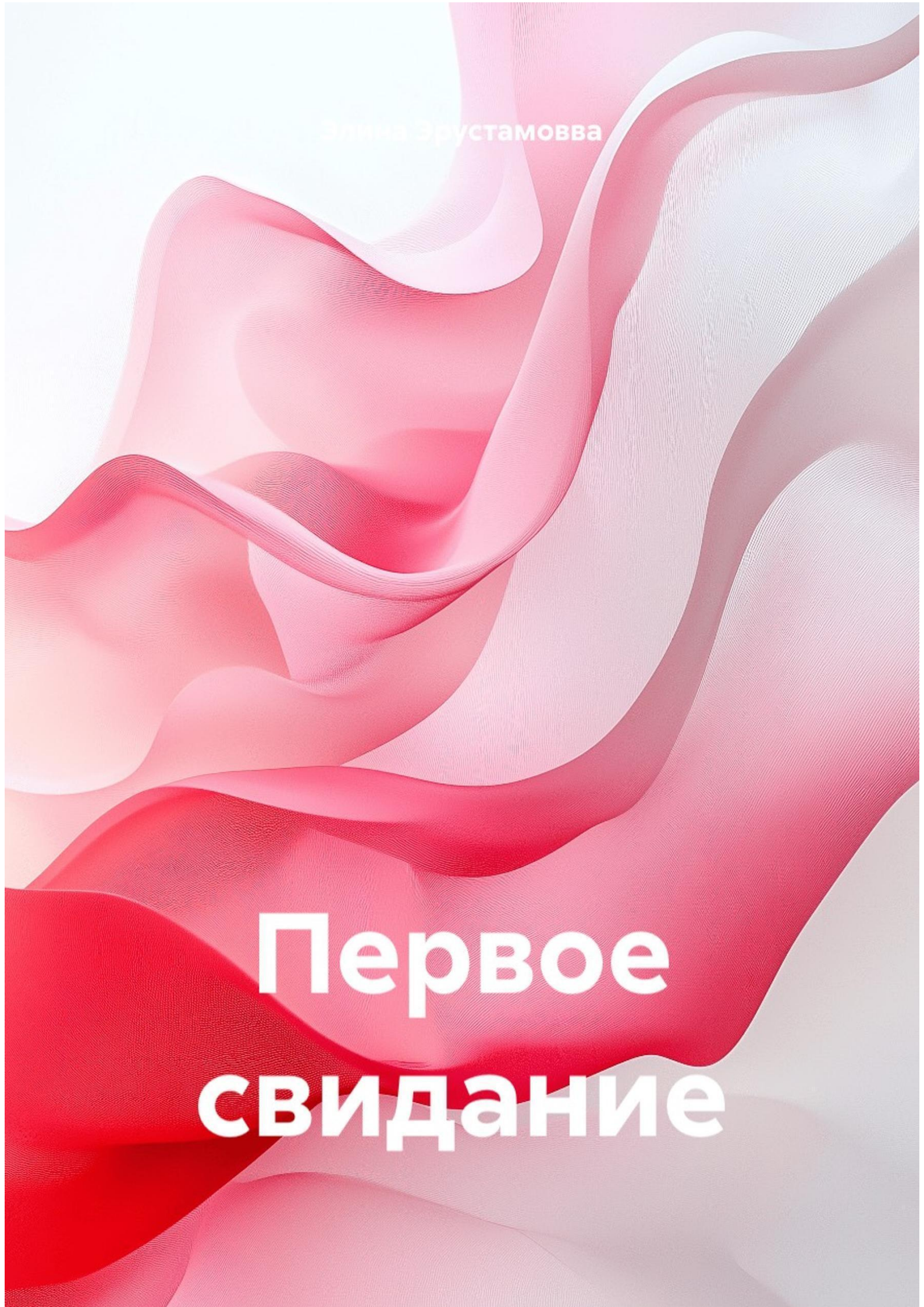




Элина Эрустамовва

Первое свидание

Элина Эрустамовва

Первое свидание

«Автор»

2026

Эрустамовва Э.

