

Tartalomjegyzék

Bevezetés.....	1
A könyvről	3
Hasznos tudnivalók a könyv olvasásához	4
Amit átugorhatsz	4
Elvárásaim	5
A könyv felépítése	5
I. rész: A főszerepben: ki vagyok én és kire vágyom?.....	6
II. rész: A randevú megszervezése.....	6
III. rész: A nagy nap: Felkészülés és akció.....	7
IV. rész: A másnap és azon túl.....	7
V. rész: Fő a biztonság és az újdonság	8
VI. rész: Top 10.....	8
Függelék	8
A könyvben használt ikonok	9
Hol is kezdjük?	9

1. rész: A főszerepben: Ki vagyok én és kire vágyom? 11

1. fejezet: Szupermodern randevúzás	13
A randevúzás sebesen változó világa	14
Fekvőrendőrök	14
A házasság változó definíciója: mikor és miért.....	15
Fantázia és realitás	15
Terrorizmus, háború, válság	16
Kütyük, kütyük mindenfelé!	17
A pénz számít	21
Szex.....	21
Biztonság.....	22
Randevúzás a Facebook korában	22
Magánélet kontra nyilvánosság: védelem vagy prűdéria?.....	22
Kerüld a nosztalgia csapdáját!	23
Számítógépes józan ész.....	24
Miért ne jelöld potenciális partneredet „ismerősként”?.....	25
Különleges helyzetek kezelése.....	26
Egyikőtök lényegesen idősebb a másiknál	26
Mások vagytok.....	29
Meleg vagy	33
Távkapcsolatok	33
Munkahelyi románcok.....	34
Egyedülálló szülő vagy	35
A legjobb barátod exével randevúzol.....	37
Az egyik rokonod exével randevúzol.....	37

Nyugdíjas vagy?.....	38
Házasság vagy.....	39
Vezess randinaplót!.....	40
2. fejezet: Önbizalom.....	43
A félelmek kezelése.....	43
Nyerd meg a magabiztosság játékát!.....	45
Magabiztosnak látszani.....	46
Magabiztosság – belül.....	48
Magabiztosság – kívül.....	48
Önbizalomépítők.....	51
Mikor már elég magabiztos vagy a randevúzáshoz.....	52
Hamis önbizalom.....	53
3. fejezet: Társasági éned csiszolgatása.....	55
Önértékelési alapok.....	56
♥♥♥Háromszíves ötletek.....	57
Szabadítsd ki magad a házi őrizetből!.....	58
Barátkozz!.....	60
♥♥Kétszíves ötletek.....	64
Elbűvölési gyakorlat.....	64
Társkereső hirdetések olvasása.....	65
Társkereső hirdetés írása – gyakorlásból, vagy komolyan.....	66
♥Egyszíves ötletek.....	69
Hogyan keltsünk jó első benyomást?.....	69
Esetleg egy mini-átalakítás?.....	70
Vond le a tanulságot múltbéli tapasztalataidból.....	73
Valósítsd meg fantáziaéenedet!.....	74
♥Összetört szíves ötletek.....	76
Ne hasonlítsd magad másokhoz!.....	77
Ne temetkezz önsajnálatba!.....	78
Soha ne mondd, hogy soha!.....	78
Ne ostorozd magad!.....	79
Ne hibáztasd az anyukádat!.....	79
Szabadítsd ki magad a házi őrizetből!.....	80
Ne nyafogj!.....	80
4. fejezet: Derítsd ki, mi mozgat!.....	81
Kezdd anyuval és apuval.....	82
Hogy hathatnak a szüleid még mindig rád?.....	82
Menekülés a szülői kísértés elől.....	83
Minták keresése.....	84
Ki vagyok én?.....	86
Az ideális partner leírása.....	87
Légy a valódi önmagad!.....	88
Társkereső hirdetés mindenféle kötelezettség nélkül.....	89
Jó az időzítés?.....	91
Rossz időzítés.....	92
Jó időzítés.....	94

