

© Oskar Olofsson 2004, 2005
 Omslag: Författaren
 Andra tryckningen
 Kristianstads boktryckeri AB
 Distribution: www.singelhandboken.se
 ISBN 91-631-5949-X

Innehåll

Förord.....	5
Del 1 Introduktion	7
Du kan förstå dig på tjejer!	8
Misstag vi gör	9
Killar attraheras främst av tjejers utseende.....	10
Det handlar om självförtroende och status.....	11
Dags att välja att ha tur.....	13
Varför duger inte en trevlig kille?	14
Hur är man sig själv?	15
Vad jag inte menar	16
Del 2 Förberedelser och de verktyg vi måste behärska ...	19
Det måste synas att du försöker	20
Din figur.....	20
Vad du har på dig.....	21
Första verktyget - Att förstå och använda kroppsspråket	23
Kroppsspråk på avstånd	23
Hur man flörtar	24
Kroppsspråk när ni pratar med varandra.....	25
Hur man tränar på att använda ögonen	26
Andra verktyget - att kunna prata	28
Om bekräftelse	35
Varför är du på gott humör?	36
Vad du ska säga om dig själv.....	37
Träna på att snacka med tjejer	38
Övriga förberedelser	42
Hur är det med snusningen?	42
Bygg upp din motivation	42
Feed your mind	43
Om du bor på fel ställe	43
Det var förberedelserna.....	45
Del 3 Vinnarbeteendet som tjejerna kommer att älska ...	47
Praktisera på krogen?	48
Internetdejting?	48
Vad är ett bra uteställe?	49
Förutsägbarhet.....	50
Hur mycket får man dricka?	51
Tjugo minuter innan stängningsdags.....	51
Jaga tillsammans med en kompis	53

Jaga ensam.....	54
De fem faserna.....	55
Fas ett. Bete dig som en vinnare	56
Hur beter sig en riktig vinnare?.....	57
Vad du som vinnare pratar om.....	57
Vilket kroppsspråk du har som vinnare.....	59
En sammanfattning av en vinnare med självdistans.....	60
Hur ditt själsäkra jag beter sig i början av kvällen	61
Fas två. Visa att du trivs med tjejer.....	63
Metod 1. Prata med första bästa.....	64
Metod 2. Barblockeraren	65
Metod 3. Gå fram till ett tjejgäng	66
Följ inte efter	68
Fas tre. Du väljer!.....	70
Ska man fråga om hon har pojkvän?	72
Vara rolig?.....	73
Om ragningsrepliker	74
Ska jag bjuda henne på en drink?	74
Fas fyra. Kroppskontakt	77
Handskakningen	78
Gå in i hennes revir.....	79
Jag bara skämtar	80
Något hon har på sig	80
Om att dansa	80
Fas fem. Kyss henne!	82
Sammanfattning - Det romantiska spelet.....	84
När det är dags att dra sig tillbaka	85
Be inte om hennes telefonnummer	87
Del 4 Så överlever du första dejten	91
Ring upp	92
Första dejten	93
Några sista råd.....	94

Förord

Jag känner till en kille som har problem med att träffa tjejer. När man träffar honom är det lätt att tro att han har allt som krävs för att vara attraktiv och populär. Han har ansiktsdrag som en fotomodell och går på gymmet fem dagar i veckan. Han har ett fint jobb på ett stort företag, är alltid välklädd och kör naturligtvis Porsche.

Är han en tjejtjusare? Nej, som du förstår blir tjejer hela tiden intresserade av honom. Men någonting i hans beteende gör att han nästan aldrig på går på dejt och det var evigheter sedan han senast hade en flickvän.

Problemet han har är att han hela tiden skickar ut helt fel signaler till sin omgivning. Omedvetet talar han tydligt om för alla som ser honom att han är ovan vid att ha tjejer omkring sig, och att han inte förväntar sig att någon ska bli attraherad av honom. Tjejnarnas inledande intresse övergår därför aldrig i attraktion eller kärlek. Istället säger de om honom saker som:

"Han är lite för snäll"

"Visst är han söt, men inte min typ"

Har du funderat över vad detta beror på? Varför killar som han har så svårt för att charma tjejer, medan andra killar, nästan oavsett utseende, verkar kunna få vilken tjej de vill?

Varför räcker det inte med att vara en vanlig schysst snubbe om man vill vara populär? Kan man träffa tjejer utan att verka påflugen och störig?

