

# So knackten Sie jede Frau

Von STEFANIE HÖRNIG

**Lockere Stimmung und viel nackte Haut – Sommerzeit ist Flirtzeit! Doch nicht jeder Mann traut sich, eine Frau anzusprechen, und selten liegt der perfekte Spruch auf den Lippen. Doch damit ist jetzt Schluss! Denn Flirt-Königin Regina Swoboda weiß, was Frauen wollen. In BILD erklärt sie, wie Mann jede Frau knackt – egal ob für eine Nacht, den Sommer-Urlaub oder das ganze Leben.**

## Der One-Night-Stand

♥ Männer lieben es direkt! Aber das kann bei der Annäherung die Frau leicht vergraulen. Schlecht: „Trinken wir was zusammen?“ Besser: „Was trinken Sie da? Das sieht lecker aus.“

♥ Frauen suchen einen **Hauptling** – einen Mann, der zwar großzügig und sanft ist, aber auch die Führung übernimmt. **Achten Sie deshalb auf Ihr Auftreten. Strahlen Sie Entschlossenheit aus.** Wenn die Frau Sie etwas fragt, zögern Sie nicht und antworten Sie ehrlich und konkret. **Aber Achtung: Angewandte und Machomut treiben zwar männliche Konkurrenz – Frauen beeindrucken Sie damit nicht.**

♥ Auch ein No-Go: sich über andere lustig machen oder Geschichten erzählen, in denen andere dumm dastehen! Erzählen Sie besser Erlebnisse, in denen Sie anderen geholfen, sich für sie gefreut haben. Denn: Wenn Mann z. B. von seinen Problemen im Job erzählt – dem schwierigen Chef, den unfähigen Koll-

gen – wird sich das weibliche Gegenüber immer fragen: „Was stimmt nicht mit ihm? Keiner mag ihn!“

♥ **Kleider machen Leute! Frauen achten besonders auf Hände, Po – und Schuhe. Achten Sie darauf, dass diese gepflegt sind. Tipp: Lassen Sie sich von einer Freundin beim Klamottenkauf beraten.**

♥ Bei Frauen punkten Sie mit Begeisterung. Auf die Frage: „Was machst du beruflich?“, sollten Sie nicht nur mit „IT-Branche“ antworten, sondern von einem spannenden Projekt erzählen. Brennen Sie für eine Vision oder Berufung. Nicht vergessen: Lassen Sie auch die Frau zu Wort kommen.

♥ **Schauen Sie die Frau an – und zwar nur SIE.**

**Ein Blick auf einen anderen Hintern und Ihre Chancen sind dahin.**

♥ **Setzen Sie Berührungen ein, um zu prüfen, ob Sie Sex mit Ihnen will.** Wenn Sie die Hand immer zurückzieht, sollten Sie aufgeben. Lassen Sie auch Ihre Augen sprechen und gleiten Sie mit ihnen langsam über ihren Körper. Nicht starren!

## Die Sommer-Liebe

♥ Sie wollen mehrere Nächte mit einer Frau verbringen, ohne gleich in die Pärchen-Falle zu tappen? Um ein zweites Date zu bekommen, sollten Sie zunächst schauen, ob die Frau interessiert ist – am besten beim Gespräch. **Wechseln Sie z. B. das Thema, um zu prüfen, wie die Frau auf Sie reagiert.** Wird das Gespräch bedrückend, weil Sie über eine schwere Zeit geredet haben? Dann wechseln Sie zum nächsten Urlaub. Macht die Frau mit, liegt ihre Aufmerksamkeit voll bei Ihnen.

♥ **Gute-Laune-Tipp: Viele Frauen strahlen sofort, wenn es ums Shoppen geht – probieren Sie es aus.** Für Mutige: Die Frage „Wie aufregend ist der Abend auf einer Skala von 1 bis 10?“ Erreichen Sie nur eine 3: Machen Sie mit ihr etwas Verrücktes, z. B. im Springbrunnen tanzen.

