haltung. Mit etwas Glück nimmt auch sie dich wahr und im Idealfall sendet sie eindeutige Signale, dass sie dich kennen lernen möchte. Ein ungewöhnlich langer Augenkontakt und ein Lächeln sind hier die Klassiker.
2. **Ansprechen (Approach)** : Auf die Frau zugehen und etwas sagen. Das ist einfacher, als es zunächst scheint. Weiter unten gibt es dazu eine Menge Tipps. Egal was du von Emanzipation gehört hast: Es ist in 99% der Fälle der Mann, der die Frau anspricht. So ist die Natur, akzeptiere es.
3. **Interesse wecken (Attraction)** : Es genügt nicht, nur mit der Frau ins Gespräch zu kommen. So kannst du zwar neue Bekannte finden, aber dein Sexleben liegt weiterhin brach. Entscheidend ist, dass es dir gelingt, ihr (sexuelles) Interesse zu wecken.
4. **Vertrauen schaffen (Rapport)** : Selbst wenn Interesse vorhanden ist, wird sich die Frau dir nicht sofort hingeben. Zu viele Ängste, Unsicherheiten und schlechte Erfahrungen halten sie davon ab. Also musst du eine gewisse Nähe zu ihr erreichen, ein Gefühl der Vertrautheit.
5. **Anheizen** : Sind dann sowohl Interesse als auch Vertrauen vorhanden, gilt es, das Verhältnis auszubauen. Du gehst langsam weiter in Richtung Emotionen, Gefühlen, Sex. Dieses "langsam" kann in manchen Fällen nur wenige Stunden, oft aber auch mehrere Verabredungen dauern.
6. **Abschluß (Close)** : Der Abschluss in diesem Sinne ist das Ende des Abends. Das größte Ziel wird heißer Sex mit der Frau deines Interesses sein. Ein guter Abschluss bei einem ersten Treffen kann aber auch schon ein emotionaler Abschied, zum Beispiel ein Abschiedskuss sein. Solch ein Abschluss findet dann statt, wenn noch nicht alle oben genannten Phasen erreicht wurden. Du beendest den Abend mit etwas Positiven.

GRUNDLAGEN

Bei späteren Treffen fallen die ersten Punkte weg, aber der Rapport sollte jedes Mal wieder neu aufgebaut werden. Die hier dargestellten Phasen vermischen sich in der Realität immer etwas, aber sie sind doch alle enthalten. Natürlich kann auch mal ein Punkt übersprungen und direkt zum nächsten Punkt übergegangen werden, zum Beispiel gleich am Anfang, wenn du eine Frau ansprichst, die noch keine Notiz von dir genommen hat, ein sogenannter „Cold Approach“.

Die richtige Einstellung

Es ist möglich, das eigene Unterbewusstsein auf Erfolg zu programmieren. Das ist genau das, was du machen musst, um ein Frauenheld zu werden: Du musst deinem Unterbewusstsein klarmachen, dass du einer bist. Das gibt dir die richtige Einstellung. Um ein Frauenheld zu werden, verinnerliche folgende Punkte. Lese sie dir selbst immer wieder laut, mit ruhiger, kräftiger, überzeugter Stimme vor - das wirkt wesentlich mehr als leises Lesen. Dein Unterbewusstsein wird die Worte hören, visualisieren, fühlen und schließlich verinnerlichen.

1. Ich bin selbstbewusst und kann locker und lässig mit Frauen reden, auch mit sehr hübschen Frauen. Ich nutze jede Gelegenheit um mit interessanten Frauen zu reden. Ich begegne vielen hübschen Frauen und spreche sie ohne zu zögern an. So übe und perfektioniere ich permanent meine Fähigkeiten als Frauenheld. Ich werde von Tag zu Tag besser und attraktiver.
2. Ich bin aufmerksam, intelligent und kreativ. Mir fallen Details an der Frau mit der ich flirte auf. Ich nutze diese Details für lustige Bemerkungen, welche sie herausfordern. Meine Art zu flirten ist immer humorvoll, manchmal anzüglich und etwas großspurig. Die Frauen verfallen meiner Anziehungskraft.
3. Ich rede nur über positive und spannende Sachen. Meine Themen sind Erlebnisse, Abenteuer, Gefühle und auch Sex. Den Frauen mit denen ich flirte gefallen diese Themen. Sie öffnen sich und fühlen sich zu mir hingezogen. Sie bekommen romantisches Interesse an mir.
4. Ich bin dominant und entscheide selbst, was passiert. Die Frau mit der ich flirte mag meine männliche Art und folgt meinen Entscheidungen. Ich mache Verabredungen und ich sage sie ab, wenn es sein muss. Ich habe die Situation jederzeit unter Kontrolle und zeige ihr dies falls nötig auch.
5. Ich mache was ich will und stehe zu mir und meinen Entscheidungen. Ich bin ein Mann und handle auch so.
6. In Gesprächen habe ich eine lockere, humorvolle Art. Ich gehe auf mein Gegenüber ein. Ich berühre die Frauen im Gespräch und unterstreiche damit sowohl die Höhepunkte der Unterhaltung, als auch meine Kontaktfreudigkeit. Frauen mögen solche leichten, harmlosen Berührungen und nehmen mich als einen echten Mann und potentiellen Sexpartner wahr.

Ein attraktiver Mann sein

Du kannst noch mehr tun, als nur an deiner inneren Einstellung arbeiten. Du kannst an dir als Mann arbeiten. Aber was ist das überhaupt ein attraktiver Mann, ein Mann wie sich die Frauen ihn wünschen? Gutes Aussehen mag helfen, aber auch hübsche Burschen können schüchtern und unerfahren sein und daher keinerlei Erfolg bei Frauen haben. Trotzdem nimmt die Frau dir gegenüber auch deine Erscheinung wahr, also solltest du diesem Punkt schon etwas Beachtung schenken.

Sport

Ein perfekter Körper ist nicht entscheidend für deinen Erfolg als Frauenheld. Aber ein trainierter Körper kann helfen, er macht dir die Sache einfacher. Es ist also eine gute Idee, Sport zu treiben und etwas für deinen Körper zu tun. Der Nutzen geht dabei über das reine Aussehen hinaus: Wenn du Sport treibst, fühlst du dich besser. Du bekommst eine gerade, selbstbewusste Haltung und automatisch eine positive, männliche Ausstrahlung.