Om du söker svaret på dessa frågor är det här rätt bok för dig. Det här är en form av handbok, skriven för dig som inte är nöjd med ditt liv som det ser ut idag. Syftet med boken är att lära dig vad som krävs för att bli *en mycket attraktiv man*. Du kommer att få lära dig hur tjejtjusare beter sig och hur du stegvis kan ändra ditt beteende så att blir mer lik dem.

Det är ingen teoribok utan syftet är att ge en mängd konkreta tips om hur man tar kontakt och pratar med en tjej. Hur man får

hennes telefonnummer utan att behöva be om det, varför man *inte* ska bjuda på drinkar, när det är dags för första kyssen och vad man gör på första dejten.

För att dra nytta av den här boken måste du därför vara beredd på att ändra en del i ditt beteende och du kommer kanske inte att lyckas med allt första gången du försöker. Men övning ger färdighet och tekniken bygger på förändring i små steg så att du i framtiden ska kunna ta kontakt och träffa tjejer utan att behöva riskera att bli avvisad.

Glöm fina middagar, häftiga bilar, eller specialparfymers för att bli mer attraktiv. Jämfört med dessa är mina råd mycket billiga och extremt effektiva. De flesta av dem är faktiskt gratis eftersom de bygger på att ändra det egna beteendet, och de kan börja ge resultat redan imorgon.

Målet med boken är att du ska bli så attraktiv att du har möjlighet att träffa din drömkvinna. Självklart måste era personligheter passa ihop om den första attraktionen skall kunna övergå till ett fungerande förhållande, men om du gör dig mer attraktiv får du chansen att visa upp din vackra personlighet för många fler tjejer än idag. På så sätt ökar sannolikheten att lyckas dramatiskt.

Det här är ingen debattbok och försöker inte förändra eller för den skull försvara hur spelet mellan tjejer och killar fungerar i Sverige idag. Istället visar den hur du kan spela den roll som tilldelats dig bättre.

Boken är tänkt för dig som är singelkille eller singelman och syftar till att förändra ditt liv. Vårda den ömt!

Oskar Olofsson,

Stockholm, augusti 2004

Del 1 Introduktion

Du kan förstå dig på tjejer!

Finns det något sådant som manligt och kvinnligt? Är vi lika eller olika?

På många sätt är vi lika och det är helt klart så att många av de skillnader mellan könen som vi upplever beror på den kultur vi lever i. Vi är alla människor och ingen borde behöva födas med en förväntning på att vara på ett speciellt sätt. Inte heller borde någon behöva välja en viss karriär eller göra andra val enbart på grund av vilket kön man råkat hamna i. Detta är självklarheter och jag hoppas att innehållet i denna bok inte på något sätt ska skymma det.

Trots att mycket alltså är lika mellan könen finns det ändå situationer där vi beter oss olika. En viktig sådan skillnad är hur vi blir attraherade av varandra. Med attraktion menas i detta sammanhang att bli intresserad och vilja vara nära någon annan. Utifrån detta byggs förälskelse och kärlek. Finns inte attraktionen kommer därför aldrig ett förhållande igång och försvinner attraktionen svalnar förhållandet snabbt.

Hur attraktiva tjejer ser ut och beter sig vet vi nog alla, men vad gör egentligen en man attraktiv för tjejer?

Denna fråga är faktiskt inte så omöjlig att förstå sig på som många tror. Det handlar mer om inställning, om man vill acceptera att tjejer inte ser på oss som vi ser på oss själva. Vi killar är ofta så säkra i vår bild av hur världen fungerar att många av oss inte inser att tjejer har en annan föreställning. Vi måste förstå att deras uppfattning till viss del är annorlunda vår, men att den ändå är minst lika riktig! Många killar kan säga sådant som att det inte går att förstå sig på tjejer eller också suckar vi över att de ständigt väljer fel män. På något sätt tror vi att det är vi som har rätt och att de har fel. Om vi bara har tillräckligt goda argument kan vi få dem att tänka om.

Misstag vi gör

Jag ska ge ett av många exempel på misstag vi gör på grund av att vi inte förstår oss så bra på tjejer.

Om vi träffar en tjej som vi blir intresserad av, hur reagerar vi?

Många killar törs inte, eller vill inte, visa sitt egentliga intresse av henne som kvinna eftersom att det känns påfluet eller pinsamt. Istället försöker vi bli hennes perfekta kompis genom att hitta på roliga saker att göra och hjälpa henne med allt som hon behöver. Eftersom vi inte riktigt förstår oss på tjejer, hoppas vi på något sätt att hon ändå någon gång kommer att bli förälskad i oss, vi har ju gjort så mycket för henne!

