

18+

ПРОТОКОЛ *идеального свидания*

ТИМУР АКАТОВ

Тимур Акатов

Протокол идеального свидания

<https://litres.ru/74150027>

ISBN 9785007004671

Аннотация

За каждой успешной встречей, после которой женщина пишет подруге «кажется, это он», стоит не магия, а четкий протокол. Последовательность действий, проверенная психологией, опирающаяся на механизмы доверия, нейролингвистическое программирование и здоровый юмор.

«Протокол идеального свидания» — это дорожная карта для мужчины, который хочет перестать бояться свиданий, научиться чувствовать женщину, слышать её истинные желания и создавать вечера, от которых она не сможет отказаться.

Содержание

Введение: Почему 99% свиданий — это собеседования на работу	5
Глава 1. Цифровой разведчик: как понять женщину по переписке за семь сообщений	9
Глава 2. Кейс-стади «Так себе предложение»: как не облажаться на этапе «где и когда»	18
Конец ознакомительного фрагмента.	28

Протокол идеального свидания

Тимур Акатов

© Тимур Акатов, 2026

ISBN 978-5-0070-0467-1

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Введение: Почему 99% свиданий — это собеседования на работу

Миф о «химии». Почему у вас не «совпало» на самом деле

Представьте стандартный вечер пятницы. Дмитрий, тридцать лет, успешный в своей профессии, но неудачник в личном, сидит в уютном, но слишком громком кафе. Напротив него — Екатерина, одетая так, будто идёт на светский раут, хотя планировался просто «кофе». Через сорок минут напряжённых улыбок, вопросов «а кем ты работаешь?» и «а где ты отдыхал прошлым летом?» они расходятся. Дмитрий думает: «Опять не та». Екатерина пишет подруге: «Норм, но огонька нет».

«Огонёк», «химия», «искра», «вайб», «совпадение», «как-то не зашло» — это слова-паразиты, которыми люди прикрывают простую вещь: **отсутствие структуры**. Никто не учил вас, что свидание — это не лотерея и не повод для спонтанного выступления стендап-комика. Это переговорный процесс особого рода, где предмет торга — взаимный интерес, а валюта — эмоциональная безопасность.

Разоблачаем главный миф: если нет «химии», значит, кто-то не выполнил протокол. Химия возникает не из воздуха. Она рождается в моменты правильного темпа, уместных па-

уз, точных прикосновений и слов, попадающих в бессознательные фильтры другого человека.

Ошибка новичка: пустить всё на самотек

Артём, двадцать пять лет, прекрасный парень. Он читает книги, ходит в спортзал, умеет готовить. Но каждое его свидание выглядит одинаково: он спрашивает «куда пойдём?», она пожимает плечами, они долго бродят по улице, заходят в первое попавшееся заведение, едят без аппетита, говорят о погоде, расходятся. Артём честно считает, что «так и должно быть». Он наивно полагает, что женщина сама проявит инициативу, начнёт флиртовать, засмеётся над его шутками, положит руку на стол первой.

Не дождётся.

Ошибка новичка в чистом виде: **отсутствие сценария**. Пуская всё на самотёк, мужчина неосознанно транслирует страх. Страх взять ответственность. Страх показаться навязчивым. Страх получить отказ. А женщина читает этот страх мгновенно — на уровне микромимики, тембра голоса и напряжения в плечах. И делает вывод: «Ненадёжный. Ведомый. Не мужчина».

При этом парадокс в том, что та же самая женщина будет в восторге от свидания, где молодой человек спокойно, уверенно и с уважением ведёт её по заранее продуманному, но не жёсткому маршруту. Она вздохнёт с облегчением: «Уф, можно расслабиться, он всё решает сам».

Что такое Протокол и чем он отличается от мани-

пуляции

Термин «протокол» звучит сухо и бюрократично. Напрасно. Протокол в нашем контексте — это **последовательность действий, доказавшая свою эффективность в создании взаимного доверия и влечения**.

Протокол не равен манипуляции. Манипуляция — это «я делаю тебе больно, а ты не понимаешь почему, зато я получаю своё». Протокол — это «я создаю для нас обоих комфортное пространство, в котором чувства и желания могут проявиться естественно и без страха».

Разница на примере:

Манипуляция: Ты специально не пишешь три дня, чтобы она испугалась и написала первой. Она пишет, ты отвечаешь сухо, она мучается. Ты получаешь контроль.