Und noch ein positiver Effekt ist dabei: Der Sport ist eine gute Gelegenheit neue Leute kennen zu lernen, auch Frauen. Das tolle dabei: du hast sofort ein Gesprächsthema und einen Aufhänger für gemeinsame Unternehmungen: Den Sport.

Ernährung

Was beim Sport anfängt, sollte bei der Ernährung weitergehen: Ernähre dich so gesund es geht. Aber mache daraus keinen Zwang, es muss dir auch schmecken. Viele Sachen sind nur Gewohnheit. Du kannst deine Ernährung langsam auf gesünderes Essen umstellen. Du wirst sehen: Mit besserem Essen geht es dir auch besser. Du tust etwas für dich und das tut dir gut. Und es wirkt auf die Frauen. Auch beschäftigen sich viele Frauen mit gesunder Ernährung - nicht schlecht, wenn du Ahnung davon hast und mitreden kannst.

Kleidung & Äußeres

Der erste Eindruck den du bei einer Frau machst ist wichtig. Es zählt dabei vor allem wie du dich gibst, dein Auftreten, deine Ausstrahlung. Denn wenn dein toller Charakter schlecht verpackt ist, fällt es der Frau schwer, ihn zu erkennen. Als investiere etwas Zeit in dein Äußeres: Gehe regelmäßig zu einem guten Frisör und lasse dir einen zu dir passenden, vielleicht modischen Haarschnitt machen. Pflege deine Fingernägel und deine Hände. Wenn du es nicht gut selber kannst, gehe zur Maniküre. Achte darauf, dass deine Hände nicht hart und rau, sondern weich sind, benutze dazu die nötige Creme. Die meisten Frauen mögen glatt rasierte Männer, also rasiere dich jeden Morgen ordentlich. Natürlich musst du dabei du selbst bleiben: Wenn du ein gestandener Bartträger bist, dann bleib dabei, aber halten den Bart ordentlich.

GRUNDLAGEN

Vielleicht nimmst du deinen Vorsatz ein Frauenheld zu werden aber auch als Anlass einmal über dein Gesamtbild nachzudenken.

Aktuelle Kleidung gehört genauso dazu: Alte, abgetragene Sachen wirken nicht gut. Frauen sind begeistert vom Shoppen und von der Mode. Sie kaufen sich jeden Monat für viel Geld neue Sachen. Vieles was ein Jahr alt ist ziehen sie nicht mehr an. Als Mann brauchst du es nicht übertreiben. Aber halte deine Kleidung ordentlich, sauber und aktuell. Es muss nicht immer alles neu sein, aber es muss passen. Denke dabei auch an die Schuhe: Die meisten Frauen lieben Schuhe, das kannst du für dich nutzen: Als Mann mit guten, schicken Schuhen hast du daher gleich ein Stein im Brett.

Haltung & Körpersprache

Ein selbstbewusster Mann hat auch eine entsprechende Körpersprache. Sein Gang, seine Haltung, seine Gestik, alles an ihm zeichnet ihn als Frauenhelden aus. Natürlich stellen sich solche Sachen von selbst ein, wenn du an dir arbeitest, Sport betreibst und das passende Selbstbewusstsein entwickelst. Es kann aber trotzdem nicht schaden, ganz bewusst darauf zu achten und die eigene Körperhaltung (langsam) anzupassen. Ein dominanter Mann nimmt Raum ein, er beansprucht den Platz, den er braucht um sich wohl zu fühlen, quasi sein Revier. Also stehst du ruhig etwas breitbeinig, gehst mit langsamen, großen Schritten, hast die Arme locker neben den Körper. Wenn du sitze, fühlst du dich wohl, entspannst dich, hast die Beine locker nebeneinander, etwas auseinander, lehnst dich zurück, benutzt die Armlehnen, auch wenn es nur eine zwischen dir und der Frau gibt. Sie ist das schmale, kleine Wesen, du bist der große, dominante Mann: Es ist deine Armlehne!

Werde dabei nicht rüpelhaft, denn das soll es nicht sein. Übertreibe es auch nicht, das wirkt lächerlich. Aber überprüfe dich hin und wieder. Gehe etwas langsamer. Hebe den Kopf, sehe nach vorne und richte dich auf. Du wirst merken, wie du dich automatisch wichtiger und kraftvoller fühlst und so wirst du auch wirken.

Eigene Interessen

Ein echter Mann ist kein Pantoffelheld. Er hat eigene Interessen, Hobbies, denen er mit Leidenschaft nachgeht. Der schon erwähnte Sport ist da nur eine Möglichkeit. Es gibt bestimmt viele Sachen für die du dich interessierst. Also keine Scheu, steh zu deinen Hobbies. Dabei gilt es zu sortieren: Lieber ein paar richtige Leidenschaften als zu viele Sachen, die man dann nur halbherzig macht. Echte eigene Interessen sichern deine Individualität, stärken dein Selbstbewusstsein und machen dich als Mann interessant. Langweilige Klassiker wie "Briefmarken sammeln" oder "Modelleisenbahn" solltest du besser vergessen oder beim Date verschweigen. Es geht im Idealfall um Aktivitäten die etwas besonderes sind, mit denen man zu einem gewissen

GRUNDLAGEN

Grad angeben könnte, dies aber als selbstbewusster Mann natürlich nicht macht. Man hat es ganz einfach nicht nötig.

Kongruenz

Ein schwieriger Punkt auf deinem Weg, ein selbstbewusster, attraktiver Mann zu werden ist deine Kongruenz. Das ist die Übereinstimmung deiner Aussagen und Verhaltensmuster. Du kannst nicht sagen, du gehst nie ins Gefühlskino und sagst dann zu ihrer Einladung in „Titanic“ zu. Damit würdest du dich verbiegen, verlierst an Dominanz, Glaubwürdigkeit, Ansehen und Attraktivität. Du musst zu deinen Aussagen stehen, dein Verhalten nach den eigenen Maßstäben messen und klare Standpunkte beibehalten. Das ist natürlich ein schwieriger Punkt, gerade, wenn du erst auf dem Weg bist, der Mann zu werden, der du sein willst. Entscheidend ist aber vor allem, dass du dich gegenüber einer Frau gleich verhältst. Du kannst experimentieren, dich bei der einen so, bei einer anderen anders verhalten. Aber bei einer Frau bist du kongruent und das macht dich männlich. Und irgendwann hast du dich gefestigt und dann bist du die ganze Zeit der Frauenheld, der du sein willst.

