

# FLIRT

## 6-Phasen

Flirtphasen	Vorgehensweise	Distanzphase
Phase 1	Blickkontakt anfordern	soziale
Phase 2	Ansprechen	Soziale
Phase 3	Gesprächssynchronisation	Persönliche
Phase 4	Wiederverabredung	Persönliche
Phase 5	Körperliche Annäherung	Vertrauliche
Phase 6	Sexuelle Vereinigung	Intime

## Rahmenbedingungen

### Kleidung

- modischer Kleidungsstil
- modische Torheiten vermeiden
- typengerecht
- passend (nicht zu gross / zu klein)

### Körperbau

- Extreme vermeiden
- Körperpflege (Dusche / Frisör)

### Körpersignale

- möglichst gerade stehen/sitzen
- mit zurückgezogenen Schultern
- aber keine Kerzenhaltung (starr)
- nicht an Gegenstände anlehnen
- waagrechter Kopf, gerade Blickrichtung
- Arme locker an der Seite hängen lassen
- Verschränke weder Arme noch Füsse
- mit beiden Beinen Kontakt zum Boden
- kein Wippen, leicht geöffnete Beine
- freundlich dreinschauen

## 1. Blickkontakt anfordern

1. zufällig, nicht penetrant anschauen  
nicht länger als 3 Sekunden, nicht lächeln
2. dann zum Boden absenken
3. weitere dreimal Blick streifen (Dauer leicht erhöhen)
4. Entscheid: ja (falls mitgespielt) ansonsten nein
5. Charmantes (nicht übertriebenes) lächeln
6. bei lächelnder Reaktion: leicht Nicken

## 2. Das Ansprechen

1. „Hey“ oder „Hallo“  
keine Anmachsprüche
2. zuerst geschlossene Frage

Situatives Flirten	Personenbezogenes Flirten	Universal-Gesprächseröffnung
Gemeinsamkeit über Situation finden (Musik, Location, Gastgeber) humorvolle Frage/Anmerkung	Attribute von Körper/Kleider (keine Sexualbereiche)	kurze Vorstellung, Grund angeben

### 3. Gesprächssynchronisation

- niemals Schweigen / keine längeren Pausen
- zu gleichen Teilen das Wort haben
- evt. mehrere Sätze hintereinander
- kurzes „ah“, „ja“, „hmm“ oder kurze Kommentare
- evtl. im Nachhinein kurz resümieren
- offene Fragen stellen
- keine Tabuthemen (Ex, Politik, Sport, Finanzen, Krankheiten, Sex)
- kein Lästern über Einzelpersonen und Gruppierungen
- keine übertriebene Selbstdarstellung
- Namen / Eigenschaften merken

#### Sprechweise

- ruhige und gleichmässige Atmung
- Sprechtempo leicht verringern
- kurze Pausen
- klar und deutlich sprechen
- tiefere Stimmen sind erotischer

#### Stimmodulation

- Stimme modulieren
- wichtige Wörter lauter – und umgekehrt

#### Körpersprache

- muss mit der gesprochenen Sprache korrespondieren

#### Gestik

- Eine Hand hängen lassen, eine zum gestikulieren
- zwischen Bauchnabel und Hals
- ruhige, langsame und sanfte Bewegungen
- Handflächen offen wirkt einladend

#### Mimik

- ausgeprägte Mimik verwenden
- viel lächeln (aber nicht immer)

#### Blickkontakt

- Augenkontakt aufrechterhalten

### 4. Wiederverabredung

- Handnummer ergatteren durch nebenbei fragen
- per Handy aufschreiben und SMS schreiben
- nach mindestens einem Tag, maximal 3 Tagen anrufen
- nicht nach Hause einladen, sondern in eine öffentliche Örtlichkeit
- Location von ihrer Vorliebe, die evtl. aus dem Gespräch hervorging
- zuerst in ein Café oder Cocktailbar – dann Kino, Disco

### 5. Körperliche Annäherung

1. Hände halten
  - a. Gegenübersitzen im Restaurant – Hand knapp vor ihre legen – und gegen oben öffnen
  - b. Beim Spazieren – Beim losschlendern – Handflächen zueinander halten
2. Hand locker um Hüfte legen
3. Küssen – Mund leicht offen halten – keine Zunge – Augen schliessen
4. Kopfbereich berühren

### 6. Sexuelle Vereinigung

- möglichst wenig Störung und Ablenkung
- Hotelzimmer – Ihre oder meine Wohnung
- angenehm temperiert (eher zu warm)
- keine Kerzen beim ersten mal
- entspannende, beruhigende Musik, aber nicht langweilig und nicht zu laut
- etwas Alkohol, aber nicht zu viel (Cocktail, Prosecco, Sekt)