Beter du dig på detta kompisliknande sätt kommer det tyvärr bara att göra henne mindre intresserad av dig som eventuell, blivande pojkvän, än hur det hade varit om du inte alls hade ansträngt dig. Är du duktig på att spela kompis kommer du att bli kompis. Du sorteras in i kompisfacket bland de killar hon känner, och därifrån är det nästan omöjligt att komma ut. Tänk vad härligt för henne att ha en kompis som alltid hjälper henne med allting och som aldrig kräver något tillbaka.

Mer troligt är dock att hon misstänker att du har baktankar med ditt beteende och egentligen är intresserad av ett förhållande med henne. Ditt inställsamma sätt kommer då att uppfattas som att du har problem att träffa tjejer. Varför skulle du annars lägga ner så mycket tid på henne, trots att ni aldrig ens har kysst varandra?

Att uppfattas som att ha svårt att träffa tjejer gör dig oattraktiv! Ingen tjej drömmer om att träffa en kille som ingen annan vill ha. Betydligt vanligare är att hon vill känna sig utvald av en mycket attraktiv man som många beundrar, men som ingen annan tjej än just hon kan få.

På detta och liknande sätt gör många killar misstag hela tiden. Våra försök att vara snälla och ofarliga gör oss otänkbara som framtida partners.

När du lärt dig vad som gör en kille attraktiv så har du nyckeln till att bli populär bland tjejer. Det är som att lyfta på locket till en ny värld som fungerar annorlunda än vad du tidigare kanske trodde. Sånt som tidigare har känts mystiskt och svårt blir plötsligt betydligt mer förståeligt och förutsägbart. När du förstår hur tjejer avgör om en kille är attraktiv har du börjat din vandring mot att bli en betydligt mer åtråvärd kille.

Killar attraheras främst av tjejers utseende

Det kanske inte kommer som en överraskning. Vi går efter utseendet först. När vi på avstånd bedömer om en tjej är tilldragande eller inte gör vi inga större ansträngningar för att försöka gissa vilken personlighet hon kan tänkas ha. Personligheten kommer in först senare när vi lär känna henne, och är naturligtvis avgörande för om den första attraktionen kan övergå till en relation.

Vad jag menar är att vårt första intryck till allra största delen baseras på hennes utseende. Ju bättre hon ser ut, desto mer intresserade blir vi. Ser hon inte bra ut är sannolikheten mindre att vi ska upptäcka hennes fantastiska personlighet.

Om tio tjejer skulle ställa sig framför dig skulle du på en sekund kunna avgöra vem som är mest attraktiv, eller hur? Hur det går till verkar till stor del ligga i tjejens upplevda potential till att få barn. Ungdomlighet, friskt utseende och kvinnliga former verkar uppskattas av alla.

Att skönhet är så viktigt för oss när vi blir attraherade av tjejer är naturligtvis något som alla, både killar och tjejer, är mycket medvetna om. De allra flesta tjejer ägnar därför massor av tid och pengar åt att förbättra sin attraktionskraft genom makeup, kläder och snygga frisyrier.

I stort sätt alla tjejer anstränger sig alltså för att bli mer attraktiva. Gör ändå ett tankeexperiment. Tänk dig en tjej som inte förstår eller inte är intresserad av vad som anses attraktivt, och som därför inte gör något för att förbättra sin stil. Vi tänker oss en tjej om aldrig tänker på kläder, hålla formen, frisyrier, makeup, kroppsspråk och allt annat som vi killar medvetet och omedvetet tycker är viktigt för att de ska snygga ut. Hur trevlig

denna tjej än är kommer massor av killar att sortera bort henne direkt vid första ögonkastet.

På samma sätt väljer kvinnor bort oss hela tiden, men baserat på *deras* mall för vilket första intryck en intressant kille ska ge. En mall som för många av oss är helt okänd och vi därför inte har en aning om hur vi ska passa in i!

Frågan är, hur bedömer tjejerna oss killar? Hur ser deras mall ut? För de flesta av oss är detta ett stort mysterium. Många tror att killars förmåga att attrahera enbart beror på deras medfödda utseende. Så enkelt är det alltså inte, men hur fungerar det egentligen?

Det handlar om självförtroende och status

Tänk dig två män som kommer in i en bar. Först kommer en kille som inte ser ut att trivas med situationen. Han tittar sig nervöst omkring, nästan som om han var rädd för att någon skulle slå till honom och han undviker att möta någons blick. Han ställer sig i ett halvmörkt hörn där han inte syns så mycket.

