

УДК 159.9  
ББК 88.50  
К 67

**Корнеева Н.**

К67 **Первое свидание. Как сделать его началом успешных отношений. Руководство для женщин всех возрастов / Н. Корнеева. — М.: Прометей, 2022. — 264 с.**

ISBN 978-5-00172-285-4

История любых отношений начинается с первого свидания. В этой книге вы найдете:

- Сто ответов на сто вопросов, которые волнуют каждую современную девушку;
- истории чужих ошибок на первом свидании, чтобы не наступать на чужие грабли;
- эффективные способы избавления от страхов;
- советы по повышению самооценки, которые гарантированно повысят вашу уверенность в себе;
- уникальные идеи о том, как запомниться мужчине на всю жизнь.

Истории тысяч женщин вдохновили автора написать книгу, которая без лишней воды раскроет главные инсайты, как сделать первое свидание началом счастливых отношений.

ISBN 978-5-00172-285-4

© Корнеева Наталья, 2022  
© Издательство «Прометей»,  
2022

# Оглавление

<b>Введение</b> .....	<b>10</b>
<b>Благодарности</b> .....	<b>12</b>
<b>Раздел 1. Моя анкета — моя презентация. Формула успешного онлайн-знакомства</b> .....	<b>13</b>
Глава 1. В каком возрасте не стыдно знакомиться? .....	14
Глава 2. Как правильно выбрать фото для профиля и что написать о себе в анкете? .....	15
Глава 3. Что делать, если на сайте вы разместили чужую или свою давнюю неактуальную фотографию? .....	19
Глава 4. Каким должно быть видео «о себе», чтобы его смотрели и хотели с вами познакомиться? .....	21
Глава 5. Как не испортить впечатление о себе еще до свидания? .....	22
Глава 6. Как получать удовольствие от виртуального общения и переводить его в реал? .....	25
Глава 7. Что делать, если мужчина прекратил с вами переписку, после того как увидел ваши фотографии? .....	27
Глава 8. Как решиться пойти на свидание после переписки на сайте знакомств? .....	29
Глава 9. Как самой назначить мужчине свидание? .....	31
Глава 10. Что делать, если он не похож на фотографию? .....	33
Глава 11. Какие самые частые ошибки мы допускаем при заполнении анкет на сайтах знакомств? .....	35
Глава 12. Почему первые двенадцать минут самые важные на первом свидании? .....	39
Глава 13. Почему первые свидания становятся последними более, чем в половине случаев? .....	41
Заключение .....	43

**Раздел 2. ТОП-10 правил поведения для девушки (женщины) на первом свидании . . . . . 45**

Глава 14. Шесть правил этикета, которых стоит придерживаться на первом свидании? . . . . . 46

Глава 15. С кем и зачем ходить на свидания? . . . . . 50

Глава 16. Чего можно не делать на первом свидании? (Что дозволено на первом свидании?) . . . . . 52

Глава 17. Как общаться с иностранцами на первом свидании? В чем отличие в коммуникации и менталитете? . . . . . 53

Глава 18. Стоит ли сразу соглашаться и идти на свидание или лучше подождать? . . . . . 56

Глава 19. Через сколько свиданий начинаются отношения? . . . . . 58

Глава 20. Как удивить мужчину на первом свидании? . . . . . 60

Глава 21. Почему он перенес первое свидание? . . . . . 61

Глава 22. Как произвести хорошее впечатление на первом свидании? . . . . . 63

Глава 23. Что делают женщины перед первым свиданием? . . . . . 64

Глава 24. Как сделать первое свидание незабываемым? . . . . . 66

Глава 25. Какие критические ошибки лучше не совершать на первом свидании? . . . . . 68

Заключение . . . . . 73

**Раздел 3. Создаем нужный психологический настрой . . . . . 75**

Глава 26. Как вести себя во время первого знакомства с мужчиной? . . . . . 76

Глава 27. Как перестать стесняться на первом свидании? Пять инсайтов, которые помогут вам забыть о стеснении . . . . . 78

Глава 28. Как настроиться на предстоящую встречу и успокоить нервную систему? . . . . . 81

Глава 29. Как соблюдать меры безопасности на первом свидании? Семь полезных рекомендаций . . . . . 83

Глава 30. Как расслабиться на первом свидании и получать удовольствие от процесса? . . . . . 86

Глава 31. Нужно ли составлять план свидания и придерживаться его? . . . . . 88

Глава 32. Как вести себя на первом свидании, если у вас с ним есть разница в возрасте? . . . . . 90

Глава 33. Страх перед первым свиданием у женщин. Откуда он и почему возникает? . . . . . 92

Глава 34. Какие есть методы избавления от страха перед первым свиданием? . . . . . 94

Глава 35. Как женщине справиться со страхом отказа на первом свидании? . . . . . 96

Глава 36. Десять популярных ошибок, которые гарантированно создают неправильную атмосферу на первом свидании . . . . . 99

Заключение. . . . . 103

**Раздел 4. Создаем нужный образ . . . . . 105**

Глава 37. Как правильно одеться на первое свидание? . . . . . 105

Глава 38. Стоит ли надевать на свидание некомфортные, но красивые вещи? . . . . . 107

Глава 39. Как избежать пяти ошибок в гардеробе и в аксессуарах, собираясь на первое свидание? . . . . . 109