Lass dir Zeit!

Es gibt Unmengen von guten Tipps und Techniken, wie du als Mann bei Frauen erfolgreich sein kannst. Im Folgenden stelle ich einige grundlegende Techniken vor, dabei beschränke ich mich auf solche, die auch praktisch umsetzbar sind: Sie sind nicht zu abgehoben, sondern natürlich und konkret. Es sind keine fertigen Dialoge zum Auswendiglernen, denn die helfen dir nicht: Es kommt vor allem drauf an, WIE du redest und auftrittst, und nicht auf die perfekte Formulierung. Es sind nicht wenige Punkte, aber das ist ok. Du kannst sie stückweise lernen, einen Punkt am Tag oder pro Woche, ganz wie es dir passt. Lass dir Zeit! Autofahren hast du auch nicht von einem Tag auf den anderen gelernt. Und beim Verführen gilt noch viel mehr: Der Weg ist das Ziel: Hab Spaß an den Übungen und genieße deinen Fortschritt. Du musst auch nicht jede Technik lernen um Erfolg zu haben. Aber jede Technik, die du beherrscht, die du locker und sicher benutzen kannst, wird dir Sicherheit geben und dich somit zu einem besseren Frauenheld machen.

KENNENLERNEN

Ansprechen

Allzeit bereit

Du weißt nie, wann dir eine tolle Frau begegnet. Also sehe zu, dass du so oft es geht, so gut es geht aussiehst. Rasiere und style dich jeden Morgen. Dusche oft, mache dich zwischendurch frisch, lege etwas Duft nach. Du wirst sehen: Wenn du auf dich achtest, fühlst du dich auch besser und automatisch steigen deine Chancen bei den Frauen. "Nicht ist so schlimm wie eine verpasste Gelegenheit!" sagt ein Sprichwort. "Failing to plan ist planning to fail" sagt der Engländer. Also mache dich bereit und nutze jede Gelegenheit die sich dir bietet.

Warm-Up

Manchmal ist man noch nicht in der richtigen Stimmung, um tolle Frauen anzusprechen. Dann suche dir normale Frauen, solche bei denen du auf jeden Fall locker bist, weil sie keine Herausforderung für dich darstellen. Sage einfach erstmal "Hallo" und geh weiter. So kriegst du den Mund auf und wirst locker. Danach (oder auch gleich) steigerst du deine Bemühungen: Sprache solch ein harmlose Frau an. Wechsel ein, zwei Sätze und verabschiede dich wieder. Du hast nur ein Ziel: Ein paar Worte tauschen, locker werden. Das klappt sehr gut auf größeren Parties. Zum Ansprechen hast du immer ein Thema parat: Die Party auf der ihr beide, du und die Frau, gerade seid. Frage wie ihr die Musik gefällt, oder wer sie zu der Party eingeladen hat; wechsle ein paar Sätze, dann verabschiede dich und wünsche ihr viel Spaß auf der Party.

Selbstbewusstsein

Einer der wichtigsten Punkte im Umgang mit Frauen überhaupt ist dein Selbstbewusstsein. Du stehst zu dir selbst, bist ein Mann, machst was du willst. Du hast es nicht nötig einer Frau hinterher zu laufen. Du bist der Preis, der Gewinn, den sie sich verdienen muss. Deine Haltung ist lässig, zurückgelehnt, fast schon etwas desinteressiert. So locker wie du mit hässlichen Frauen die dich nicht interessieren umgehst, so locker bist du auch, wenn eine hübsche, intelligente Frau vor dir steht. Auch sie ist nur ein Mensch. Sie hat Gedanken, Ängsten und Sehnsüchten wie andere auch. Diese Ausstrahlung macht dich für Frauen begehrenswert, für alle Frauen!

3-Sekunden Regel

Du brauchst nur zu der Frau hingehen und etwas sagen. Klingt einfach und das ist es auch. Damit du selbstbewusst und locker bleibst, solltest du nicht lange nachdenken, geh einfach rüber. Es gibt eine "Regel", die sagt du darfst maximal 3 Sekunden warten [FSPG]. So hart ist es nicht. Aber teste es: Je länger du wartest um so schwerer wird dir das Ansprechen fallen. Also ran an die Braut! Sie wird auf deine Spontani-

KENNENLERNEN

tät und dein Selbstbewusstsein positiv reagieren. Der erste Eindruck ist wichtig und mit der 3s-Regel bist du selbstsicher. Der gute Eindruck bleibt bei ihr hängen!

Cooler Sprüche

Die Wirkung von besonderen Sprüchen um eine Frau anzusprechen wird immer wieder überschätzt. Du brauchst keinen genialen Spruch und erst recht nichts auswendig Gelerntes. Worauf es ankommt ist, dass du locker und selbstbewusst bist. Sei aufmerksam: Kannst du etwas zur Situation sagen? "Wenn zwei das Gleiche tun" ist ein Klassiker des Kennenlernens. Fällt dir an ihr etwas auf? Dann nutze dies!

Im Englischen redet man von dem "Opener" als der Gesprächsöffnung. Oft liest man an Ratschlägen ein optimaler Opener solle witzig sein, da eine Frau die lacht immer ein Gewinn ist. Fragen seien gut, denn darauf wird sie antworten und schon seid ihr mitten im Gespräch. Und dann solle es auch noch originell sein! Natürlich sind die Motive hinter diesen Ideen nicht falsch: Es ist gut eine Frau zum Lachen zu bringen. Es ist auch gut, sie nach ihrer Meinung als Frau zu fragen, das kann nach ganz banalen Sachen sein. Aber dazu hast du noch jede Menge Zeit, wenn der Kontakt erst einmal hergestellt ist. Vergiss nicht: Das wichtigste ist, DASS du etwas sagst! Du sprichst die Frau einfach an, es ist nichts dabei. Dann ist wichtig, WIE du es sagst, dein Selbstbewusstsein. Und erst ganz am Ende auf der Liste der wichtigen Punkte kommt der Inhalt. Trau dich einfach, übe es – das ist das ganze Geheimnis.