♥ **Blieben Sie Herr der Lage.** Beispiel: Statt zu fragen: „Wo wollen wir heute hingehen?“, sagen Sie: „Ich zeige dir heute meine Lieblings-Bar.“

♥ **Ein Mann, der die Zügel fest in der Hand hat, behält die Kontrolle und macht auch noch einen starken Eindruck.**

♥ **Gehen Sie an Orte, wo Sie sich wohlfühlen und sich nicht blamieren.** Meiden Sie einen Club, wenn Sie nicht tanzen können. **Eine Frau beobachtet genau – und sie vergisst selten.**

♥ **Wenn Sie mehrere Wochen mit einer Frau verbringen**



Illustration: DIEKLEINER

wollen, ist Ehrlichkeit besonders wichtig. Gerade im Urlaub sollten Sie sich nicht verstellen. Deshalb: Der erste Eindruck muss auf der Wahrheit beruhen, sonst sind Sie die ganze Zeit damit beschäftigt, Ihr Lügengerüst aufrechtzuerhalten.

♥ **Trotz Urlaubsstimmung: Lassen Sie sich nie gehen oder betrinken sich stark.**

## Die Frau fürs Leben

♥ **Sie wollen eine Beziehung mit der Frau Ihrer Träume? Dann beobachten Sie genau, was sie will und auch, ob sie wirklich Sie will.** Wie reagiert Sie auf bestimmte Themen, wo strahlt Sie? Fragen Sie sich: Haben wir gemeinsame Ziele (z. B. Weltreise, Familie, Hausbau)?

♥ **Genauso wichtig: Hören Sie auf sich selbst.** Welches Gefühl gibt mir die Frau? Fühle ich mich bei ihr sicher? Für eine lange Beziehung reichen Außerlichkeiten nicht aus.

♥ **Kennen Sie „50 erste Dates“? Dann nehmen**

**Sie den Film als Vorbild. Sehen Sie Ihre Partnerin so, als wäre es täglich das erste Mal. Bleiben Sie neugierig und interessieren Sie sich für Ihren Alltag.**

♥ **Fragen Sie Ihre Partnerin, was Sie braucht.** Beispiel: Wenn sie traurig ist, müssen Sie sie nicht unbedingt trösten. Vielmehr geht es darum, präsent zu sein und zuzuhören.

♥ **Seien Sie ein Gentleman. Öffnen Sie die Tür, rücken Sie ihr den Stuhl zu, recht. Und: Seien Sie großzügig! Mit Gesten (Rechnung übernehmen), Geschenken und auch Komplimenten! Das liebt jede**

**Frau – auch noch nach zehn Jahren.**

♥ **Nur weil Ihre Beziehung schon lange läuft, heißt das nicht, dass sie nicht noch verbesserungsfähig ist. Reden Sie miteinander – auch über sich. Frauen schätzen es, wenn Männer sich über die Beziehung Gedanken machen.**

♥ **Kampf dem Alltags-Trott: Bleiben Sie spontan und gehen Sie aus, statt immer vor dem Fernseher zu sitzen.**

♥ **Mehr Tipps von Flirt-Coach Regina Swoboda: „Suche Frau, biete mich“, Kösel Verlag, 208 S., 17,99 Euro**

## Gehen Sie immer seitlich auf die Auserwählte zu

Das Schwierigste ist der erste Schritt! Mit diesen Tipps geht's besser. **Gehen Sie immer seitlich auf Ihre Auserwählte zu und bleiben Sie auch seitlich stehen. Sonst fühlt**

**sie sich eingeengt.** Schauen Sie ihr in die Augen und halten Sie dem Blick stand. Wandern Sie dann doch zu ihren Brüsten: Stehen Sie dazu und lächeln Sie – das

**macht sympathisch.** Vergessen Sie auswendig gelernte Sprüche. Versuchen Sie lieber, leichte Gespräche aufzubauen. Beispiele: „Das Lied kenne ich noch von mei-