Заключение. . . . . 113

**Раздел 5. Что обсуждать на первом свидании . . . . . 115**

Глава 40. Как начать беседу на первом свидании и о чем говорить? . . . . . 116

Глава 41. Какие темы лучше выбирать для беседы на первом свидании? . . . . . 117

Глава 42. Какие вопросы можно задавать на первом свидании? . . . . . 119

Глава 43. Что рассказывать о себе на первом свидании? . . . . . 121

Глава 44. Что нельзя рассказывать о себе на первом свидании? . . . . . 123

Глава 45. О чем с ним говорить и как не бояться неловких пауз? .....	125
Глава 46. Compliments на свидании: как принимать и как делать? .....	127
Глава 47. Как узнать о его планах на семейные отношения и не спугнуть? .....	129
Глава 48. После каких десяти ошибок на первом свидании вас точно не пригласят на второе? .....	131
Заключение. ....	135

**Раздел 6. Финансовые вопросы. .... 137**

Глава 49. Кто оплачивает первое свидание и должен ли мужчина платить за все? .....	138
Глава 50. Стоит ли девушке платить за ужин, если ее пригласили на свидание в ресторан? .....	139
Глава 51. Первое свидание в дорогом ресторане — как себя правильно вести? .....	141
Глава 52. Можно ли спрашивать, сколько он зарабатывает? ...	143
Глава 53. Как узнать, есть ли у него своя квартира, или он живет с мамой? .....	145
Глава 54. Что делать, если он приглашает приехать на свидание в другой город? .....	147
Глава 55. Что делать, если он приглашает приехать на свидание в другую страну? .....	149
Заключение. ....	152

**Раздел 7. Час X настал: Правильное свидание с мужчиной. .... 153**

Глава 56. Как вести себя на свиданиях с молодым парнем и со зрелым мужчиной? .....	154
Глава 57. Можно ли опаздывать на первое свидание? .....	157
Глава 58. Что делать, если опаздываешь на первое свидание? ..	158

Глава 59. Что делать, если мужчина опаздывает на первое свидание? . . . . .	159
Глава 60. Что делать, если мужчина пришел на свидание без цветов? . . . . .	161
Глава 61. Как вести себя в кинотеатре с женщиной? . . . . .	163
Глава 62. Что если мужчина назначил первое свидание в парке? . . . . .	165
Глава 63. Что пить на первом свидании? . . . . .	166
Глава 64. Если он приглашает к себе домой после первого свидания, что делать? . . . . .	168
Глава 65. Стоит ли брать подругу на первое свидание? Да или нет и почему? . . . . .	171
Глава 66. Что делать, если он пришел на свидание с другом? . . . . .	172
Глава 67. Что делать, если он не дает свой номер телефона и шифруется? . . . . .	174
Глава 68. Чего категорически нельзя делать на первом свидании? . . . . .	176
Глава 69. Что делать, если он ищет в вас утешение, чтобы забыть о чувствах к другой? . . . . .	177
Глава 70. Что делать, если он уже готов познакомить вас с родителями и жениться на вас? . . . . .	179
Глава 71. Почему мужчина приглашает на первое свидание к себе домой? . . . . .	181
Глава 72. Чем можно испортить первое свидание? . . . . .	182
Заключение. . . . .	186

**Раздел 8. Прикосновения на первом свидании . . . . . 188**

Глава 73. Как себя вести, если мужчина на первом свидании берет вас за руку? . . . . .	189
Глава 74. Объятия на первом свидании. Как реагировать? . . . . .	191
Глава 75. Поцелуй на первом свидании: за и против . . . . .	192
Глава 76. Секс на первом свидании: за и против. И что об этом думают мужчины? . . . . .	194

Глава 77. Что делать, если мужчина хочет секса на первом свидании? . . . . . 197

Глава 78. Как вести себя в гостях у мужчины на первом свидании? . . . . . 199

Глава 79. Что еще не рекомендуется делать на первом свидании? . . . . . 201

Заключение. . . . . 205

**Раздел 9. Если он не понравился. . . . . 206**

Глава 80. Как заранее распознать, что партнер вам не подойдет? . . . . . 207

Глава 81. Как не утонуть в скуке, если что-то пошло не так? . . . 209

Глава 82. Если он не понравился: как уйти с первого свидания и не обидеть мужчину? . . . . . 211

Глава 83. Как не пропустить стоп-сигналы абьюзера? . . . . . 212

Глава 84. Как сказать ему о том, что вы не будете встречаться? . . . . . 214

Глава 85. Зачем нужно вести дневник свиданий? . . . . . 216

Глава 86. Что делать, если первое свидание прошло неудачно? . . . . . 219

Глава 87. Как научиться не драматизировать, что бы ни случилось? . . . . . 221

Заключение. . . . . 223

**Раздел 10. Что дальше? Общение после встречи . . . . . 224**

Глава 88. Как вести себя с мужчиной после первого свидания? . . . . . 225

Глава 89. Как понять на первом свидании, что вы ему понравились? . . . . . 227

Глава 90. Почему не стоит растворяться в мужчине сразу после свидания? . . . . . 228

Глава 91. Как договориться о новой встрече, если свидание понравилось? . . . . . 230

Глава 92. Как попрощаться с женщиной после первой встречи? .....	231
Глава 93. Почему мужчина не выходит на связь после первого свидания? .....	233
Глава 94. Как понять, что вы идете правильным путем, встречаясь с ним, а не тратите время понапрасну? .....	235
Глава 95. Как закончить первое свидание и упростить себе жизнь? .....	238
Глава 96. Кто кому должен написать после свидания и зачем? .....	239
Глава 97. Что делать, если он обещал перезвонить и не звонит? .....	242
Глава 98. На какие тревожные сигналы нужно обратить внимание, а когда паниковать не стоит? .....	244
Глава 99. Три признака идеального первого свидания. ....	246
Глава 100. Что делать на втором свидании? .....	249
Заключение. ....	252
<b>Приложение</b> .....	<b>254</b>
Вопросы для первого свидания .....	254
Вопросы, которые не нужно задавать на первом свидании ....	261