5. fejezet: A tökéletes találka – a tökéletes személlyel a tökéletes helyen..... 97

Néhány szó a hozzáállásról – mármint a tiédről	97
A legjobb helyek az ismerkedésre	99
Akadémikus helyszínek	100
Emberek a környékről	100
Bulik, nyaralások és egyéb szórakozóhelyek	101
Boltok, buszmegállók és egyéb nyilvános helyek.....	102
Spiritualitás és önzetlenség – nagyszerű párosítás	103
Jó sportokkal sokat nyerhetsz	104
Barátok, rokonok és – bármilyen hihetetlen – exek	105
Társskereső hirdetések – online és offline	106
Helyek, melyeket úgy kerülj, akár a járványt	108
Fesztelen megközelítés	110
Árulkodó szemek	110
Szájmunka	110
Ismerd el tökéletlenségedet.....	114
Kiábrándító dumák	115

II. rész: A randevű megszervezése 117

6. fejezet: Hogyan kérj randevút? 119

A visszautasítás kockázata	120
Az esélyek javítása.....	122
Sose kérj randevút péntek vagy szombat estére	122
Sose mondd, hogy „lenne kedved valamikor találkozni?”	122
Mindig kínálj fel választási lehetőségeket.....	123
Ne feledd, minden az időzítésen múlik	123
Akkor lépj a tettek mezejére, ha igazán jó napod van.....	124
Felkérés táncra – avagy hogyan kérj randevút	124
Tudd kezelni a kapott választ	127
A nemleges válasz kezelése	127
Derítsd ki, miért	128
Hogyan kérd el a számát?	128
Fel akarod hívni az illetőt	129
Mindig kínálj fel választási lehetőségeket.....	130
Nem érdekel a másik, de nem akarsz goromba lenni	132
Hogyan add meg a számod?	132
Szeretnéd újra látni.....	132
Nem vagy benne biztos, hogy érdekel	133
Majd ha piros hó esik!	133
Honnan tudod, hogy megadhatod-e az otthoni számodat?.....	134
Beszélgetés – végre telefonon.....	137

7. fejezet: Terved ki a tökéletes (vagy olyasmi) első randevút! 139

A randevűtervezés tíz alapszabálya.....	139
1. szabály: Válassz olyan programot, amit élvezel	140
2. szabály: Válassz olyan programot, amit könnyedén megengedhetsz magadnak.....	140

3. szabály: Szervezz olyan programot, amihez nem kell új ruhákat venni.....	141
4. szabály: Olyan helyre tervezd a találkát, ahol szabad beszélgetni	141
5. szabály: Olyan helyen találkozzatok, ahová könnyű odatalálni.....	142
6. szabály: Ne válassz versengő programot	142
7. szabály: Készülj olyan programmal, ami lehetőleg nem jár alkoholfogyasztással	142
8. szabály: Hagyjatok elég időt egymás megismerésére	143
9. szabály: Olyan programban gondolkodj, ami csak kettőtökről szól, közönség nélkül	143
10. szabály: Ne tervezz pár óránál hosszabb ideig tartó programot	144
Első randevús ötletek.....	144
Ideális helyek első találkákhoz.....	144
Közepes ötletek.....	146
Kerülendő helyek és dolgok	147
Hogyan legyen tökéletes az éttermi randevúd	148
Általános megfontolások.....	149
További megfontolások.....	150
Ki fizet?.....	151

III. rész: A nagy nap: Előkészület és tett 153

8. fejezet: A megjelenés 155

Felkészülés	157
Öltözködés a való-világ randevúira	158
Egyéb tényezők észben tartása.....	163
Állítsunk össze egy elsősegély-dobozkát.....	164
Tisztaság és randizás, a két jóbarát	165
Ne görcsölj.....	167
Az ész a fontos...?	167
R-napi higiénia ellenőrzőlista	168
Gyakorlati tanácsok, mielőtt elmennél otthonról.....	169
Idő	169
Közlekedés.....	170
Pénz	171
Útvonal	172
Egy végső ellenőrzőlista	172
Tíz perc a felszállásig.....	173