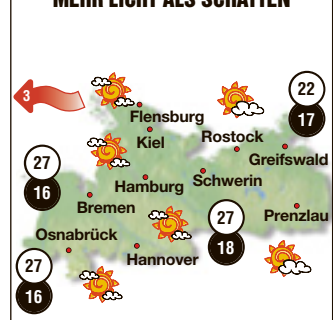
**nem Abi-Ball. Verbindest du etwas damit?“ oder „Du hast tolle Schuhe. Du bist jetzt aber nicht so eine Schuhfetischistin?“** Simplex, aber gutes Thema: das Wetter! Wichtig: Rausge-

**hen und üben! Daheim vorm Fernseher werden Sie nicht besser in der Kunst, eine Frau anzusprechen. Üben Sie überall, ob auf der Straße oder im Supermarkt.**

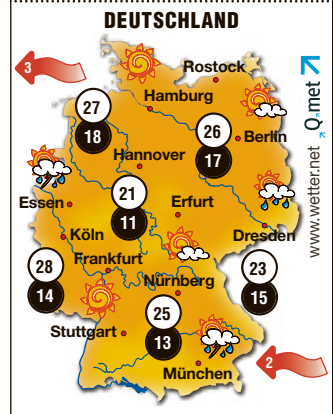
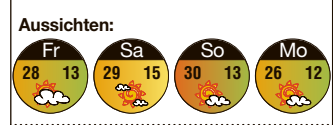
## BILD und DIGITAL präsentieren das TV-PROGRAMM am Donnerstag