Dazu noch ein kleiner Tipp: Es gibt einen Opener den du in jeder Situation verwenden kannst. Er lautet ganz einfach "Hallo".

Reden

Themen

Im Gespräch mit der tollen Frau dir gegenüber sollten die Themen gut gewählt sein. Du willst keine trockenen Diskussionen, sondern emotionale, spannende Gespräche, die ihre Gefühle wecken. Das tolle dabei: Die Gefühle über die du redest werden von ihrem Unterbewusstsein in ihr hervorgerufen. Du redest über gute Gefühle und diese stellen sich in ihr ein! Es gibt viele Themen, die sich dafür anbieten: Musik, Filme, Erlebnisse im Urlaub oder auf Parties und natürlich auch schöne Momente mit anderen Menschen.

Die meisten Menschen reden auch gerne über sich selbst, Frauen ganz besonders. Also lenke das Thema immer wieder auf deine Gesprächspartnerin. Zeige echtes Interesse an ihr und sie wird Interesse an dir bekommen. Auf diese Weise baust du nicht nur eine gute Verbindung auf, sondern du erfährst auch viel über die Frau. So erlangst du Wissen über sie, welches du bei späteren Treffen benutzen kannst.

KENNENLERNEN

Deep & Wide

Eine gute Methode um Gespräche zu führen nennt sich Deep & Wide. Die Idee dabei ist folgende: Du redest über viele verschiedene Sachen (Wide), gehst dabei aber in die Tiefe (Deep), hin zu den Gefühlen. Dabei stellst du nicht einfach eine Frage nach der anderen, sondern du greifst ihre Antworten auf. Das kann beispielsweise so aussehen:

Sie: „Ich bin Einzelhandelskauffrau.“

Du: „Was machst du da im Einzelhandel.“

Damit hast eins ihrer Wörter aufgegriffen.

Sie: „Ich betreue Kunden bei bla bla bla.“

Du: „Wie fühlst du dich dabei, den Kunden das zu zeigen?“

Jetzt hast du wieder an ihre Aussage anknüpfen und bist gleichzeitig in die Tiefe gegangen.

So hast du das eigentlich langweilige Thema Arbeit hin zu ihren Gefühlen geführt. Gut sind dabei immer Fragen, bei denen sie etwas beschreiben muss (Wie, Was, Warum). Sie sollte nicht einfach mit ja oder nein antworten können. Du bringst sie dazu, über sich selbst zu erzählen, das wird ihr gefallen.

Reden über Sex

Über Sex zu Reden weckt die Gedanken an Sex und macht daher an. "Wir sind erwachsene Menschen, wir können locker und ungezwungen über Sex reden", dieser Aussage, werden die meisten Frauen zustimmen. Sei dabei locker und scherzhaft. Du kannst wilde Praktiken als Scherz vorschlagen. Achte auch darauf, wie sie reagiert. So lernst du eine Menge darüber, was du später machen kannst und was nicht. Du forderst sie heraus, aber überforderst sie nicht.

Cocky & Funny

Eine Technik, deren Titel sich schlecht ins Deutsche übersetzen lässt ist Cocky & Funny. Das Wort „sticheln“ passt noch am Besten zu dieser Art von Kommentaren. Es geht darum, dass du witzig bist, dabei aber durchaus Bemerkungen machst, die sie herausfordern, die etwas großspurig sind. Es können sogar kleine Beleidigungen sein. Wichtig dabei ist, dass die Frau mit der du flirtest die Kommentare nicht ganz ernst nehmen darf. Wenn du den richtigen Ton triffst, wird sie vielleicht einem Moment überrascht sein und zweifeln, es dann aber als Scherz aufnehmen und lachen. Lache aber nicht zu viel dabei mit. Sie darf sich nicht 100%ig sicher sein, dass es nur ein Scherz war. Sie soll unsicher werden, ob du scherzt, oder ob du es ernst meinst. Unsicherheit ist für Frauen spannend und erotisierend. Wenn sie sich zu sicher ist, dass deine Bemerkung nur ein Scherz war, bleibe einfach total ernst und schon wird sie wieder unsicher werden. Spiele mit ihr, fordere sie heraus. Falls sie so tut als wäre sie beleidigt, entschuldigst du dich nicht. Du bist selbstbewusst und

KENNENLERNEN

stehst zu deinen Kommentaren. Nutze die Situation für emotionale Themen: "Reagierst du immer so emotional?"

Komplimente

Jeder bekommt gerne Komplimente, keine Frage. Trotzdem sind sie keine einfache Sache: Nur ein Kompliment, das auch wirklich ernst gemeint ist, kommt gut und positiv an. Daher darfst du nicht zu viel und auf keinen Fall plumpe Komplimente benutzen. Die Gefahr ist sonst, dass sie den Eindruck bekommt, du wolltest dich bei ihr einschmeicheln - Frauen haben einen Riecher dafür. Du als selbstbewusster Mann hast das nicht nötig. Mit vielen Komplimenten verlierst du an Coolness und Dominanz. Also lieber weniger, dafür ernst gemeinte Komplimente - im Zweifelsfall besser gar keins. Und auch hier gilt: Außergewöhnliches kommt am Besten an. Achte auf die Details an der Frau dir gegenüber, sie hat sie sorgsam ausgewählt und wird sich freuen, wenn DU sie bemerkst. Dann kommt dein Kompliment noch besser an. Eine raffinierte Methode ist es, Komplimente in andere Themen und Fragen einzubauen. Ein Beispiel: "Warum tragen hübsche Frauen wie du eigentlich so gerne rote Schuhe?" Sie wird lächeln und auf die Frage antworten. Sie kann das Kompliment nicht zurückweisen, weil ihr Bewusstsein sich mit der Frage beschäftigt. Ihr Unterbewusstsein hat dein Kompliment aber mitbekommen und reagiert positiv auf dich.