Первое свидание / Э. Эрустамовва — «Автор», 2026

Первое свидание — это не только возможность понравиться друг другу, но и шанс понять, кто перед вами на самом деле. Эта книга — практический гид для девушек, которые хотят подходить к знакомству осознанно, лучше понимать поведение мужчины, замечать особенности его общения, ценности и отношение к окружающим. Вы узнаете, на какие детали стоит обращать внимание, как распознавать тревожные сигналы и отличать искренний интерес от поведения, которое может насторожить. Вместо попыток любой ценой произвести впечатление вы научитесь задавать себе более важные вопросы: комфортно ли вам рядом с этим человеком, совпадают ли ваши взгляды и есть ли основания для дальнейшего знакомства? Эта книга не обещает научить вас безошибочно читать людей или гарантированно найти подходящего партнёра. Её цель — помочь вам лучше слышать себя, замечать важные нюансы и принимать более осознанные решения в начале отношений.

© Эрустамовва Э., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Введение	5
Конец ознакомительного фрагмента.	15

Элина Эрустамовва

Первое свидание

Введение

Главная цель книги — помочь девушке не только приятно провести время и понравиться мужчине, но и понять, кто перед ней: какие у него ценности, какой стиль общения, как он относится к людям и какие тревожные сигналы важно заметить вовремя.

Эта книга поможет вам обратить внимание на то, что часто остаётся незамеченным.

Как понять, подходит ли вам этот мужчина: Многие девушки идут на первое свидание с одной мыслью: «Главное — понравиться ему».

Они переживают из-за одежды, макияжа, каждой сказанной фразы и постоянно думают о том, какое впечатление производят.

Но в этой суете забывается самый важный вопрос:

«А подходит ли этот человек мне?»

Первое свидание — это не экзамен, который должны пройти вы.

Это знакомство двух людей, каждый из которых имеет право выбирать.

Очень часто женщины замечают тревожные сигналы уже после начала отношений. Не потому что их не было, а потому что в начале они казались незначительными.

Мы склонны оправдывать понравившегося человека:

* «Он просто устал.»

* «Наверное, сильно волнуется.»

* «Со временем изменится.»

* «Я слишком придираюсь.»

Но отношения редко становятся совершенно другими после начала. Обычно они становятся лишь более откровенными.

Именно поэтому первое свидание — не время строить иллюзии. Это возможность внимательно наблюдать.

Этот гайд поможет вам увидеть то, что большинство людей замечают слишком поздно.

Подготовка:

Перед тем как выйти из дома, задайте себе один вопрос:

«Зачем я иду на это свидание?»

Если ваш ответ звучит так:

— Чтобы он влюбился.

— Чтобы ему понравиться.

— Чтобы начать отношения.

Вы уже ставите себя в слабую позицию.

Лучший настрой звучит иначе:

«Сегодня я хочу узнать этого человека и понять, подходит ли он мне.»

Эта установка полностью меняет ваше поведение.

Вы перестаете играть роль.

Перестаете бояться сделать что-то не так.

Перестаете соглашаться со всем подряд.

И начинаете замечать человека.

Что важно помнить

Не идеализируйте мужчину заранее.

Вы знаете только образ, который создали у себя в голове. Настоящий человек раскроется только через его поступки. Не стройте планы после нескольких переписок.

Переписка показывает лишь умение писать сообщения. Отношения показывает только реальное общение.

Не бойтесь пауз.

Люди часто начинают нервничать и заполняют каждую секунду разговорами. Но именно в паузах хорошо видно, насколько человеку комфортно рядом с вами.

Не пытайтесь казаться идеальной.

Парадокс заключается в том, что искренность почти всегда производит более приятное впечатление, чем попытка быть идеальной.

Перед свиданием задайте себе эти вопросы

- Какие качества для меня действительно важны?
- Какие поступки я никогда не смогу принять?
- Какие мои личные границы нельзя нарушать?
- Чего я ожидаю от отношений?
- Что для меня означает уважение?

Ответы помогут вам смотреть не через призму симпатии, а через призму собственных ценностей.

Самая распространенная ошибка

Когда женщина чувствует сильную симпатию, она начинает искать причины, почему мужчина хороший.

На самом деле стоит делать наоборот.

Сначала наблюдать.

Потом делать выводы.