Протокол: Ты назначаешь свидание на конкретное время, приходишь ровно в назначенный час, выбираешь столик у окна, делаешь комплимент её выбору напитка, через час предлагаешь сменить локацию. Она не мучается. Она наслаждается.

Манипуляция эксплуатирует страх и неуверенность. Протокол опирается на уважение и предсказуемость. Предсказуемость — это не скука. Предсказуемость в хорошем смысле — это когда женщина знает, что мужчина не подведёт, не пропадёт, не начнёт вести себя странно. Это база для расслабления. А расслабленное тело — это открытое тело. А открытое тело — это готовность к сближению.

Главный закон книги: «Её доверие = твоя подготовка»

Запомните эту формулу как таблицу умножения. Её можно вывести так:

Уровень доверия женщины прямо пропорционален качеству вашей подготовки.

Подготовка — это не заучивание фраз. Это:

— Изучение её профиля без сталкерства.

— Выбор места с учётом акустики, освещения и логистики.

— Продумывание двух-трёх тем, которые гарантированно вызовут эмоции.

— Контроль собственного состояния (дыхание, осанка, голос).

— Наличие плана Б на случай, если свидание пойдёт не по сценарию.

Каждый пункт этой подготовки переводится в один пункт её доверия. Она чувствует, что вы не «от фонаря», а с заботой. Она чувствует, что вы — тот, кому можно доверить вечер, а может быть, и больше.

Отсюда вытекает структура всей книги. Мы пройдем путь от момента, когда вы только увидели её фотографию, до утра после свидания — с детальными картами, диалогами и психологическими обоснованиями каждого шага.

Глава 1. Цифровой разведчик: как понять женщину по переписке за семь сообщений

Расшифровка аватара: профиль как рентген личности

Представьте, что перед вами рентгеновский снимок. Только вместо костей — фотографии, подписи, реакции и паузы между сообщениями. Вы не врач, но если научитесь читать этот снимок, то будете знать о женщине больше, чем её лучшая подруга.

Начнём с того, что называют «аватар». Это первое изображение, которое видит человек, когда открывает диалог. Большинство мужчин смотрят на аватар и думают: «Красивая» или «Не очень». Всё. Остановитесь. Аватар — это не просто лицо. Это заявка на личность.

Тип первый: «Крупный план с улыбкой до ушей»

Женщина смотрит прямо в объектив. Зубы видны. Глаза чуть прищурены. Часто — тёплый свет, возможно, закатный. Что это значит?

Она открыта миру. Она не боится показать эмоции. У неё, скорее всего, хорошие отношения с родителями и нет серьёзных травм, связанных с отвержением. Такая женщина будет лёгкой на подъём, но может быстро разочароваться, если вы

окажетесь скучным. Её слабое место: боится, что её используют для одной встречи. Поэтому с ней нужно быть честным о намерениях, но без давления.

Тип второй: «Полный рост в зеркале»

Она стоит перед зеркалом в ванной или в примерочной кабинке. Телефон закрывает лицо или лицо чуть повёрнуто. Часто такие фотографии делаются в спортзале или в обувном магазине.

Что это значит? Она оценивает себя со стороны. У неё может быть завышенная самокритика. Она сравнивает себя с другими. Такая женщина ищет подтверждение своей привлекательности. Свидание с ней будет похоже на экзамен, если вы не переведёте фокус с внешности на внутреннее содержание. Ваша задача: говорить не «ты красивая», а «ты смешная» или «у тебя интересный взгляд на вещи». Она устала от комплиментов внешности, их ей делали сотни раз.

Тип третий: «Фото с едой»

Она держит тарелку с пастой, пиццей, бургером или десертом. Искренне улыбается еде, а не камере.

Это гедонистка. Она получает удовольствие от жизни. Ей важно, чтобы мужчина тоже умел радоваться простым вещам. Не предлагайте ей салат и воду на первом свидании. Предложите то, что можно есть руками: пиццу, бургеры, крылышки. Совместное поедание неэтикетной пищи сблизит быстрее, чем чопорное ковыряние вилкой.

Тип четвёртый: «Фото в горах или у моря, одна»

Она стоит на фоне пейзажа. Одна. Без подруг, без коктейля, без селфи-палки.