9. fejezet: A belső felkészítése 175

A stressz pszichológiája	175
A stressz fala.....	176
A káosz hadművelet.....	178
Az elméd megnyugtatója.....	179
Az elme a problémák előtt	179
Általános randifélelmek	180
Lazítsd el magad	181

A tested lazítása.....	183
Első lépés: mély lélegzés.....	183
Második lépés: a progresszív relaxáció.....	184
Harmadik lépés: vizualizálás.....	186
Randi előtti megerősítés: dicsérd meg magad.....	188
10. fejezet: Benyomások: az első és a végleges.....	189
Mielőtt nekilátnál.....	189
Hol is kezdjem?.....	191
A kezdőcsele.....	191
Csevegés.....	194
Biztonságos témák.....	194
A tabu témák elkerülése.....	195
Szex.....	195
Exek.....	196
Politika.....	196
Vallás.....	197
A flörtölés élménye.....	197
Miről árulkodik a testbeszéd?.....	199
Pozitív jelek.....	200
Negatív jelek.....	200
Tükrözés.....	201
A figyelmes és hatékony hallgatás.....	202
11. fejezet: Amikor igazán jól érzed magad.....	205
Érezd jól magad.....	206
Hozd ki a lehető legtöbbet a választott helyből.....	206
Éttermek.....	207
Mozi vagy színház.....	210
Koncertek.....	211
Sportesemények.....	211
Különleges alkalmak.....	212
Mit tegyünk, ha előre nem látható akadályba ütközünk?.....	212
Hogyan éljük túl a randevú zavarba ejtő pillanatait.....	213
Csak könnyedén.....	215
Ki fizesse a cechet?.....	215
A randevú méltóságteljes lezárása.....	216
A sikeres randevú.....	216
A na ez is egy randevú volt.....	217
A katasztrofális randevú.....	218
Az érintkezés: kézfogások, ölelések, szájrapszik.....	218
Tartsd meg az ajkaidat magadnak.....	219
A csók mindent elárul.....	220
A jelek.....	221
Beszéljünk a szex és az első randi kapcsolatáról.....	223
A randi után.....	224
Térj vissza a valóságba.....	224
Nyugodj meg.....	224

12. fejezet: Amikor nem úgy mennek a dolgok 227

Amikor a partnered utál	227
Még hogy én paranoiás lennék?	228
Olvass a jelekből	229
Tudj meg még többet	230
Ne nyafogj!	231
Zárd le a dolgot pozitívan	231
Randi-segélyszolgálat	233
Amikor te utálsz a partnered	235
Menjünk el a végsőre	235
Ne keress felelőst	236
Légy udvarias!	236
Valljuk be, az őszinteség útja igen rögös	237
Utókezelés	239
Fogd fel tapasztalatként	240
Amikor egymást utáljátok	241
A szembesülés	241
Az akadályok	242
A teljes kiábrándulás	243
S eljövő az igazság pillanata	244
Fejezd be elegánsan	244
Gondold át az elvárásaidat	245
Kezdd előlről	246

IV. rész: A másnap és azon túl 249**13. fejezet: A következő nap 251**

Első benyomás újratöltve	251
Egy borzalmas randit követően	252
Belépő az élet iskolájába	253
Építsd újra az önbizalmad	253
Egy közepes randit követően	254
A lélek váliuma	254
A megfelelő lépések	255
A tökéletes randevút követően	256
Tesztoszteron kontra ösztrogén	257
Kilenc módszer arra, hogyan éld túl a pokol tornácán való várankozást	260
Hogyan lesz a férfiak tíz napjából két hét	261
Higgy a sorsban!	262
Csak semmi pletyka	263

14. fejezet: A második randevű 265

Ez most tényleg egy második randi?	265
Randevűk és spontán találkák	266
Egy igazi második randi anatómiája	266
A két randi között	269
Elvárások a randevűn	269
A második randevűhöz illő helyek	270