Körpersprache

Spiegeln

Das Spiegeln ist eine Methode, um eine gute Verbindung zu der Frau aufzubauen. In der NLP nennt man diese Verbindung Rapport. Du kennst das bestimmt, dass sich beim Spaziergehen mit Bekannten oftmals ganz von alleine ein Gleichschritt einstellt. Genau diese Art von körperlicher Übereinstimmung ist das Ziel. Beim Spiegeln beobachtest du ihre Körpersprache, greifst sie auf und wiederholst sie. Dabei gehst du natürlich nicht plump vor und äffst einfach alles nach. Du übernimmst einige Punkte, zum Beispiel ihre Haltung, wandelst aber andere Sachen leicht um. Wenn sie sich also durch ihr Haar streicht, dann fasst du dir vielleicht einen Augenblick später an Kinn. Du übernimmst in diesem Fall "Hand im Gesicht", machst aber doch etwas anderes als sie.

Besonders wirkungsvoll aber nicht einfach ist das Spiegeln der Atmung. Wenn du dich auf den Atemrhythmus der Frau einstellen kannst, wird ihr Unterbewusstsein diese Übereinstimmung bemerken und sich mit dir verbunden fühlen. Du kannst auch mit Worten spiegeln, indem du ähnliche Formulierungen wie dein Flirt benutzt. Hierbei musst du aber besonders vorsichtig sein, da deine Worte immer auch vom Bewusstsein erfasst werden.

KENNENLERNEN

Berührungen

Für Frauen sind Berührungen eine ganz natürliche Sache. Wenn du einmal darauf achtest, kannst du sehen, wie sich Freundinnen im Gespräch berühren, wenn sie eine Aussage besonders unterstreichen wollen. Oder du siehst eine Mutter mit ihrer Tochter, die nebeneinander in einem Cafe sitzen und sich gegenseitig die Hand streicheln. Frisch verliebte Pärchen berühren sich natürlich auch so viel es geht. Berührungen eines Menschen den man mag machen Spaß und sind eine Zeichen von Sympathie. Und sie haben eine wichtige Funktion für dich als Mann: Wenn du Frauen berührst, wirst du nicht als Kumpel oder guter Freund, sondern als echter Mann, als möglicher Sexualpartner wahrgenommen. Also nutze diese Form der Körpersprache: Für dich sind Berührungen die natürlichste Sache der Welt. Das zeigst du ihr. Deine Berührungen sind harmlos, trotzdem fühlt die Frau sie und fühlt sich angezogen. Eine gute, harmlose Stelle für eine Berührung ist ihr Oberarm, du kannst ihn im Stehen oder wenn ihr über Eck sitzt leicht erreichen und damit besondere Momente im Gespräch unterstreichen. Sitze ihr euch gegenüber, dann liegt ihr Unterarm näher. Die Hände eignen sich auch gut für Berührungen, sind aber privater und sollten daher erst bei vorhandener Sympathie berührt werden. Wenn es auf einer Party laut ist, und ihr nah aneinander rücken müsst um euch zu verstehen, bietet sich ihr Rücken für eine Berührung an, während du ihr etwas sagst oder ihr zuhörst.

Binde konsequente Berührungen in dein Leben ein, wie es viele Südeuropäer machen: Begrüße die Menschen mit einem Handschlag, biete auch Frauen die du kennen lernst deine Hand an, wenn du deinen Namen sagst. Dies ist eine erste, total natürliche Berührung. Wenn du eine Frau dann etwas kennst, begrüße und verabschiede sie mit einer Umarmung, egal wie gut sie aussieht, oder ob du etwas von ihr willst. Dies ist ein Teil deiner Persönlichkeit als attraktiver Mann. Du berührst nicht nur eine bestimmte Frau, sondern auch andere Menschen.

Methoden

Gemischte Zeichen

Zeige nicht nur Zuneigung, zeige auch Desinteresse. Auf diese Weise bist du für die Frau noch interessanter, denn wir alle sind immer besonders neugierig auf Sachen, die wir nicht einfach haben können. Das machst du ganz locker, indem du nicht nur mit ihr redest, sondern auch mit ihren Freunden und sogar etwas mit ihren Freundinnen flirtest. Schliesslich sind auch sie deine potentiellen Ziele, um deine Gunst werben viele Frauen und das zeigst du. Auf einer Party löst du dich für einige Zeit von ihr, redest mit anderen, dann wieder flirtest du extrem mit ihr. Später kannst du sie küssen oder viel Berühren und sagen du wolltest nur ein guter Freund sein. Zeige

KENNENLERNEN

immer auch die Bereitschaft zu gehen. Sie muss wissen, dass du schlechtes Verhalten von ihr nicht akzeptieren wirst.

Diskretion

Für dich als Frauenheld ist Diskretion sehr wichtig. Du erlebst viel mit Frauen, aber du hast es nicht nötig damit anzugeben. "Ein Gentleman genießt und schweigt" ist deine Devise. Wenn du über Sex redest, dann nennst du nicht die Namen der Frauen, gibst keine Hinweise, wer es war. Die Frau mit der du flirtest kann sich bei dir sicher fühlen. Sie weiss, dass du eure wilden Erlebnisse für dich behalten wirst. Das hilft ihr sich zu öffnen und sich dir hinzugeben.

Sicherheit

Damit sich die Frau dir hingeben kann, musst du ihr ein Gefühl der Sicherheit geben. Das bedeutet, dass du zwar männlich dominant, aber nicht gewalttätig bist. Ausserdem denkst du auch beim Sex an deine und ihre Gesundheit und machst es natürlich nur mit Kondom. Du kannst ihr deine Einstellung in eurem Gespräch über Sex mitteilen, oder du lässt ein Kondom aus der Hosentasche fallen und steckst es lässig wieder ein. Vielleicht liegen auch bei dir zu Hause die Kondome im Bad und/oder Schlafzimmer griffbereit. Du solltest aber vermeiden, dass es billig aussieht.

Dominanz

Frage sie nicht, ob sie Lust hat. Wecke die Lust in ihr, indem du deine Idee beschreibst. Dann führe sie einfach durch. Du bist dominant, das gefällt ihr. Du willst Kaffee trinken? Beschreibe ihr, wie toll der Cappuccino (viele Frauen stehen auf Cappuccino) in dem Laden hier um die Ecke schmeckt. Dann sag, dass du da jetzt Lust drauf hast und hingehst um einen zu trinken. Wenn sie mag, kann sie dich ja begleiten und auch diesen tollen Kaffee kosten.