Это самостоятельная личность, которая не нуждается в компании для счастья. Она много путешествует или мечтает об этом. Её ценности: свобода, приключения, новые впечатления. Не пытайтесь её привязать к себе через удобство и комфорт. Привязывайте через эмоции: «Я знаю место, где на закате свет падает именно так, как ты любишь». Она клюнет.

Тип пятый: «Фото с подругами, она в центре»

Групповое фото, где она стоит ровно посередине, подруги обнимают её за плечи.

Она лидер в своей стае. У неё высокая социальная самооценка. Она не будет терпеть неуважение или пренебрежение. Но у неё есть обратная сторона: она боится потерять лицо перед подругами. Если вы её пригласите куда-то «непонятно куда» и она расскажет подругам, а те скажут «фу», она откажется. Поэтому ваше приглашение должно быть таким, чтобы она могла с гордостью сказать: «Мы идём в то самое место, о котором все говорят».

Что даёт расшифровка аватара

Вы перестаёте действовать наугад. Каждый тип требует разной стратегии. Открытую улыбчивую женщину можно звать в спонтанное приключение. Женщину с зеркальными фото нужно сначала завоевать интеллектом. Гедонистку — вкусной едой. Путешественницу — красивым видом. Лидера — статусным местом.

Попытка применить одну и ту же тактику ко всем — это как лечить всех пациентов одним и тем же лекарством. Кто-то выздоровеет, а кто-то умрёт от аллергии. Расшифровка аватара — это первый шаг к персонализированному протоколу.

Три вопроса, которые задаёт себе женщина, когда говорит «давай увидимся»

Сказать «давай увидимся» легко. Сказать это искренне — трудно. Женщина может согласиться на свидание по десятку причин: от скуки до мести бывшему. Но есть три вопроса, которые возникают в её голове автоматически, как только слово «давай» отправлено. Она может не задавать их вслух. Она может сама не осознавать их. Но они есть.

Вопрос первый: «Безопасно ли с ним?»

Это базовый, древний вопрос, записанный в женской генетической памяти. Он старше цивилизации. Женщина оценивает, не причините ли вы ей физический или эмоциональный вред.

Как она это проверяет? По мелочам. Не опоздали ли вы? Не кричите ли вы на официанта? Не сжимаете ли вы её локоть слишком сильно? Не перебиваете ли вы её? Не задаёте ли вы слишком личные вопросы в первую минуту?

Самый быстрый способ ответить на этот вопрос — дать ей контроль над малым. «Если тебе станет некомфортно, мы в любой момент закончим. Без обид». Эта фраза, сказанная спокойно и без заискивания, снимает девяносто процентов

страхов. Парадокс: дав ей разрешение уйти, вы увеличиваете шанс, что она останется.

Вопрос второй: «Уважает ли он меня?»

Уважение для женщины — это не когда вы носите её сумку. Уважение — это когда вы не обесцениваете её чувства. Когда вы не говорите «да ладно, не парься» в ответ на её переживания. Когда вы не смеётесь над тем, что ей важно.

Проверка уважения происходит в первые пятнадцать минут. Вы предложили пойти в одно место, она робко предложила другое. Что вы сделали? Если вы настояли на своём, потому что «я лучше знаю», вы провалили проверку. Если вы сказали «хорошо, давай по-твоему, я просто подумал, что тот вариант был удобнее», вы прошли проверку.

Уважение — это не отказ от своего мнения. Уважение — это признание её права на своё мнение.

Вопрос третий: «Весело ли с ним?»

Самый недооценённый вопрос. Женщины хотят не просто безопасности и уважения. Это база. Это как стены и крыша в доме. Но чтобы в доме хотелось остаться, нужен ещё и уют, и смех, и лёгкость.

«Весело» не значит «он клоун». Весело значит «с ним легко дышится». Он не грузит проблемами. Он не жалуется на работу. Он не спрашивает «а как ты относишься к политике?». Он может пошутить над собой. Он может не бояться выглядеть глупо, танцуя под уличную музыку. Он умеет превратить обычный поход за мороженым в маленькое приключе-

чение: «Давай выберем самый странный вкус и угадаем, из чего он сделан».

Если женщина ответила себе «да» на все три вопроса, свидание пройдёт идеально. Если на один из них она ответила «нет» или «не уверена», ваша задача — не давить, а мягко закрыть тему и уйти с достоинством.