En annan man kommer in. Han ser avslappnad ut och skämtar med dörrvakten på väg in. Går lugnt in, tar ögonkontakt med några tjejer i baren, ler och går fram och säger något till dem. Han ser ut som att han trivs och det verkar som att folk känner igen honom och att de gillar honom.

Vilka av dessa två tror du är mer attraktiv? Självklart, eller hur? Ändå har jag inte sagt ett ord om hur de ser ut eller klär sig! Även om den första killen ser ut som en grekisk gud är han chanslös mot den självsäkra killen!

En stor del av mäns attraktionskraft ligger alltså i vilken status och självförtroende de har. Män med självsäkerhet och högt socialt anseende är attraktiva. Osäkra män och män som låter andra bestämma över dem är det inte.

Alla vet att tjejer inte enbart graderar män efter utseendet. Rockstjärnor, presidenter till och med gängledare verkar vara extremt attraktiva, oavsett hur de ser ut rent fysiskt och verkar kunna få fantastiska tjejer. En gemensam nämnare för dessa

män är att de står mycket högt i den manliga hierarkin, de är beundrade eller har makt över många andra.

Jag tror att du håller med mig så långt, att utseende inte betyder allt för killars attraktionskraft. Ändå kommer det kanske som en överraskning när jag påstår att tjejer *redan vid första ögonkastet* försöker avgöra var vi befinner oss i den manliga hackordningen.

Tjejer tittar alltså inte enbart efter om vi är snygga eller inte, utan försöker förstå om vi har en bra personlighet och om vi är respekterade i det sammanhang vi just nu befinner oss. Är vi en kille som andra beundrar eller är vi en kille som andra kör med? Lika snabbt som vi graderar dem efter deras utseende bedömer de oss, inte bara vårt utseende utan lika mycket vår gissade status och personlighet.

Hur gör då tjejer för att försöka avgöra var på skalan vi befinner oss? Vid första ögonkastet måste väl vårt utseende vara avgörande för hur intressanta vi är? Nja. Har du ett bra utseende är det ett tecken på att du är van vid framgång, men om andra signaler tyder på att du har låg status kommer de att våga tyngre. Har du däremot inte något speciellt utseende, men ändå verkar vara mycket populär, är det ett tecken på att du förmodligen har en fantastisk personlighet...

Den allra viktigaste faktorn för om du ska göra ett attraktivt intryck är därför ditt beteende. I ditt beteende ingår ditt kroppsspråk, ditt ansiktsuttryck, om du skrattar, vem du pratar med, om folk lyssnar när du pratar, och om du verkar vara populär.

"Varför då?"

Därför att ditt beteende är det tydligaste tecknet på var någonstans i den manliga hierarkin du befinner dig! Ser du ut att vara en kille som har förmåga att skapa din egen tur, eller är du en kille som gnäller över att livet kör med dig? Möts du av respekt av andra, eller viftar man bort dig? Ser du det som naturligt att vara omgiven av vackra tjejer eller blir du nervös av blotta tanken?

De är sådant som tjejer tittar på och utifrån det skaffar de sig en uppfattning om dig. Det räcker alltså inte med att ha frisyren i

ordning och nystruken skjorta om du med ditt beteende skickar ut fel signaler.

Det som är goda nyheter är att du kan förändra ditt beteende. Det finns miljoner tjejer som aldrig har sett dig tidigare. Ett mål med denna bok är att du i framtiden ska ge ett helt annat intryck än vad du givit andra tjejer tidigare. Om du följer denna guide kommer du att se ut och bete dig som *en mycket attraktiv man*. När du har praktiserat det ett tag kommer du att märka att det inte bara är som du låtsas. Du kommer att befinna dig där på riktigt!

Dags att välja att ha tur

Är vår förmåga att charma tjejer medfödd eller går den att träna upp? Handlar det om tur om man träffar en tjej eller är det något annat?

Många säger när de väl lyckats träffa en tjej att det berodde på att de hade tur. Någon gång ibland råkar vi stöta på någon som inte avvisar oss. Vilken tur att vi råkade vara på samma plats och började prata!

Jag skulle vilja påstå att tur är något vi kan välja om vi vill ha eller inte. När du börjar följa råden i denna bok kommer du att märka att du får mycket mer tur. En del av detta förklaras av att du uppfattas som mycket mer tilltalande, men ännu viktigare är att du utsätter dig för situationer där tur uppstår. Jag ska förklara vad jag menar:

Med vilken av dessa två strategier är chansen störst att du träffar en fantastisk tjej och att du gör det just vid den tidpunkt när hon råkar vara inställd på att träffa en ny kille?