Auch den Abend beendest du, bevor sie es tut. Achte darauf, dass du den Abend nicht zu früh beendest: Wenn es so aussieht, als würde noch mehr laufen, dann bleib am Ball. Auf der anderen Seite solltest du den Abend aber beenden, wenn du merkst, dass du unsicher wirst oder dir nichts mehr einfällt. Versuche als letzten Eindruck etwas besonders positives zu machen. Eine enge Umarmung ist gut, der Abschiedskuss ein Klassiker.

Sonstiges

Keine Drogen

Wenn du zu viel Alkohol trinkst, läufst du Gefahr, dass du die Kontrolle verlierst. Also halte dich zurück. Auch betrunkene Frauen sollten nicht dein Ziel sein. Eine nüchter-

KENNENLERNEN

ne Frau wird den heißen Flirt mit dir voll genießen und aufnehmen können und dir auch wesentlich mehr zurückgeben. Ausserdem erlebst du so keine bösen Überraschungen mit Frauen, die du dir am Abend „schöngetrunken“ hast. Das hast du nicht nötig!

Telefonnummern

Die Regel hierbei: Du bekommst ihre Nummer. Damit hast du die Kontrolle, bist dominant. Du brauchst nicht direkt nach ihrer Telefonnummer fragen, sondern lenkst das Gespräch in Richtung wiedersehen. Vielleicht gibt sie dir dann schon ganz automatisch ihre Nummer. Noch besser ist, du setzt es als gegeben voraus, dass sie dir deine Nummer geben will und lenkst sie ab, zum Beispiel wenn du dein Handy raus holst: "Wie wird deine Name geschrieben?"

Falls sie auch deine Nummer haben möchte, reagierst du dominant und cocky & funny, indem du behauptest sie würde dich dann ja nur tausendmal am Tag anrufen oder du sagst: "Meine Nummer bekommen nur ganz besondere Frauen, die bewiesen haben, dass sie dies auch zu schätzen wissen." Du kannst diese Situation aber auch dazu nutzen, gleich ihre Angaben zu überprüfen, indem du sie kurz anrufst. Klingelt ihr Handy nicht, stimmt etwas nicht mit der Nummer. Es gibt viele Frauen, die eine falsche Nummer sagen, weil sie nicht angerufen werden wollen. Falls es dir passieren sollte: Sowas kommt vor und ist kein Beinbruch. Übe weiter, dann klappt es und du bekommst ihre richtige Telefonnummer.

Gemeinsame Unternehmungen

Ein sehr guter Aufhänger für eine Verabredung sind gemeinsame Unternehmungen. Es wirkt lange nicht so förmlich, wie eine "Date", wenn man einfach vorschlägt, gemeinsam etwas zu machen, sei es Rad fahren, eine Ausstellung besuchen, einen Kaffee trinken gehen - es gibt unzählige Möglichkeiten. Wenn du im ersten Gespräch mit der Frau passende Anhaltspunkte bekommen hast, dann greife sie jetzt auf. Ein gute Unternehmungen für eine Verabredung beinhaltet folgende Aspekte:

Glückserlebnisse

Wir alle erleben gerne glückliche Momente. Wenn eine Frau Glückserlebnisse mit dir zusammen hat, dann verbindet sie diese mit dir und somit wirst du selbst zu einem Glückserlebnis – das ist wie mit dem Pawlowschen Hund. Solche Momente gibt es zum Beispiel bei einem Spiel (egal ob sie beim Billard selbst eine Kugel einlocht oder sich über ein Tor ihrer geliebten Eishockey-Mannschaft freuen kann). Beim aktiven Sport bildet der Körper Endorphine und das Glücksgefühl ist da, deshalb ist Sport immer eine gute Möglichkeit, wenn gemeinsame Interessen vorhanden sind. Auch Gaumenfreuden, sprich leckeres Essen oder ein toller Cocktail und natürlich Schokolade können glücklich machen. Das ultimative Glückserlebnis ist natürlich sensationeller Sex – eine mächtige Waffe, die du als Frauenheld in deinem Repertoire hast. Dazu kommen wir später.

Kontaktmöglichkeit

Im Kapitel Kennenlernen hast du erfahren, wie wichtig Berührungen für den Aufbau von Sympathie und sexueller Attraktivität sind. Also sollte die gemeinsame Unternehmung auch die Möglichkeit bieten, sich viel zu berühren. Gerade beim gemeinsamen Sport gibt es da deutliche Unterschiede: Tennis zum Beispiel ist ungeeignet, Squash hingegen gut. Beim Laufen kann man sich leicht berühren, beim Radfahren eher nicht. Während des Schwimmens ist es schwer, aber am Beckenrand geht es.

Auch bei Verabredungen in einem Cafe sollte du diesen Punkt im Hinterkopf behalten: Sitzt du der Frau gegenüber, dann kannst du sie nur an ihrem Unterarm berühren; über Eck erreichst du auch ihren Oberarm und Oberschenkel; sitzt ihr Nebeneinander, dann berühren sich eure Beine vielleicht schon ganz von alleine und es sich auch Umarmungen und Küsse sehr leicht. Menschen die sich gegenüber sitzen kommunizieren auf einer logischen Ebene, eine geeignete Position für Diskussionen. Sitzen Menschen nebeneinander, so sind sie „auf einer Linie“, also emotional verbunden und können leichter tiefer gehende Gespräche führen und sich auch mal das eine oder andere Geheimnis zuflüstern. Also wenn du mit der Frau in ein Cafe oder eine Kneipe gehst, dann nehme eine, die euch passende Sitzplätze bietet.

VERABREDEN

Anrufen

Die erste Begegnung mit der Frau hast du erfolgreich hinter dich gebracht und nun hast du eine Telefonnummer (oder E-Mail-Adresse) unter der du die Dame erreichen kannst. Was tun? Sich erfolgreich zu verabreden ist gar nicht schwer, wenn du folgende Punkte beachtest.

1. **Warten ist wichtig!**

Rufe niemals sofort an. Du läufst der Frau nicht hinterher. Du bist ein interessanter Mann, der viel unternimmt. Ausserdem ist die Frau nur eine von vielen. Also bleibst du locker. Du rufst nach 3 oder 4 Tagen an, es kann auch eine Woche sein. Länger als 2 oder 3 Wochen solltest du aber nicht warten.