Пример из жизни. Павел пригласил Ирину в кафе. Он опоздал на десять минут (вопрос безопасности — провал). Потом он сказал официантке «живее, мы опаздываем в театр», хотя никуда они не опаздывали (вопрос уважения — провал). Потом он начал рассказывать, как его обманул партнёр по бизнесу (вопрос веселья — провал). Ирина выпила чай за десять минут и ушла «по срочному звонку». Павел до сих пор считает, что «химии не случилось». На самом деле случилась не химия, а тройной провал протокола.

Красные флаги: когда свидание нельзя назначать ни в коем случае

Вы расшифровали аватар. Вы задали семь вопросов. Она согласилась. Казалось бы, всё идёт по плану. Но есть сигналы, которые должны зажечь в вашей голове красную лампочку. Если вы увидели хотя бы один из этих флагов, отменяйте свидание. Серьёзно. Не надо «а вдруг прокатит». Не прокатит. Или прокатит, но вы об этом пожалеете.

Флаг первый: «Мужчин нет, одни козлы»

В её рассказах все бывшие — подлецы, предатели, абыюзеры, импотенты или нищелюбы. Если вы слушаете это де-

сять минут, знайте: вы следующий в этом списке. Потому что есть общий знаменатель у всех этих ситуаций — она сама. Психологи называют это «паттерн жертвы». Её сценарий: сначала идеализация, потом обесценивание, потом разрыв с громким скандалом. Вы не спасёте её. Вы просто займёте место в очереди на роль очередного козла.

Как проверить до свидания? Задайте вопрос: «А из прошлых отношений ты вынесла какой-то полезный урок?» Если она отвечает «нет, они все были идиотами» — красный флаг. Если «да, например, я поняла, что мне важно, чтобы парень был пунктуальным» — зелёный свет.

Флаг второй: «Ты должен»

Она ещё не видела вас в реальности, но уже выдаёт: «ты должен прийти с цветами», «ты должен забрать меня на машине», «ты должен заплатить за ужин, а то не мужчина». Это не женщина, это инструкция по эксплуатации. Она ищет не партнёра, а исполнителя функций. Как только вы перестанете соответствовать её длинному списку «должен», вам выдадут штрафной талон с пометкой «недостаточно хорош».

Как реагировать? Лучше всего мягко выйти из диалога: «Похоже, мы ищем разное. Мне важно взаимное уважение, а не выполнение условий. Удачи». Серьёзно. Не тратьте время. Такие женщины не меняются, потому что их поведение подкреплено годами успеха: находятся мужчины, которые терпят. Не будьте одним из них.

Флаг третий: «Дорогой» на второй минуте общения

Обращение «дорогой», «зайка», «солнышко» в первом же сообщении — это не нежность. Это либо манипуляция, либо пограничное расстройство. Здоровая женщина не интимничает с незнакомцем. Она соблюдает дистанцию. Быстрая интимность в словах — это попытка создать ложную близость, чтобы вы быстрее открылись и её можно было использовать.

Проверка простая: если вы написали друг другу три сообщения, а она уже «зайка» — вежливо скажите: «Мне приятно твоё внимание, но давай пока на „ты“ без уменьшительно-ласкательных». Её реакция покажет всё. Нормальная женщина скажет «ок, извини, привычка». Ненормальная обидится или удвоит «дорогой».

Флаг четвёртый: «Никакой конкретики»

Вы предложили встретиться в среду в семь. Она ответила: «Давай, только посмотрим». Вы спросили «где удобно?». Она: «Где-нибудь в центре». Вы: «Может, у фонтана?». Она: «Ну, не знаю...». Это бесконечное ускользание. Конкретика пугает её, потому что конкретика означает ответственность. Такие женщины часто оказываются «призраками» — они исчезают за день до встречи. Им нравится процесс переписки, а не реальная встреча.

Что делать? Поставить дедлайн. «Я предлагаю среду, семь вечера, фонтан. Если неудобно, предложи свой вариант в течение двух часов. Если не напишешь, будем считать, что встреча отменяется. Без обид». Это не грубость. Это уважение к своему времени. И заодно — отсеив тех, кто не готов

к реальности.

Флаг пятый: «Проверка на ресурсность»

Вопросы о деньгах, машине, квартире, зарплате до встречи. «А кем ты работаешь?», «А какая у тебя машина?», «А ты в ипотеке или своё?». Да, женщине важно знать, что мужчина состоятелен. Но есть разница между естественным интересом на свидании и анкетой по электронной переписке.