Om du sätter allt hopp till att chefen snart ska nyanställa en snygg och desperat singel som du ska få dela kontor med?

Om du en kväll på krogen pratar med fem vackra tjejer vilka alla med av sitt kroppsspråk visat att du verkar intressant?

Självklart. Pratar du med fem intresserade tjejer kommer du garanterat att gå därifrån med åtminstone ett telefonnummer! Vi måste därför välja att öka vår tur och det gör vi genom att öka vår attraktionskraft och utsätta oss för situationer där tur uppstår.

Det är som ett tärningsspel. Om vi vill ha många sexor när vi spelar ska vi måla fler sexor på tärningen och vi ska slå den fler gånger. Fler sexor på tärningen får vi genom att höja vår attraktionskraft. Vi slår tärningen fler gånger genom att vi tar kontakt med många fler tjejer än förut.

Det här är inte främst en bok om hur du förbättrar ditt utseende. Ditt utseende är inte oväsentligt, framförallt inte hur du klädd och hur välvårdad du är, men det är bara en liten del i vad som gör en kille attraktiv. Det finns mängder av faktorer som faktiskt betyder mer för din attraktionskraft och du måste förmodligen göra förbättringar inom alla områden.

Varför duger inte en trevlig kille?

Har du någon gång frågat en tjejkompis vilken typ av killar hon är ute efter. Om du har gjort det är chansen stor att hon sa

"Jag vill bara ha en trevlig kille, men de är så otroligt svåra att hitta"

Kanske har du då tänkt:

"Titta på mig, jag är ju din kompis och en trevlig kille, ta mig!"

Ändå gör hon inte det. Trots att du är en bra kompis är du ändå inte påtänkt som hennes nästa pojkvän. Vad beror det på?

Jag tror att ett grundläggande fel är att vi killar och tjejer menar helt olika saker när vi säger *en trevlig kille*. Många killars definition av hur *en trevlig kille* ska vara är ungefär så här:

En trevlig kille ställer alltid upp, är rolig och behandlar tjejer precis som vilken kompis som helst och naturligtvis inte som ett sexobjekt.

Tjejers definition av *en trevlig kille*, det vill säga den typ av killar de vill vara ihop med är mer likt följande:

En trevlig kille är intresserad av mig som person och som kvinna. Han är sexuellt mycket attraherad av mig vilket han inte skäms för, men han kan också kontrollera sig själv. Hans självsäkra men ändå ödmjuka sätt får mig att känna mig trygg och bekräftad. Dessutom är han beredd att spela ett romantiskt spel för att få mig.

Är det konstigt att det blir fel? Hon säger trevlig kille och du tror att det räcker med att vara en bra kompis! Istället söker hon självsäkerhet, sex, självkontroll, trygghet, bekräftelse och romantik.

Men om det nu är så, att hon egentligen söker en viss typ av beteende hos killar, varför säger hon inte det då? Varför måste man läsa den här boken för att förstå vad tjejer vill ha?

Man kan spekulera i orsaken till att tjejer vill bevara sin hemlighet. Min gissning är att de tycker att det är väldigt osexigt och pinsamt att behöva berätta för en kille hur han ska vara för att förföra dem. Den kille som inte själv förstår vilka nycklar han ska vrida på är troligen en misslyckad förlorare och inget att ha i alla fall.

Skulle någon tjej berätta för dig vad du gör för fel beror det tyvärr på att hon vet att hon aldrig kommer att vilja ha dig. Hon försöker förklara för att hon tycker synd om dig.

Hur är man sig själv?

Det vanligaste rådet från folk som bara ungefär har förstått hur spelet fungerar brukar vara:

"Var bara dig själv kommer så kommer du snart att träffa någon"

Lika sant som rådet är, lika omöjligt kan det kännas att genomföra. Vad innebär det egentligen att vara sig själv, är man inte det redan?

Om du får rådet att vara dig själv innebär det *inte* att det bara är att fortsätta att bete dig som du alltid har gjort. Är du blyg ska du inte fortsätta vara blyg. Pratar du för mycket ska du inte fortsätta prata för mycket.

Det handlar istället om att ha *självförtroende* att lyfta fram de sidor av dig själv som du vill visa upp och som du vet uppskattas av andra. Att våga visa upp din personlighet på ett självsäkert men ödmjukt sätt är vad som menas med att vara sig själv. Att tordas visa upp rätt sidor i den egna personligheten utan att för den skull skryta med dem.