Az ész a fontos.....	270
Régi rutin, új emberek.....	271
A második randevú első tizenöt perce.....	272
Ismerjünk meg téged.....	273
Bizalom vagy következmény.....	274
A második randevú utolsó tizenöt perce.....	275

15. fejezet: Fecsegni vagy nem fecsegni: A személyes információk kiadása..... 277

Önkéntes információ.....	278
Dolgok, amiket azonnal tudatnod kell.....	280
Dolgok, amikről előbb-utóbb beszélgetek kell.....	281
Amit még szex előtt ildomos bevallani.....	282
Dolgok, amikről csak akkor beszélj, ha rákérdeznek.....	284
Az érzelmek kinyilvánítása.....	285
Tartsd a szád!.....	287
Múltbéli szexuális élmények.....	288
Múltbéli kapcsolatok.....	289
Mutass érdeklődést.....	289
A jó kérdések.....	290
A spanyol inkvizíció jelensége.....	291
A csapdák elkerülése.....	291

16. fejezet: Fekvőrendőrök az élet országútján..... 293

A kötődés négy fázisának áttekintése: Dr. Joy evangéliuma.....	294
A fék használata.....	295
A szex késleltetése.....	297
Csupaszítsd le a lelked.....	298
Bízz az érzéseidben.....	299
Ne szaladj előre!.....	301
Légy türelmes: a szerelmet nem lehet siettetni.....	302

17. fejezet: Komolyodás..... 305

A könnyed, a komoly és az elkötelezett randevúzás.....	305
Könnyed randevúzás.....	305
Komoly randevúzás.....	306
Elkötelezett randevúzás.....	307
A szex szerepe a kapcsolatban.....	308
Amiről a szex nem szól.....	308
Amiről a szex szól.....	308
A szexszel az a helyzet, hogy... ..	310
Időzíts jól.....	310
A beleegyezés.....	313
Az elutasítás.....	314
Lelki társak: álom vagy valóság?.....	314
Hozd meg a döntést: Kapcsolatelemzés.....	315

18. fejezet: A szakítás..... 319

A figyelmeztető jelek.....	320
A probléma kezelése.....	322

Értsd meg a szakítás okát	324
Idő	324
Összeférhetetlenség	325
Kísért a múlt	326
A távolság.....	326
Szex.....	327
Pénz	327
A család és a barátok.....	327
Gyerekek	328
Munka.....	329
Egészség.....	330
Függőségek	330
A bizalom hiánya.....	331
Erőszak.....	331
Az utolsó, kétségbeesett erőfeszítések.....	331
Bocsánatkérés	331
Felelősségvállalás	332
Tartsd meg magadnak a fantáziáidat	332
Kerüld a végzetes hibákat!.....	333
Tartsatok szünetet.....	334
A szakítás	334
Ne keress felelőst!.....	335
Ne kérdezd, miért.....	335
Túl a szakításon	336
Keressd a mintát.....	336
A dolgok nem tartanak örökké	337
Nézz mindig előre!.....	338
A részletek vizsgálata.....	339
Tölts egy kis időt egyedül.....	339
Az érzelmi csapdák elkerülése	339

19. fejezet: A lecsillapodás..... 343

Lazíts a kötelékeken	344
A lecsillapodás értelmezése.....	345
Töltsd hasznosan az időt.....	346
Várj!	349
Kerüld a házast, a különélőt és a frissen elváltat	351

V. rész: Fő a biztonság és az újdonság..... 353**20. fejezet: Biztonság mindenekelőtt..... 355**

Mondd el valakinek, hová mész.....	356
Partnered neve, beosztása és szériaszáma.....	357
Biztonságos menedék	358
Találkozzatok ott.....	359
Találkozzatok a munkahelyeden vagy az iskolánál	359
Találkozás a saját környékeden	360
Vigyél magaddal pénzt.....	361
A biztonságos légkör megteremtése	361