Если она задаёт эти вопросы до того, как вы увидели её глаза, — она продаёт себя, а вы покупаете. В такой сделке нет места чувствам. Будьте готовы, что ровно в тот момент, когда вы расскажете, что у вас нет машины или вы снимаете квартиру, диалог чудесным образом угаснет. Спасибо за экономию времени.

Теперь, когда вы вооружены знанием флагов, вы не потратите вечер впустую. Вы не поведётесь на «дорогого» и «ты должен». Вы сохраните свои нервы, время и деньги. А главное — вы сохраните уважение к себе. Потому что мужчина, который умеет говорить «нет» не тем женщинам, будет услышан теми, кто ему нужен.

Глава 2. Кейс-стади «Так себе предложение»: как не облажаться на этапе «где и когда»

Комбинация «Выбор без выбора»: почему нельзя спрашивать «куда хочешь?»

Разберём диалог, который происходит ежедневно в тысячах переписок. Его ведут люди, не знающие протокола.

Он: «Привет! Как настроение?»

Она: «Норм. А у тебя?»

Он: «Тоже. Слушай, может, как-нибудь встретимся?»

Она: «Давай. А куда пойдём?»

Он: «Ну, не знаю... А куда ты хочешь?»

Она: «Не знаю...»

Он: «Может, в кино?»

Она: «Не хочется в кино, там не поговорить».

Он: «Может, в кафе?»

Она: «Ну, можно... А в какое?»

Он: «Ну, не знаю...»

И так далее до бесконечности. В конце концов либо свидание не состоится, либо состоится, но на нейтральной территории с таким же нейтральным настроением.

В чём главная ошибка мужчины? Он задал открытый вопрос «куда хочешь?», переложив ответственность на неё.

Женщина не хочет принимать решение. Не потому, что она глупая или ленивая. А потому, что принятие решения на первом свидании — это мужская роль с точки зрения эволюционной психологии. Она ждёт, что вы предложите. Она хочет, чтобы вы предложили. Она проверяет, можете ли вы взять на себя инициативу.

Что такое «выбор без выбора»

Это техника нейролингвистического программирования, адаптированная для свиданий. Суть проста: вы не спрашиваете «пойдём?», вы спрашиваете «пойдём туда или сюда?». Вы не даёте варианта «нет», вы даёте два варианта «да».

Правильно построенное предложение выглядит так:

«У меня есть два варианта на среду. Первый: уютный вечер в антикафе с настолками, там тихо, можно поговорить. Второй: прогулка по набережной с видом на закат. Какой вариант тебе откликается больше?»

Обратите внимание: ни слова «хочешь?», «не против?», «как тебе?». Только «какой вариант откликается больше?». Это безотказная формулировка. Потому что она не про согласие или отказ. Она про выбор между двумя хорошими вещами.

Почему нельзя спрашивать «куда хочешь?»

Теперь разберём психологическую подоплёку. Когда вы спрашиваете «куда хочешь?», на самом деле вы говорите: «Я не уверен в себе. Я боюсь ошибиться. Пожалуйста, прими решение за меня». Женщина считывает это мгновенно. И да-

же если она согласится, и сама выберет место, она запомнит: он не лидер. Он ведомый. С ним я буду всё решать сама. А это не возбуждает.

Другое дело, когда вы приходите с двумя готовыми вариантами. Вы демонстрируете:

- Уважение к её времени (вы уже продумали логистику).
- Заботу о её комфорте (оба варианта хорошие).
- Самооценку (вы не боитесь, что она отвергнет вашу идею).
- Гибкость (вы даёте ей право выбора внутри ваших рамок).

Этот приём работает не только на этапе приглашения, но и во время свидания. «Ты хочешь взять тирамису или чизкейк?» вместо «ты хочешь десерт?». «Мы пойдём налево к фонтану или направо к мосту?» вместо «куда пойдём?». Каждый раз, когда вы даёте выбор без выбора, вы укрепляете свою позицию ведущего, не подавляя её свободу.

Пример из жизни: две судьбы

Алексей и Борис пригласили на свидание двух сестёр, Анну и Марию. Обоим девушки ответили согласием.