2. **Der richtige Moment**

Die beste Zeit zum Anrufen ist am Abend da die Frau dann zu Hause und stressfrei sein sollte. Die Chance ist am höchsten zwischen 21 und 22 Uhr. Wenn du Nummern für Festnetz und Handy hast, dann rufe auf dem Festnetz an: Geht sie dort ran, ist sie zu Hause und nicht gerade unterwegs.

3. **Der richtige Tag**

Am Ende der Woche sind die meisten Menschen schon verabredet und oft nicht zu Hause. Also sind die Tage an denen du anrufst Sonntag, Montag, Dienstag und Mittwoch. Lasse genug Luft bis zu dem Termin den du vorschlägst, sonst ist die Chance gering, dass sie noch nichts vor hat.

4. **Fasse dich kurz!**

Du rufst an, um dich zu verabreden. Du willst nicht lange plaudern. Gute Unterhaltungen führst du lieber direkt, wenn du die Frau sehen und anfassen kannst. Verschieße nicht dein ganzes Unterhaltungspulver am Telefon. Frage wie es ihr geht, oder was sie heute so gemacht hat, um das Eis zu brechen. Antworte auf Gegenfragen nur kurz, aber positiv. Dann schlage das Treffen vor. Nachdem alles klar ist, beendest DU das Gespräch.

5. **Mitmachen**

Du fragst nicht nach einer Verabredung, sondern bietest ihr an, bei einer deiner Unternehmungen mitzumachen. Du erzählst ihr, was du an dem Tag tolles vorhast, beschreibst die geplanten, spannenden Unternehmungen. Du bist ein Mann, der was unternimmt, mit dem man Spaß haben kann, der weiß, was er will. Dann biete ihr an, mitzukommen. Sie kann an deinem tollen Leben für einen Nachmittag oder Abend teilhaben.

6. **Nenne Alternativen. Stelle sie vor die Wahl!**

Frage nicht einfach für einen speziellen Tag. Biete ihr Alternativen und lenke damit ihre Aufmerksamkeit auf die Entscheidung zwischen den beiden Möglichkeiten. Sie wird vergessen darüber nachzudenken, ob sie überhaupt will. Das ist ein alter Verkäufertrick und er funktioniert wirklich. Du kannst zum

VERABREDEN

Beispiel fragen "Was hast du Donnerstag und Freitag Abend vor?" Oder "Willst du lieber Film A oder Film B sehen?". Frage nicht, ob sie was mit dir machen will, oder ob sie ins Kino will. Setze es als gegeben voraus!

Niemand da

Wenn die Dame nicht ans Telefon geht, hat sie Pech gehabt. Sie ist vermutlich gerade nicht zuhause (Festnetz). Dann musst du es an einem anderen Tag nochmal probieren. Moderne Telefone zeigen leider an, dass jemand angerufen hat. Du kannst die Übermittlung deiner Telefonnummer ausschalten, dann weiß sie nicht, wer es war, aber sie kann immer noch raten. Also lasse dir bis zum nächsten Anruf auch wieder etwas Zeit, vielleicht zwei Tage.

Hattest du sie auf dem Handy angerufen und sie geht nicht ran, so kannst du überlegen, eine SMS hinterher zu schicken. Dies ist aber keine einfache Sache. Die SMS muss sie neugierig machen, was du wolltest. Sie sollte dabei witzig sein und am Besten eine Frage stellen um eine Antwort von ihr zu provozieren.

Ein Anrufbeantworter ist genauso zu behandeln: Es ist schwer, ohne Dialog richtig anzukommen. Ignoriere Anrufbeantworter daher am besten. Hinterlasse keine Nachricht, sondern ruf nochmal an, oder denke über eine SMS nach.

Wenn sie absagt

Wenn jemand Absagen darf, dann bist du das. Wenn sie absagt, dann ist es ein Spiel von ihr, egal was sie sagt, egal welche Ausrede sie benutzt. Du lässt dir das nicht gefallen. Du machst ihr klar, dass du ein vielbeschäftigter Mann bist und keine Zeit für ihre Spielchen hast. Sag ihr, sie soll sich überlegen, was sie will, du wirst nicht rumsitzen und auf sie warten und dann leg auf. Mag sein, dass du damit ein paar Mädchen verschreckst, aber viele andere werden dir dafür um so mehr verfallen. Wenn dich eine Frau sitzen lässt: Vergiss sie ebenfalls. Ganz egal was für Ausreden sie dir auftischt. Sie hätte zumindest den Anstand besitzen müssen, dir telefonisch abzusagen.

Küssen

Zeitpunkt

Es ist eigentlich gar nicht so schwer, den richtigen Zeitpunkt für einen ersten Kuss zu finden. Wenn das Kennenlernen funktioniert, die Frau dir tief in die Augen schaut, ihr euch berührt, dann ist der erste Kuss meist nur eine Frage der Zeit. Frauen (und auch Männer) zeigen ihr „Kussbedürfnis“ dabei oft in der Körpersprache, indem sie sich ihre Lippen befeuchten. Noch deutlicher ist es, wenn die Frau immer wieder im Gespräch nicht mehr in deine Augen schaut, sondern (kurz) auf deine Lippen guckt. Auf dieses Zeichen achtest du, beobachtest noch etwas, damit es kein Zufall ist und dann küsst du sie.

Damit es zu solchen Situationen kommt, musst du die nötige Nähe herstellen, auch körperlich. Es ist also gut, wenn ihr je länger und tiefer das Gespräch läuft auch immer näher aneinander rücken könnt. Dazu ist oftmals ein Ortswechsel hilfreich, der neue Ort sollte dabei die Möglichkeit bieten, eng nebeneinander zu sitzen. Es ist immer besser, nebeneinander als sich gegenüber zu sitzen, da so mehr Berührungen möglich sind und zum Küssen muss man sich dann nicht über den Tisch beugen.