Figyelj a megérzéseidre!.....	362
Az intuíció.....	362
Intuíció kontra paranoia	362
Ha úgy érzed, nyugodtan menekülj	363
Nemi erőszak a randevún	364
Tények és tévhitek a randierőszakról	365
Hogyan védheted magad férfiként?	365
Hogyan védheted magad nőként?.....	366
Hogyan védj magad a randidrogoktól?	367
Zaklatás.....	368
Kényszerességre utaló jelek	369
A zaklató személyisége.....	370
Hogyan védj magad a zaklatóktól?	371

21. fejezet: Láthatatlan randevűhelyek..... 373

Online kapcsolatok.....	373
Társkereső hirdetések	375
Vakrandik.....	377

22. fejezet: Hogyan tartsd a kapcsolatodat frissen, szívesen és egészségesen 381

Küldj virágot csak úgy.....	382
Hagyj neki szerelmes üzenetet.....	384
Emlékezzetek vissza az első közös randevűtokra	385
Gyerekkori képek és történetek.....	385
Masszírozd meg!	386
Kényeztesd érzéki fürdővel!.....	387
Takaríts ki nála!.....	388
Hozz érte áldozatot!	388
Szervezz titkos randevút!.....	389
Fedezzetek fel együtt új helyeket!.....	390

VI. rész: Top 10..... 393

23. fejezet: 10 dolog, amit az internetes társkeresésben szabad és tilos 395

Teendők listája online randevűzásokor	395
Légy pontos	395
Tedd büszkévé a nyelvtantanárodat	396
Lehetőleg ne füllents	396
Használj megfelelő fotót.....	397
Csak mobiltelefonszámot adj meg.....	398
Randevűzz 40 km-es zónán belül	398
Találkozzatok nyilvános helyen és értesíts valakit arról, hová mész	398
Amit tilos online randevűzásokor.....	399
Ne maradj túl sokáig online a randevű előtt	399
Sose randevűzz online munkahelyi számítógépen	399
Ne hagyj, hogy beszippantson az online „keresgélés”	400
Semmi humor vagy szexuális célzat.....	401

24. fejezet: 10 jel, amiből biztosan tudhatod hogy szerelmes vagy.....403

Találkozni akarsz a szülőiddel.....	403
Hajlandó vagy elmagyarázni, miért nem akarsz másokkal randevúzni	404
Megszabadulsz a kis fekete noteszodtól.....	404
Könnyebben veszed a levegőt, ha a közeledben van.....	405
Szerelmes dalokat dúdolsz magadban.....	405
Tele vagy energiával.....	406
Hajlandó vagy olyan helyekre is elmenni, amiket utálsz.....	406
Pazarló vagy, de hajlandó vagy spórolni, vagy kuporgató vagy, de a kedvéért költesz.....	407
Még az is fantasztikus program, ha együtt nem csináltok semmit.....	408
Hajlandó vagy megkockáztatni, hogy önmagad légy	408

25. fejezet: A randevúzás 10 szexuális parancsolata 411

Ne vetkőzz le túl hamar	411
Csak semmi lakásvizit, míg nem állsz készen a szexre	412
Lassíts!	413
Ne aludjatok együtt, míg nem állsz készen a szexre	413
Ne szexelj védekezés nélkül.....	414
Ne feltételezd, hogy a párod szexuálisan felelősségteljes.....	414
Kerüld a hátmasszázszt.....	415
Csak semmi vallomás a múlttól.....	415
Ne színleld!	416
Csak semmi összehasonlítás!.....	416

26. fejezet: 10 módszer, amivel magadat és a párodat boldogtalanná teheted 419

Nyafogás	420
Hibáztatás.....	420
Összehasonlítás	421
Duzzogás.....	422
Ordibálás	422
Káromkodás	423
Azt mondani, „te mindig...” vagy „te soha...”	423
Panaszkodás.....	424
Passzivitás	424
Kritizálás.....	425

Függelék: Csajozós-pasizós szövegek – és a valós jelentésük 427

Tárgymutató 431