



SCHRITT 1: DIE BEGRÜßUNG

Mit der Begrüßung startet das Date. Wenn du dich für eine Begrüßung entschieden hast, kannst du von Anfang an eine peinliche Situation vermeiden und direkt für Nähe und Vertrautheit sorgen.

Vermeide diese 2 Fehler

Fehler #1: Keine ordentliche Begrüßung

- Die Begrüßung ist wichtig, denn sie setzt den Rahmen für euer weiteres Kennenlernen
- Verpasst du hier die Chance, eine körperliche Vertrauensbasis aufzubauen, wird das Date (wahrscheinlich) holprig weiterlaufen
- Vermeide also ein steifes „Hallo“ von der Ferne

Fehler #2: Mit Handschlag begrüßen

- Wenn du ihr die Hand gibst, ist das sehr formell und für ein Date völlig ungeeignet
- Du baust dadurch eine unnötige Distanz auf und sorgst dafür, dass spätere Annäherungsversuche sich viel schwerer anfühlen

Die 2 richtigen Wege, um sich zu begrüßen

Die Begrüßung gibt dir die Möglichkeit, von vornherein Nähe und Körperkontakt aufzubauen.

Du kannst hier direkt verdeutlichen, dass das ein Date und kein Vorstellungsgespräch ist.

In der Regel wirst du auf sie zugehen und sie verbal begrüßen:

- „Hey, schön dich zu sehen!“
- Auch ein Kompliment kann hier nicht schaden: „Hey, wow! Du siehst super aus!“
- Anschließend oder dabei setzt ihr zur körperlichen Begrüßung an

Weg #1: Umarmung

- Du breitest die Arme aus und sagst zum Beispiel: „Komm her, lass dich drücken!“
- Drücke sie für ein paar Sekunden an dich
- Vermeide eine halbherzige „Enten-Umarmung“
- Anschließend oder dabei kannst du sie fragen „Wie gehts dir?“

Weg #1: Küsschen

- Du lehnst dich vor und küsst sie auf die Wange
- Hilfreich ist es, dich vorher für eine Wange zu entscheiden
- Es liegt bei dir, ob du ihr nur einen Kuss auf eine Wange gibst, oder auf jede Wange einen
- Danach kannst du sie fragen, wie es ihr geht

Kleiner Tipp, wenn du sehr nervös oder aufgeregt bist:

- Sage direkt: „Wow, jetzt bin ich echt nervös/aufgeregt“
- Das wird dir den Druck nehmen, besonders locker, selbstbewusst und entspannt wirken zu müssen
- Ihr wird es den Druck nehmen, so zu tun, als wärst du nicht nervös
- Falls sie auch nervös ist, lädst du sie mit dieser Offenbarung dazu ein, sich ebenfalls ehrlich und echt zu zeigen
- Du schaffst von Anfang an eine ehrliche Basis für euer Kennenlernen

SEX
BEIM ERSTEN
DATE

ARON MAHARI