Не пытайтесь найти доказательства того, что он идеален.

Попробуйте понять, какой он на самом деле.

Запомните одну мысль, Вы идете на свидание не за любовью. Вы идете за информацией. Чем больше информации вы получите о человеке сейчас, тем меньше вероятность столкнуться с болезненным разочарованием позже.

Глава 2

Первые 15 минут свидания: что они говорят о мужчине больше, чем его слова

Многие считают, что первое впечатление бывает обманчивым. Иногда это действительно так. Но первые минуты встречи позволяют увидеть не характер человека целиком, а его привычный стиль поведения.

Волнение может повлиять на голос, жесты или неловкость. Но уважение, воспитание, отношение к людям и умение взаимодействовать с окружающими проявляются практически сразу.

Не пытайтесь оценить мужчину по одному поступку. Ваша задача — собрать общую картину.

1. Пунктуальность

Если мужчина предупредил, что задерживается, извинился и объяснил причину — это нормальная ситуация. Никто не застрахован от пробок или форс-мажоров.

Но если он опаздывает без предупреждения, появляется с фразой «Ну что такого?» или ведет себя так, будто ваше время не имеет значения, — это повод задуматься.

Важно не само опоздание, а отношение к нему.

2. Приветствие

Обратите внимание, как начинается встреча.

Поздоровался ли он спокойно и уважительно?

Поинтересовался ли, как вы добрались?

Комфортно ли вам рядом с ним с первых минут?

Иногда человек говорит правильные слова, но рядом с ним возникает внутреннее напряжение. Не игнорируйте это чувство.

3. Первые минуты разговора

Есть мужчины, которые начинают говорить только о себе.

О своей работе.

О своих достижениях.

О своих деньгах.

О своих проблемах.

И при этом почти ничего не спрашивают о вас.

Это не всегда говорит об эгоизме, но может указывать на привычку делать себя центром любого общения.

Здоровый интерес всегда взаимный.

4. Уважает ли он ваши границы

Обратите внимание, насколько он уважает ваше личное пространство.

Не навязывает ли прикосновения?

Не пытается ли слишком быстро сократить дистанцию?

Не заставляет ли вас делать то, к чему вы не готовы?

Человек, который уважает ваши границы в начале знакомства, с большей вероятностью будет уважать их и в отношениях.

5. Как он относится к окружающим

Это один из самых показательных моментов.

Посмотрите, как он разговаривает с официантом, таксистом, администратором или любым человеком, от которого ничего не зависит.

Если мужчина вежлив только с вами, но грубит другим, не спешите считать это случайностью.

Очень часто именно такое поведение позже проявляется и в отношениях.

Уважение — это качество, а не настроение.

6. Насколько он умеет слушать

Некоторые люди слушают только для того, чтобы дождаться своей очереди говорить.

Другие действительно интересуются собеседником.

Обратите внимание:

- задает ли он уточняющие вопросы;
- помнит ли то, что вы сказали несколько минут назад;
- не перебивает ли вас постоянно;
- не переводит ли любую тему обратно на себя.

Умение слушать — один из признаков эмоциональной зрелости.

7. Совпадают ли слова с поведением

Иногда мужчина говорит красивые вещи:

«Для меня семья — самое главное.»

«Я очень уважительно отношусь к женщинам.»

«Я всегда честный.»

Но гораздо важнее посмотреть, подтверждаются ли эти слова поступками.

Если человек говорит о внимательности, но весь вечер сидит в телефоне, — верьте поступкам.

Если говорит о заботе, но игнорирует ваши чувства, — снова верьте поступкам.

В начале знакомства слова стоят дешево.

Поступки — гораздо дороже.

8. Ваше внутреннее состояние

После первых 15–20 минут спросите себя:

- Мне спокойно рядом с этим человеком?
- Я могу быть собой или постоянно думаю, как выгляжу?
- Мне хочется продолжить разговор или я жду, когда встреча закончится?
- Мне интересно узнать его лучше или я уже начинаю оправдывать его поведение?

Очень часто тело замечает тревожные сигналы раньше, чем разум.

Не игнорируйте свои ощущения, но и не делайте выводов только на их основе. Они — лишь часть общей картины.