ARD	ZDF	SAT.1	RTL	PRO 7	VOX	NDR
<b>5.30</b> Morgenmagazin 9.00 Tagess. 9.05 Rote Rosen 9.55 Sturm der Liebe 10.44 Tagess. 10.45 Familie Dr. Kleist 11.35 Elefant, Tiger und Co. 12.00 Tagess. 12.15 ARD-Buffet 13.00 Mittagssmagazin 14.00 Tagess. 14.10 Rote Rosen 15.00 Tagess. 15.10 Sturm der Liebe 16.00 Tagesschau Mit Wetter 16.10 Spürnase, Fahrtenau & Co. Ein Kofferraum voller Kaviar 17.00 Tagesschau Mit Wetter 17.15 Brisant Boulevardmagazin 18.00 Verbotene Liebe 18.50 Koslowski & Haferkamp 19.45 Wissen/Wetter 19.55 Börse vor acht 20.00 Tagesschau Mit Wetter	<b>5.30</b> Morgenmagazin 9.00 heute 9.05 Volle Kanne – Service täglich 10.30 Notruf Hafenkante 11.15 SOKO 5113 12.00 heute 12.10 drehscheibe 13.00 Mittagssmagazin 14.00 heute – in Deutschland 14.15 Die Küchenschlacht 15.00 heute 15.05 Bares für Rares 16.00 heute – in Europa 16.10 SOKO Wien Saitenspiel 17.00 heute 17.10 hallo deutschland Die Filmacher: See-Kajak 17.45 Leute heute 18.05 SOKO Stuttgart Krimi-Serie 19.00 heute/Wetter 19.25 Notruf Hafenkante Action-Serie. Gewinner und Verlierer	<b>5.30</b> Sat.1-Frühstücksfernsehen. VIP mit Vanessa Blumhagen; Offline; Got to Dance 10.00 Auf Streife 11.00 Richter Barbara Salesch 12.00 Richter Alexander Hold 14.00 Auf Streife. Reportage-Reihe 15.00 Im Namen der Gerechtigkeit – Wir kämpfen für Sie! Doku-Soap 16.00 Anwälte im Einsatz 17.00 Mein dunkles Geheimnis Doku-Soap. Filmriss 17.30 Schicksale – und plötzlich ist alles anders Bloßgestellt 18.00 Navy CIS Krimi-Serie. Was wäre wenn.../Superhelden Mit Mark Harmon, Michael Weatherly, David McCallum 19.55 Sat.1 Nachrichten	<b>5.35</b> Explosiv – Das Magazin (Wh.) 6.00 Gute Zeiten, schlechte Zeiten 9.00 Unter uns 9.30 Familien im Brennpunkt. Dokusoap 11.30 Unsere erste gemeinsame Wohnung. Dokusoap 12.00 Punkt 12 14.00 Die Tirovatos 15.00 Verdachtsfälle 16.00 Familien im Brennpunkt 17.00 Die Schulermittler 17.30 Unter uns Soap 18.00 Explosiv – Das Magazin 18.30 Exklusiv Das Star-Magazin 18.45 RTL aktuell 19.03 Wetter 19.05 Alles was zählt Soap 19.40 Gute Zeiten, schlechte Zeiten Soap. Mit Daniel Fehlow	<b>6.05</b> Malcolm mittendrin 6.50 Scrubs 7.45 Two and a Half Men 8.40 Mike & Molly 9.35 How I Met Your Mother 11.00 The Big Bang Theory 12.20 Mike & Molly 13.10 Two and a Half Men 14.05 The Big Bang Theory 15.30 How I Met Your Mother. Traum und Wirklichkeit 17.00 taff Magazin Hilfe die Deutschen kommen (4) 18.00 Newstime 18.10 Die Simpsons Zeichentrick-Serie. Kennst du berühmte Stars? Homer ist ein toller Hippie 19.05 Galileo Magazin Totale Überwachung Moderation: Aiman Abdallah	<b>6.35</b> Verlag mich doch! Der Dorftränen 9.40 Hilf mir doch! Der Superklauf 10.45 vox nachrichten 10.50 Mieten, kaufen, wohnen 11.55 Shopping Queen 12.55 Verlag mich doch! Das Geschäft mit dem Fleisch / Wie ziehen dann mal ein 15.00 Shopping Queen 16.00 Vier Hochzeitler und eine Traumreise Dokusoap 17.00 Mieten, kaufen, wohnen 19.00 Das perfekte Dinner – Wer ist der Profi? Tag 4: Hans-Peter „Hansi“ Vorspeise: Duett mit Jakobsmuschel und Riesengarnele/Hauptspeise: Lammkarree unter Thymiankruste 20.00 Prominent! Magazin	<b>8.10</b> Sturm der Liebe 9.00 Regionalmagazine 11.30 Expeditionen ins Tierreich 12.15 In aller Freundschaft 13.00 So ein Tag 13.30 Brisant 14.00 NDR aktuell 14.15 Bilderbuch Deutschland 15.00 NDR aktuell 15.15 Neuseeland – Eine Segelreise um die Südpole 16.00 NDR aktuell 16.10 die nordstory Leben am Meer 17.10 Panda, Gorilla & Co. 18.00 Ländermagazine 18.15 Typisch! Der Emsfischer 18.45 DAS! Gast: Waldemar Kobus (Schauspieler) 19.30 Ländermagazine 20.00 Tagesschau

## DAS WETTER



Heute wird die Sonne gelegentlich von Wolken verdeckt. Dabei werden während des Tages 22 bis 27 Grad erreicht. Morgen gibt es zeitweise Regenfälle bei stark bewölktem Himmel, und die Temperaturen steigen auf Werte von 19 bis 28 Grad.



Heute erwärmt sich die Luft auf 21 bis 28 Grad. Dazu lösen örtlich dunkle Gewitterwolken die Sonne ab.

REISE-WETTER
Antalya sonnig 31°
Athen sonnig 32°
Bozen Gewitter 26°
Faro heiter 31°
Iraklion sonnig 29°
Ibiza sonnig 30°
Izmir heiter 28°
Las Palmas heiter 28°
Nizza Gewitter 25°
Palma sonnig 34°
Rimini wolkig 27°
Sevilla heiter 37°
Teneriffa heiter 26°
Valencia sonnig 30°