Алексей написал: «Привет. Давай встретимся в пятницу». Анна: «Давай. Куда?». Алексей: «Ну, не знаю, может, в кино?». Анна: «Не хочу». Алексей: «Ну а куда ты хочешь?». Анна: «Не знаю... Напиши потом». Свидание не состоялось.

Борис написал: «Мария, привет. Рад, что мы совпали. У меня два предложения на пятницу, выбери то, что ближе

твоему настроению. Первое — пиццерия с видом на парк, там живая музыка по пятницам. Второе — прогулка по крышам, я знаю смотровую площадку, куда пускают с горячим шоколадом. Какой вариант заходит больше?». Мария через три минуты: «Вау! Второй! Обожаю горячий шоколад! Во сколько?». Свидание состоялось и прошло отлично.

Разница — не в мужчинах, не в женщинах, не в удаче. Разница — в формулировке приглашения.

Протокол места: четыре типа локаций (и какая убивает влечение)

Вы выбрали время. Теперь нужно выбрать место. Ошибка на этом этапе может свести на нет всю предыдущую подготовку. Разберём четыре типа локаций, их достоинства и недостатки. А также одну локацию, которая гарантированно убивает влечение. Её мы назовём «чёрный список».

Локация первая: «Разговорная» (кафе, антикафе, десертная)

Идеально для первого свидания, если вы ещё плохо знаете друг друга. Главные плюсы: можно говорить, слышно друг друга, есть возможность сделать паузу и выпить что-то. Главные минусы: легко застрять в режиме интервью, если не менять тему и не двигаться.

Как выбрать правильное заведение: избегайте сетевых кофеен с пластиковой мебелью и очередью. Выбирайте место с диванами или креслами, приглушённым светом, негромкой музыкой. Идеально, если есть отдельные столики у окна или

в углу. Слишком открытое пространство создаёт ощущение незащищённости.

Что заказать? Ей — то, что она любит (вы спросили до встречи или прочитали по аватару). Себе — то, что можно есть не спеша. Не заказывайте суп в жаркий день и не берите мороженое, если она мёрзнет. Мелочи, но они складываются в общую картину вашей внимательности.

Локация вторая: «Прогулочная» (парк, набережная, ботанический сад)

Идеально для второго свидания или для первого, если вы оба активные. Плюсы: движение создаёт лёгкость, легче начинать прикосновения (помочь перешагнуть лужу, взять за руку, чтобы не упала), природа сама даёт темы для разговора. Минусы: погода может подвести, ноги могут устать, сложнее уединиться.

Что нужно предусмотреть: обувь должна быть удобной (ваша и её — предупредите заранее). С собой — бутылка воды и что-то сладкое (конфеты, печенье). Мелочь, но неожиданное «я прихватил шоколадку» вызывает улыбку. Также имейте в голове маршрут: точка старта, точка отдыха (скамейка с видом), точка возврата. И туалет по дороге. Серьёзно. Женщины оценивают доступность туалета на любом свидании.

Локация третья: «Развлекательная» (боулинг, бильярд, квест, настолки)

Отличный вариант, если вы чувствуете, что разговор не

клеится или вы оба стеснительные. Плюсы: совместная деятельность создаёт «мы-чувство», лёгкий соревновательный элемент подогревает интерес, неловкие паузы заполнены действием. Минусы: можно увлечься игрой и забыть про общение, не все женщины любят соревноваться.

Что нужно помнить: не выигрывайте с разгромным счётом. И не проигрывайте специально так, чтобы это было заметно. Идеальный счёт — вы выиграли с небольшим отрывом или она выиграла благодаря вашей «случайной» ошибке. И обязательно комментируйте: «Твой удар был рискованным, но красивым». Это похвала, а не оценка.

Локация четвёртая: «Интимная» (квартира, номер в отеле, загородный дом)

Только для третьего свидания или для финала первого, если вы оба понимаете, чего хотите. Плюсы: максимум уединения, минимум внешних помех, полный контроль над обстановкой. Минусы: огромный риск для безопасности, обязательное предварительное доверие, быт может убить романтику.

Если вы приглашаете к себе, то квартира должна быть чистой, проветренной, с запасом еды и напитков. Не стерильной, как операционная, а уютной — плед, мягкий свет, приятный запах. Если вы идёте к ней — уважайте её пространство: не лазайте по шкафам, не комментируйте беспорядок, не включайте свою музыку без спроса.