Мини-чек-лист:

После первых минут свидания поставьте галочку, если ответ «да»:

- ☐ Он уважительно относится к вашему времени.
- ☐ Он проявляет искренний интерес к вам.
- ☐ Он умеет слушать.
- ☐ Его слова совпадают с поступками.
- ☐ Он уважает ваши личные границы.
- ☐ После общения вы чувствуете себя спокойно, а не тревожно.

Если большинство ответов положительные — это хороший знак. Если же вы уже в первые минуты переживаете несколько тревожных моментов, не спешите убеждать себя, что «потом всё изменится».

Люди могут меняться, но первое свидание — не место, где стоит строить отношения на надежде.

Глава 3

Вопросы, которые помогают понять мужчину

Многие боятся задавать вопросы на первом свидании, чтобы не показаться слишком серьезными или любопытными.

Но проблема не в самих вопросах.

Проблема в том, как они задаются.

Когда вопросы звучат как собеседование, человек начинает отвечать так, как «правильно», а не так, как думает на самом деле.

Гораздо полезнее строить разговор естественно и внимательно наблюдать не только за ответами, но и за эмоциями, интонацией и реакцией мужчины.

Помните: нет правильных или неправильных ответов. Есть ответы, которые подходят именно вам или не подходят.

1. Что тебе сейчас больше всего нравится в жизни?

На первый взгляд вопрос кажется простым.

Но ответ может многое рассказать о человеке.

Обратите внимание:

- Что он ставит на первое место?
- Говорит ли только о деньгах и статусе?
- Есть ли в его жизни друзья, семья, увлечения?
- Есть ли у него цели или он живет одним днем?

2. Чем ты любишь заниматься в свободное время? Этот вопрос помогает понять образ жизни мужчины.

Не оценивайте его хобби как хорошие или плохие.

Лучше спросите себя:

Подходит ли мне такой образ жизни?

Если человек все свободное время проводит за компьютерными играми, а вы мечтаете о совместных путешествиях, это не делает кого-то плохим.

Но это может говорить о разном взгляде на отдых.

3. Каким для тебя должен быть партнер?

Этот вопрос показывает ожидания мужчины от отношений.

Слушайте внимательно.

Если весь ответ сводится к тому, какой должна быть женщина, но ни слова нет о том, каким партнером хочет быть он сам, это повод задуматься.

Здоровые отношения строятся на взаимной ответственности.

4. Что для тебя означает уважение в отношениях?

Один и тот же ответ может звучать по-разному.

Кто-то скажет:

«Это умение слышать друг друга.»

А кто-то:

«Женщина должна уважать мужчину.»

Обратите внимание, говорит ли он только о требованиях к партнеру или также о своей ответственности.

5. Как ты обычно решаешь конфликты?

Не менее важен не сам ответ, а то, как человек рассказывает о сложных ситуациях.

Попробуйте понять:

- умеет ли он признавать ошибки;
- перекладывает ли вину только на других;
- способен ли обсуждать проблемы спокойно;
- избегает ли ответственности.

6. Что ты ценишь в людях больше всего?

Ответ на этот вопрос помогает понять ценности человека.

Честность?

Доброту?

Верность?

Амбиции?

Уважение?

Иногда именно здесь становится понятно, насколько совпадают ваши взгляды.

7. Что тебя может сильно разозлить?

Этот вопрос помогает понять эмоциональные триггеры мужчины.

Важно не только то, что его раздражает.

Важно, что он делает, когда злится.

Если человек говорит:

«Я могу накричать, но потом успокаиваюсь.»

Или:

«Когда злюсь, лучше уйти и остыть.»

Это совершенно разные способы справляться с эмоциями.

8. Что ты понял после прошлых отношений?

Это один из самых сильных вопросов.

Он показывает способность человека делать выводы.

Если мужчина говорит только о том, какая бывшая была плохая, виноватая или «сумасшедшая», не спешите принимать его сторону.

Попробуйте понять:

Какие выводы он сделал о себе?

Человек, который способен признавать собственные ошибки, обычно более эмоционально зрелый.

Чего не стоит делать:

Не задавайте вопросы один за другим, словно заполняете анкету.

