



Dejtingcoachen: Så får du någon att bli attraherad av dig

PREMIUM 7 tips till dejten • Det du måste göra – och det du ska undvika: "Osmakligt"

Dejtingcoachen: Så får du någon att bli attraherad av dig

Publicerad 19 jun 2021 kl 04:30



Forskare har kommit fram till vad som är det bästa knepet när du flirtar.

Foto: SHUTTERSTOCK

PREMIUM Sol, värme, semester... och kanske en sommarflirt.

Men hur flirtar man nu igen? Och hur dejtar man irl?

Efter ett år då vårt sociala liv satts på vänt är det lätt att känna sig lite ringrostig.

Men lugn, dejtingcoachen Jeanette Vinberg har svaren.

– Allt handlar att skapa attraktion, säger hon.

Här är hennes bästa tips för att lyckas på dejtingfronten – och få din flirt på fall.



Anna Mattsson



Vi börjar se ljuset i tunneln efter en evighet med restriktioner och karantänliv – och dessutom är sommaren här. Livet känns plötsligt lite lättare och med solen och värmen kommer kanske även längtan efter flirt.

En ny studie som genomförts **vid University of Kansas och som publicerats i Journal of Sex Research** har tagit det här med flirtande på största allvar, och forskarna har kommit fram till att det finns ett visst ansiktsuttryck som avslöjar när en kvinna utan tvekan flirtar med dig. Ansiktsuttrycket består av att "hon vrider huvudet åt sidan, tittar lite snett neråt, ler och sedan fokuserar blicken på sin måltavla".

Studien genomfördes genom att kvinnor, både skådespelare och frivilliga, uppmanades visa hur de går tillväga för att visa sitt intresse för någon. I stort sett alla använde sig av ansiktsuttrycket ovan – och männen fattade direkt vinken.

Behövs tydligare romantiska könsroller

Hur bra är då vi svenskar på att flirta? Frågar du dejtingcoachen Jeanette Vinberg så har vi en del kvar att lära.

– Vi är inte jättedåliga men i dagens samhälle är vi lite vilsna när gäller vem som ska föra flirtandet och vår kultur är generellt något introvert. Det leder ofta till att båda backar och ingen riktigt tar för sig. Tidigare hade vi tydligare romantiska könsroller, och då pratar jag ur ett heteroperspektiv, säger hon.



Dejtingcoachen Jeanette Vinberg vet hur man flirtar.

Foto: CECILIA HEDSTRÖM

Och fortsätter:

– Jag är för all jämställdhet men just när det gäller den romantiska biten så är jag för att man ska behålla lite av våra gamla roller, att mannen är drivande i flirtandet. Det skapar romantik.

Fråga "varför" inte "vad"

Jeanette Vinberg håller dock med om att blicken är avgörande när man flirtar.

– En fast blick är jätteviktigt. Och skapa gärna ett extra "sug" i den. Tänk på att fokusera på din dejt och inte det som händer runtomkring er.

Kroppsspråket rent generellt är A och O om du vill visa intresse. Det gäller dock att den icke-verbala kommunikationen stämmer överens med den verbala för annars blir det helt fel.

– Du kan inte sitta och säga att du är en utåtriktad person som älskar nya upplevelser och samtidigt sitta med händerna i kors och tittar ner. Det du säger och det du visar med kroppen måste gå ihop, säger Jeanette Vinberg.

Hon fortsätter:

– Attraktion är något vi måste vi skapa mellan varandra, och det gör vi genom att vara öppna i vårt kroppsspråk, vara nyfikna, ställa frågor och lyssna.

Att någon ställer frågor är smickrande och ett bra sätt att få din flirt på fall. Där finns det dessutom en sak som kan göra stor skillnad. I stället för att ställa frågor utifrån "vad" som "vad jobbar du med?" – fråga i stället "varför valde du att jobba med det?"

– Då visar du direkt att du verkligen är intresserad av av vem den andra är som person. Det är väldigt attraktivt och skapar dynamik.



Blicken ska inte underskattas när du flirtar.

Foto: **SHUTTERSTOCK**

Att röra vid sin dejt när du flirtar är även det ett bra sätt att visa att du verkligen är intresserad.

– Och då menar jag inte en hand på insidan av låret. Men en lätt beröring på armen eller handen kan göra stor skillnad och skapa attraktion.

attraktion.

Stora "no no's"

Men på samma sätt som det finns saker du ska göra så finns det också saker du absolut inte ska göra när du flirtar och dejtar, så kallade "no no's".

– Narcissism är utan tvekan ett "no no". Att man sitter och lyfter sig själv hela tiden.

Beundrar sig själv i stället för att fokusera på personen man är med. Det är extremt oattraktivt, säger Jeanette Vinberg.

Samma sak gäller att gå över etikettsgränserna både verbalt – och fysiskt.

– Som att börja "kladda" och använda ett språk som absolut inte passar sig – säga saker som "åh baby" och gå in på det här med sex. Det är väldigt osmakligt och kommer inte leda någonvart om nu inte båda bara är ute efter sex. Då kan det funka.

Ett annat personlighetsdrag som inte går hem är den ursäktande personligheten.

– Ursäkta inte dig själv över var du till exempel befinner sig i livet. Och får du en komplimang för din frisyra – ta emot den och säg tack. Säg inte ”tycker du det är fint, det gör inte jag. Jag borde ha klippt mig så och så i stället”.

Jeanette Vinberg förklarar att den typen av negativitet inte hör hemma på dejt.

– Vi dras till positivism så kom inte och var sur. Att flirta och dejta ska vara lättsamt och kul.

Lär dig ta ett nej

När man pratar dejting så finns det även en sak till vi svenskar måste bli bättre på, enligt Jeanette Vinberg. Vi måste lära oss att hantera ett nej.

– Att få ett en nej är något vi alla kommer vara med om. Och vi kommer alltid få fler nej än ja. Så funkar livet och så funkar även kärleken.

Och det som är viktigt där är att inte ta det personligt.

– Jag tror vi grottar ner oss alldeles för mycket i analys. Vi tänker "vad gjorde jag för fel, varför sa han så, varför tyckte han inte om mig?" Men det handlar bara om kemibrist. Inte om att det är något fel på dig.

Förstår man inte det kan man lätt trilla i fällan och göra det huvudfel många gör – att hela tiden tänka att man måste sälja in sig själva och tillrättalägga sina svar utefter vad man tror att den andra personen vill höra för att bli omtyckta.

– Och då blir det fel. Du ska alltid äga dig själv. Oavsett var du befinner dig i livet – äg det.

SÅ FLIRTAR DU – JEANETTES 7 BÄSTA TIPS

1. Visa att du är intresserad och attraherad, det kan du göra med blicken. Skapa ett extra "sug" i den, flacka inte och håll fokus på din dejt och inte din omgivning.
2. Romantisera dejten och skapa attraktion, bli inte för mycket polare och hamna i friendzone.
3. Ställ frågor, var nyfiken och lyssna.
4. Var öppen med ditt kroppspråk, om du sluter dig kan du uppfattas som emotionellt stängd eller ointresserad
5. Nudda eller röra gärna vid din dejt på ett bra sätt. Det signalerar attraktion.
6. Hitta gemensamma beröringspunkter, det skapar igenkänning och gemenskap.
7. Var uppmärksam och uppvakta din dejt.