Att vara sig själv innebär alltså att ha självförtroende. Som vi redan konstaterat innebär att ha gott självförtroende att vara attraktiv. Självförtroende, självförtroende, självförtroende... Det går inte att komma ifrån detta. Nåja, har du inte gott självförtroende är det inte hela världen. Du behöver inte ha gott självförtroende, Det räcker med att det ser ut som att du har det!

Vad jag inte menar

Eftersom att jag har poängterat skillnader mellan hur män och kvinnor blir attraherade av varandra är det bäst att komma med ett förtydligande.

Använd inte denna bok till att försöka förklara andra olikheter i samhället utifrån dessa skillnader. Jag tror att du gör ett misstag då, av två skäl. För det första tror jag att världen är mer komplicerad än att allt bara handlar om att attrahera varandra sexuellt. För det andra är det mycket möjligt att ganska små medfödda skillnader kraftigt förstärks av kulturella mönster och att dessa inte nödvändigtvis är universellt sanna.

Det enda jag försöker säga är att om du vill vara framgångsrik på dagens svenska kärleksmarknad måste du anpassa dig till den. Du måste spela den roll som tilldelas dig. Om du till exempel tycker att det är orättvist att killar förväntas ta kontakt med tjejer medan tjejer kan vara lite mer passiva, så får du tycka det.

Problemet är bara att med den inställningen kommer du inte att få kontakt med tjejer.

Verkligheten kommer att strunta i om den inte stämmer överens med din karta! Antingen lär du dig hur spelet fungerar och agerar efter det eller också gör du det inte. Jag anser att det är betydligt lättare att förändra sig själv än att försöka förändra spelet och tjejernas smak.

Din förmåga att attrahera tjejer beror alltså av en mängd faktorer som du själv kan påverka. Del två av boken handlar därför om det som du kan förbättra i förväg. Här ingår ditt utseende, din klädsel, förmågan att förstå kroppsspråk, lära sig att flörta och hur man konverserar. Lär dig detta och ta det med dig till del tre där vi går på krogen och skapar den oemotståndliga vinnartyp som tjejerna kommer att älska!

Det måste synas att du försöker

Ett bra utseende kommer naturligtvis att underlätta för dig. Jag hoppas bara att du förstått hittills att utseendet *i sig* inte är tillräckligt. Det kommer aldrig att hända att en kille kan bli så snygg att han bara kan gå in i en bar och bli uppraggad enbart på grund av hur bra han ser ut. Utseendet kan få tjejer att uppmärksamma dig, men ditt beteende är det som kan få tjejer att falla för dig.

För att bli mer attraktiv skall du ändå göra allt du kan för att se så bra ut som möjligt. Alla uppskattar att du gör det bästa med det du har. Oavsett om du lyckas eller inte räcker det många gånger långt med att det syns att du försöker. Genom att du tar väl hand om dig själv visar du nämligen att du är tillgänglig och att du vill ha kontakt. Tjejer kommer att reflektera över dig som en möjlig partner när de ser att du anstränger dig. Känner du dig säker i din kropp, ditt utseende och dina kläder kommer det också att underlätta för dig att skapa den självsäkerhet som är så viktigt för din attraktionskraft.

Din figur

En bra figur är viktigt eftersom att det får dig att se hälsosam ut. För att förbättra din figur finns två metoder, träning och diet. Det finns inget syfte med att se ut som Arnold, men regelbundet styrketräning är mycket effektivt och en hörnpelare för att förbättra ditt utseende. Gör bara inte misstaget att tro att du måste ha mycket muskler och att du ska spendera all fritid på gymmet. Så lätt är det inte. Skaffa muskler men gå inte till överdrift.

Om du behöver gå ner i vikt, måste du ändra din livsstil. Är pizzan och Coca-colan verkligen så viktiga i ditt liv? Hur man går ner i vikt är ingen hemlighet. Läs exempelvis Fredrik Paulúns böcker om hur man kan hålla en diet. Han förespråkar en kost som inte innebär att gå omkring och vara hungrig utan att istället äta nyttigare. Det handlar framför allt om att undvika socker, dåligt fett och vitt mjöl och istället äta mer av nyttigt fett

och fibrer. Det är inte viktigt att vara trådsmal, men har du övervikt ska du göra något åt det.

Vill du istället bli lite längre än vad du är kan du också försöka vidta åtgärder. Jag skämtar inte. Gör som tjejer i alla tider har gjort. Gå in i skoaffär och kolla om de inte har några snygga skor med ovanligt höga klackar. Du får några extra centimeter och ingen kommer att tänka på det!