Лучше позвольте разговору течь естественно.

Иногда один искренний ответ расскажет о человеке больше, чем десять формальных вопросов.

Главное правило

Слушайте не только слова.

Обратите внимание:

- насколько уверенно он отвечает;
- меняется ли его поведение на сложных темах;
- не противоречит ли он сам себе;
- подтверждают ли его поступки сказанное.

Иногда человек говорит именно то, что, как ему кажется, вы хотите услышать.

Но долго играть роль невозможно.

Именно поэтому так важно не торопиться с выводами и дать человеку возможность проявить себя.

Практическое задание

После свидания ответьте письменно на следующие вопросы:

- * Что нового я узнала о его ценностях?
- * Какие ответы меня приятно удивили?
- * Что вызвало у меня сомнения?
- * Были ли моменты, когда слова расходились с поведением?
- * Если бы я встретила этого человека через год, захотела бы я с ним пойти на свидание?

Иногда ответы на эти вопросы становятся понятнее спустя несколько часов, когда эмоции утихают.

Именно поэтому не принимайте важных решений сразу после свидания. Дайте себе время спокойно осмыслить встречу.

Глава 4

Красные флаги на первом свидании: сигналы, которые не стоит игнорировать

Красный флаг — это не приговор человеку.

Один поступок еще не определяет личность.

Люди могут волноваться, ошибаться, говорить неудачные вещи или вести себя неловко.

Но если тревожные сигналы повторяются или складываются в систему, стоит задуматься.

Ваша задача — не искать идеального мужчину.

Ваша задача — вовремя заметить поведение, которое в будущем может стать причиной боли.

1. Он не уважает ваше время

Опаздывает без предупреждения.

Переносит встречу в последний момент.

Пропадает на несколько часов, а потом делает вид, будто ничего не произошло.

Само по себе это не доказывает, что человек ненадежен. Но если такое происходит регулярно и без уважения к вашему времени, стоит обратить внимание.

2. Он постоянно говорит только о себе

Вы уже час слушаете истории о его жизни, работе и достижениях.

При этом он почти ничего не знает о вас.

Интерес к собеседнику — одна из основ здорового общения.

3. Он унижает других людей

Грубит официанту.

Высмеивает незнакомых людей.

Пренебрежительно говорит о людях, которые, по его мнению, ниже статусом.

Очень часто уважение проявляется именно там, где человеку ничего не нужно взамен.

4. Он торопит развитие отношений

После первого свидания говорит:

«Я никогда таких не встречал.»

«Ты моя судьба.»

«Я уже представляю нашу семью.»

Такие слова могут быть искренними, но могут быть и попыткой создать сильную эмоциональную привязанность слишком быстро.

Здоровая близость развивается постепенно.

5. Он плохо говорит обо всех бывших

Если все бывшие партнерши в его рассказах исключительно «ненормальные», «меркантильные» или «во всем виноваты», попробуйте задать себе вопрос:

Способен ли этот человек видеть свою часть ответственности?

6. Он не принимает слово «нет»

Вы отказались от десерта.

Он продолжает уговаривать.

Вы сказали, что не хотите ехать куда-то после свидания.

Он продолжает настаивать.

Уважение к границам начинается с мелочей.

7. Он пытается вызвать чувство вины

«Если бы ты действительно была заинтересована...»

«Нормальные девушки так не делают.»

«Я столько старался, а ты...»

Такие фразы могут быть способом давления, а не открытого разговора.

8. Он постоянно перебивает

Каждый раз, когда вы начинаете говорить, разговор снова возвращается к нему.

Это может говорить о привычке не слышать собеседника.

9. Он смеется над тем, что для вас важно

Ваши цели.

Ваши чувства.

Ваши интересы.

Вашу профессию.

Даже если это подается как шутка, обратите внимание: после хорошей шутки обычно смешно обоим.

После унижения смешно только одному.

10. Он не умеет признавать ошибки

Все вокруг виноваты:

бывшая девушка,

начальник,

родители,

друзья,

государство.

Но никогда — он сам.

Никто не идеален. Однако способность признать свою ошибку — важный признак эмоциональной зрелости.