Sanfte Küsse

Frauen küssen gerne und sie lieben sanfte Küsse. Wenn deine Küsse „hollywoodreif“ sind, dann wird die Frau in deinen Armen dahin schmelzen. In der Tat sind viele Hollywood-Filme gute Vorlagen, um zu sehen, wie ein gefühlvoller Kuss auszusehen hat. Als erstes sollten deine Lippen nicht trocken oder spröde sein, sondern weich und zart. Dazu bedarf es Pflege, wenn nötig (z.B. Im Winter) mit Labello oder anderen Fettstiften. Direkt vor dem Kuss, feuchtest du deine Lippen leicht an. Das kannst du während einer Umarmung machen, oder auch im Gespräch.

Ein Kuss ist mehr als nur Lippen aufeinander zu pressen. Du küsst mit dem ganzen Körper, drehst dich zu der Frau hin. Vor allem deine Hände ergänzen die Berührung deiner Lippen. Kurz nachdem deine Lippen ihre gefunden haben, oder auch schon vorher, berührt deine Hand seitlich ihren Hals, ganz sanft! Auch die Hände sollten weich und gepflegt sein, das Stichwort heißt hier Handcreme. Deine Finger streichen leicht an ihrem Hals entlang, in ihren Nacken, in die Haare an ihrem Hinterkopf, hinter ihr Ohr, an ihrer Ohrmuschel lang... Es gibt jede Menge Möglichkeiten zum Streicheln während des Küssens! Wichtig ist, dass die Berührungen sanft sind, mehr mit den Fingerspitzen ausgeführt werden, im Nacken etwas in Richtung Massage, an den Ohren wie ein Luftzug.

Deine Lippen berühren ihre zunächst nur ganz leicht und dabei darf es auch lange Zeit bleiben. Wilde, kraftvolle Küsse kann man getrost für das Bett aufheben. Du küsst leicht ihren Mund, mal über beide Lippen, man nur die Oberlippe oder Unter-

lippe. Achte darauf, dass deine Lippen immer etwas befeuchtet sind, wenn nötig kannst du sie beim Küssen wieder etwas mit deiner Zunge nachfeuchten. Langsam kannst du dann deine Lippen etwas öffnen, aber du lässt dir Zeit mit dem Einsatz der Zunge, lässt die Frau erstmal das tolle Gefühl deiner Lippen genießen, bevor mehr kommt. Nach vielen Küssen schiebst du dann langsam deine Zunge vor, nur ein wenig, so dass sie zwischen deinen Lippen etwas hervorguckt und ihre Lippen berührt. Ihr Zunge wird deiner entgegenkommen und die beiden Treffen sich in der Mitte zu einem Feuerwerk. Das alles machst du immer sanft, zärtlich und in Kombination mit deinen Händen: Die eine an ihrem Hals und Nacken, die andere vielleicht auf ihrem Oberschenkel oder an ihrem Rücken.

Dominante Küsse

Wenn die Sache heftiger wird, es nicht nur beim Küssen bleibt, sondern auch Hände am ganzen Körper im Spiel sind, können dominante Küsse ihre Lust so richtig entfachen. Viele Frauen sehnen sich nach einem ganzen Mann, der auch bereit ist, sich wie ein Mann zu verhalten und das bedeutet, selbstbewusst zu sein und die Frau zu führen. Diese Dominanz kannst du ihr auch mit deinen Küssen zeigen. Dabei hast du verschiedene Möglichkeiten: Du nimmst ihren Kopf in beide Hände und hältst ihn fest, lässt der Frau keine Bewegungsmöglichkeit, während du sie küsst. Natürlich löst du den festen Griff dann wieder, indem du sanft über ihren Hals nach unten streichst, während sich eure Lippen voneinander entfernen. Oder ihr steht vor einer Wand und du drückst sie mit deinem Körper dagegen, küsst sie, stütze dich mit den Händen neben ihr an der Wand ab, oder hältst sogar ihre Hände fest. Natürlich achtest du vor und bei solchen Küssen ganz genau auf ihre Reaktionen. Wenn sie es will, küsst sie dich leidenschaftliche. Falls nicht, dann bist du auf dem ganz falschen Dampfer und solltest es schleunigst sein lassen!

ANHANG

Literatur

[NLP] : Neurolinguistische Programmierung

Erklärt bei Wikipedia: http://de.wikipedia.org/wiki/Neurolinguistische_Programmierung

[FSPG] : Fast Seduction Player Guide

Eine sehr ausführliche, englische Anleitung wie man Frauen verführt. Liess sie, wenn du mehr Theorie wissen willst, lass dich aber nicht von den vielen Informationen verwirren: <http://fastseduction.com/guide/>

[DJBC] : Don Juan Boot Camp

Ein wochenweises, konkretes Trainingsprogramm um ein erfolgreicher Verführer (Don Juan) zu werden – auch in Englisch. <http://www.jbspencer.com/djb/>

[FHCH] : Frauenheld.ch

Die deutschsprachige Community für angehende und erfolgreiche Frauenhelden. Hier findest du auch die jeweils aktuelle Version dieses Guide. <http://www.frauenheld.ch/>

Danksagungen

Mein Dank gilt all den tollen Frauen da draussen, mit denen ich die nötigen Erfahrungen machen konnte, um diesen Guide zu schreiben. Natürlich danke ich auch den ganzen amerikanischen Frauenhelden, die sich schon viel länger mit diesen Thema befassen als der deutschsprachige Raum und von denen ich viel lesen und lernen konnte. Mein besonderer Dank gilt Nashville, den ich in einem der ersten deutschen Verführer-Foren kennen lernte, der die Community Frauenheld.ch aufbaute und mich immer zum Schreiben dieses Guide motiviert, mit Kommentaren hilft und die Urversion des Vorwortes verfasste – Vielen Dank für die Unterstützung!

Copyright

Das Urheberrecht dieses Werkes liegt selbstverständlich beim Autoren. Jegliche kommerzielle Weitergabe oder Veröffentlichung ist ohne schriftliche Erlaubnis untersagt. Der Quex-Guide darf für den privaten Gebrauch weitergegeben und ausgedruckt werden. Die jeweils aktuelle Version findet sich auf Frauenheld.ch.

Ausblick

Die nächsten Version des Quex-Guide wird ein Kapitel über unterschiedliche Beziehungsmodelle beinhalten. Verschiedene Modelle werden vorgestellt (One-Night-Stand, Affäre(n), Feste Partnerschaft) und einige für das Erreichen einer solchen Beziehung nützlichen Besonderheiten bei der Verführung genannt.