Vad du har på dig

Klädsel är faktiskt mycket viktigt för din framgång. Jag tror att det till och med är viktigare än dina ansiktsdrag. Grundregeln för hur du ska klä dig är att du ska sticka ut på ett positivt sätt. Du får inte bara vara en i mängden. Om alla går i skjorta och jeans får du inte göra det! Om du har en egen stil som är modern, men ändå inte en kopia av alla andra visar du att du vill synas och att du är tillgänglig. Du är med på banan och du spelar spelet.

Genom att vara välklädd ger du också intryck av att du har framgång i livet. Men din klädsel och ditt beteende demonstrerar du att du är en vinnare, även om du aldrig skulle skryta över det.

Mode förändras hela tiden och om du inte är särskilt intresserad eller trendsäker är det bara att gå in i närmaste affär och be om råd. Säg att du vill vara välklädd på ett modernt sätt. Om du ska gå ut är en bra tumregel att du ska vara en av de fem bäst klädda på det ställe du ska gå på. Du ska se välklädd ut men inte vara extrem. Många tjejer lägger ner massor av tid och pengar på sitt utseende och du kan räkna med att de kommer att lägga märke till mycket mer på dig än vad du ser hos dem. Matchar skor och skärp? Är skjortan modernt skuren?

Är du inte van vid att vara välklädd kan det kännas lite konstigt i början, men din attraktionskraft får en kickstart och du vänjer dig snart. Dörrvakter och serveringspersonalen kommer också att behandla dig bättre, eftersom att de tror att du kommer att göra av med en massa pengar. Där tror de fel. Som jag kommer att förklara senare ska du inte bjuda tjejer på dyra drinkar eftersom att det är ett tecken på lågt självförtroende, men det behöver du ju inte tala om för dörrvakterna.

Vad innebär det att vara välklädd? Titta runt, hur är välklädda killar klädda? Något som alltid funkar är en modern kavaj, med ny, snygg skjorta. Fråga personalen i affären vad de tycker passar just nu. Vill du inte välja den klassiska stilen får du välja en annan stil som du trivs i, men det får *inte* vara jag-vill-helst-försvinna-i-mängden – stilen. Det ska synas att du klätt upp dig och vill synas.

Köp hem en fin parfym som du gillar. Välj gärna en parfym som ligger högt på parfymernas topplista. Många tjejer känner igen olika parfymer och då har ni ett bra samtalsämne. Det ger henne samtidigt en bra anledning till att komma nära och lukta lite mer och gissa. Ta på dig parfym om du ska gå ut, men ta inte för mycket! Två-tre sprayningar räcker. Parfymen ska bara märkas när hon kommer nära.

Hårväxt på alla andra ställen än på huvudet minskar din attraktionskraft. Trimma det och skaffa även näshårstrimmer om du behöver. Satsa på att vara renrakad om du inte har *mycket* goda argument för hårväxt i ansiktet. Att vara välrakad är ett bra tecken på att du tar hand om dig själv och det får dig att se frisk och ung ut.

Vad kan man göra åt sitt övriga utseende? Har du skavanker kanske det finns makeup som passar för dig. Med hjälp av underlagskräm kan man dölja mycket. En lätt solbränna ser också bra ut för många.

Första verktyget - Att förstå och använda kroppsspråket

Skulle det inte vara bra om man kunde läsa tjejers tankar? Då skulle man aldrig behöva vara rädd för att göra bort sig när man försöker närma sig dem och aldrig behöva vara rädd för att bli avvisad eller förödmjukad.

Genom att bli duktig på att förstå kroppsspråk kommer man faktiskt ganska nära tankeläsning. Faktum är att vi alla sänder ut en massa signaler med vårt kroppsspråk. Vi uppfattar många av signalerna rent instinktivt, framförallt tydliga signaler som glädje, sorg, ilska och trötthet. Vår förmåga att förstå de finare nyanserna i andra människors kroppsspråk varierar dock. Vissa verkar tillexempel vara helt okänsliga för om den de pratar med ser uttråkad ut. De fortsätter att prata som om inget hänt.

Ju bättre vi blir på att förstå kroppsspråk, desto bättre självförtroende får vi när vi umgås. Risken att göra bort sig minskar om man förstår vad andra tänker om en.

Kroppsspråk på avstånd

Kan man veta vad en tjej tycker om en innan man alls börjat prata med henne? Javisst, det är ofta ganska enkelt.