11. Его слова расходятся с поступками

Он говорит, что ценит честность, но сам ловит себя на мелкой лжи.

Говорит, что уважает женщин, но позволяет себе уничижительные комментарии.

Говорит, что хочет серьезных отношений, но его действия этому противоречат.

Со временем именно поступки, а не обещания становятся основой доверия.

12. После свидания вам приходится оправдывать его поведение

Поймите себя на мыслях:

«Наверное, он просто устал.»

«Возможно, я слишком чувствительная.»

«Скорее всего, он не это имел в виду.»

Если после одной встречи вам уже приходится искать объяснения неприятным моментам, спросите себя:

Почему я оправдываю человека, которого почти не знаю?

Что важно помнить

Красные флаги — это повод наблюдать, а не выносить окончательный приговор.

Иногда человек действительно волнуется или переживает сложный период.

Но если тревожные сигналы повторяются, усиливаются или становятся нормой, не стоит надеяться, что отношения сами по себе все исправят.

Мини-проверка после свидания

Ответьте себе честно:

- ☐ Мне было спокойно рядом с ним.
- ☐ Я чувствовала уважение к себе.
- ☐ Мне не приходилось оправдывать его поведение.
- ☐ Он принимал мои границы без давления.
- ☐ После встречи у меня осталось больше интереса, чем тревоги.

Если вы несколько раз ответили «нет», не игнорируйте это.

Симпатия может быть сильной, но здоровые отношения строятся не только на эмоциях. Они строятся на уважении, доверии и последовательном поведении обоих людей.

Глава 5

Зеленые флаги: признаки мужчины, с которым могут быть здоровые отношения

Когда мы говорим о выборе партнера, многие обращают внимание только на то, что должно насторожить.

Но не менее важно понимать: какие качества говорят о надежности человека.

Здоровые отношения строятся не на идеальности.

У каждого человека есть недостатки.

Вопрос не в том, есть ли у человека слабые стороны.

Вопрос в том, способен ли он строить отношения с уважением, ответственностью и заботой.

1. Он проявляет интерес к вам как к личности

Ему интересно не только то, как вы выглядите.

Он хочет узнать:

- что вам нравится;
- о чем вы мечтаете;
- какие у вас взгляды;
- что для вас важно.

Он не просто ждет своей очереди говорить.

Он действительно слушает.

2. Рядом с ним вы можете быть собой

Очень важный признак:

вам не нужно постоянно контролировать каждое слово.

Вы не думаете:

«А вдруг я ему покажусь глупой?»

«А вдруг он перестанет интересоваться мной?»

С подходящим человеком постепенно появляется ощущение спокойствия.

Не потому что вы всегда одинаково думаете, а потому что рядом есть уважение.

3. Он уважает ваши границы

Зрелый мужчина понимает:

ваше «нет» — это полноценный ответ.

Он не пытается давить.

Не обижается специально.
Не заставляет вас чувствовать вину за свои желания.
Уважение проявляется именно в мелочах.

4. Он умеет говорить о чувствах
Эмоциональная зрелость — это не отсутствие эмоций.
Это способность их понимать и выражать.

Например:

«Мне было неприятно, когда произошло это.»

«Я расстроился, но хочу обсудить.»

«Мне нужно немного времени, чтобы успокоиться.»

Такой человек не обязан быть идеальным в общении, но он готов учиться понимать себя и партнера.

5. Он берет ответственность за свою жизнь

Обратите внимание:

Как он говорит о своей работе?

О прошлых отношениях?

О своих ошибках?

Зрелый человек способен сказать:

«Да, я сделал ошибку.»

«В этой ситуации я мог поступить иначе.»

Ответственность — один из главных признаков надежности.

6. Его слова совпадают с действиями

Он не просто говорит:

«Я заботливый.»

Он проявляет заботу.

Не только обещает встретиться.

Он находит возможность увидеться.

Не только говорит о серьезных отношениях.

Он ведет себя соответствующим образом.

Доверие строится не на красивых фразах, а на повторяющихся поступках.

7. Он уважает других людей

Посмотрите, как человек относится к тем, от кого ничего не зависит.

К официантам.

К продавцам.

К незнакомым людям.

Уважение — это не способ понравиться кому-то.

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.