А теперь — **чёрный список. Локация, которая убива-**

ет влечение на корню:

Кинотеатр на первом свидании.

Да-да. Сотни мужчин считают кинотеатр отличным вариантом: «Там темно, можно обниматься, не нужно говорить». Это самообман. В кино вы два часа сидите молча, глядя в стену. Вы не узнаете друг друга. Вы не сближаетесь. Вы просто двое незнакомцев в темноте. А после фильма у вас одна тема для разговора — обсуждение фильма. И если ваши мнения разойдутся, вы почувствуете дискомфорт. А если совпадут — что дальше? Вы всё равно не знаете, нравитесь ли вы друг другу.

Кинотеатр — это место для пятого или шестого свидания, когда вы уже переспали и ищете, чем заняться вместе. На первом свидании кино — это признак либо лени, либо страха перед разговором. Ни то, ни другое не привлекает женщину.

Тайминг-менеджмент свидания. Правило «Девяносто минут плюс тридцать»

Теперь поговорим о том, о чём не пишут в романтических комедиях. О времени. Конкретном, измеряемом, жестоком времени. Идеальное свидание не длится весь вечер. Идеальное свидание заканчивается на пике.

Почему девяносто минут?

Исследования когнитивной психологии показывают: человеческий мозг способен удерживать высокий уровень эмоционального возбуждения и концентрации примерно полто-

ра часа. После этого наступает естественный спад. Вы начинаете зевать, темы иссякают, она смотрит в окно, вы говорите что-то не то, начинаются неловкие паузы длиннее семи секунд.

Девяносто минут — это золотой стандарт. За это время вы успеваете:

- поздороваться и снять первое напряжение (первые 10 минут);

- перейти в режим лёгкого флирта (следующие 20 минут);

- рассказать личную историю, которая её зацепит (следующие 20 минут);

- создать эмоциональный пик с помощью шутки или неожиданного откровения (следующие 20 минут);

- плавно начать завершать, оставив её с чувством «хочется продолжения» (последние 20 минут).

Правило «плюс тридцать»

Но что, если всё идёт идеально? Она смеётся, смотрит в глаза, не уходит, даже когда вы сказали «мне пора»? Для этого случая у вас есть запасные тридцать минут.

Дополнительные полчаса вы используете для самого важного этапа свидания — перехода от «нам хорошо вместе» к «нам будет хорошо вместе дальше». Это время для:

- предложения сменить локацию (если ещё не меняли);
- более откровенных тем («а чего ты боишься в отношениях?»);

— финального теста на совместимость («давай выберем, куда пойдём в следующий раз»).

Но — внимание — эти тридцать минут включаются только в том случае, если она явно сказала или показала, что не хочет уходить. Не гадайте. Проверьте.

Сигналы, что можно добавить тридцать минут:

— она первой предложила «а давай ещё где-нибудь посидим?»;

— она не убирает руку, когда вы касаетесь её запястья;

— она говорит «как жалко, что уже поздно» (это не жалоба, это приглашение остаться);

— она отодвигает телефон, когда он звонит.

Сигналы, что пора заканчивать ровно через девять минут:

— она смотрит на часы или телефон;

— она начинает говорить быстрее или, наоборот, медленнее обычного;

— её ответы стали короче («ага», «угу», «нормально»);

— она поправляет одежду или волосы чаще обычного.

Реальный тайминг из жизни

Андрей пригласил Светлану в кафе на набережной. Они встретились в 19:00. Поздоровались, сделали заказ (10 минут). Поговорили о работе и увлечениях (20 минут). Андрей рассказал забавную историю о том, как он потерялся в другом городе, а Светлана — о своём первом путешествии (20 минут). В 19:50 Андрей предложил выйти на улицу и по-

смотреть на закат. Светлана согласилась. На закате Андрей слегка коснулся её локтя, показывая на красивое облако. Светлана не отдёрнула руку. В 20:10 они вернулись в кафе за забытой Светланиной перчаткой. Андрей сказал: «Мне было очень хорошо. Но я обещал завтра рано вставать». Светлана ответила: «А давай ещё пять минут постоим на мосту?». Это был сигнал. Андрей включил запасные тридцать минут. В 20:40 они поцеловались на мосту. В 20:45 Андрей сказал: «Теперь точно пора. Спасибо за вечер». Светлана ушла с улыбкой и написала подруге: «Он классный. И вовремя ушёл. Интрига».

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.