Ögonkontakt är det tydligaste tecknet på att hon är intresserad av dig. Tittar hon på dig är det ett bra tecken! Tyvärr är det dock inte så enkelt att du kommer att få ögonkontakt med alla som är intresserade av dig. Det finns ändå många andra tecken att titta efter. Klassikern är när hon fixar med håret eller gör sig fin på annat sätt, tillexempel rättar till kläderna.

Står hon en bit bort ska du hålla utkik efter om hon vänder kroppen i din riktning, och kanske ser lite mer alert ut. Som om hon förbereder sig på att du ska ta kontakt med henne.

Om hon är intresserad av dig vill hon se så bra ut som möjligt för dig och förbereder sig på att du kanske tar kontakt. Kanske skjuter hon fram bröstet, ler och strålar med ögonen. Du känner igen det när du ser det, hoppas jag. Mitt råd är att hålla utkik

efter tecken som pekar åt samma riktning innan du kan vara säker på att hon är intresserad av dig.

Se bara till att du håller ögonen öppna så att du inte missar vad som händer! Studera personer i din omgivning. Gör någon sig fin för dig?

Hur man flörtar

Det du ska lära dig att behärska till fullo är att använda ögonen. Om du vill bli en tjejtusare måste du bli en kung på detta. Många tycker att detta är svårt och pinsamt att ha ögonkontakt med någon, speciellt en tjej som man är intresserad av. För många vanliga killar går det därför ungefär till så här:

Man spanar på en snygg tjej när man tror att hon inte märker det. Plötsligt tittar hon åt ens håll. Generad tittar man snabbt bort för att det inte ska bli pinsamt. Efter tio sekunder kanske man tittar tillbaka men då ser hon åt ett annat håll.

Så skulle aldrig en attraktiv man göra! I framtiden skall det istället gå till så här.

När du ser en tjej du är intresserad av ska du aktivt söka ögonkontakt. Detta innebär att du tittar på hennes ögon och inte på hennes kropp. (Kanske känns lite ovant i början, eller...) Hon kommer att märka ditt intresse och förmodligen titta mot dig efter ett tag. Om ni får ögonkontakt skall du hålla kvar blicken ända tills hon tittar bort.

Regeln är: **Titta aldrig bort först!** Att titta bort är ett tecken på underlägsenhet och det är signaler som du absolut inte vill sända ut! Om du istället behåller blicken kommer hon att undra vad du är för någon som är så orädd att du törs hålla hennes blick. I hennes ögon har du plötsligt blivit en ganska spännande, självsäker kille! När vänder bort blicken är det bara att stå lugnt kvar och vänta. Om hon då tittar tillbaka på dig inom någon

minut kan du utgå från att du är intresserad. Hon har givit dig tillåtelse att ta kontakt. Ja mer än det, hon förväntar sig det!

Skulle det vara så att hon är lika orädd som du, och ingen av er tittar bort är det nästan omöjligt att inte börja le. Har man gjort det säger man rent automatiskt hej och börjar prata. Lär du dig detta kommer du nästan automatiskt att börja prata med en massa trevliga tjejer!

Kroppsspråk när ni pratar med varandra

Att kunna läsa kroppsspråk är en av nycklarna för att kunna hålla en bra konversation. När du pratar med en tjej om något som intresserar henne syns det tydligt i hennes kroppsspråk. Om du tråkar ut henne syns det ännu tydligare. Tittar du efter dessa signaler? Alltför många verkar vara helt blinda för dem eller ignorerar dem. Ägna därför inte all tankeverksamhet åt att komma på något smart att säga härnäst. Då riskerar du glömma bort att kontrollera om ni alls är på samma våglängd!

Om du kan läsa hennes kroppsspråk kommer du aldrig att tråka ut henne när ni pratar med varandra. Vid minsta tecken på att du är fel ute syns det i hennes kroppsspråk. Förstår du det kan du reparera felet genom att byta samtalsämne. I allra värsta fall, om du inte kommer på något bättre att säga, är det bara att gå tillbaka till det samtalsämne ni pratade om senaste gången som samtalet funkade.

De viktigaste tecknen på att hon är intresserad av dig är om hon hjälper till att hålla igång samtalet! Hon ger dig ledtrådar om vad ni kan prata om och ställer frågor. Om hon dessutom ler, skrattar och har ett öppet kroppsspråk så kan du vara säker på att du ligger bra till.

Annat att hålla utkik efter är om hon gör sig fin för dig, kanske fixar till håret eller sina kläder. Att knäppa upp eller ta av översta lagret kläder är också ett mycket bra tecken.

Sköter du dig bra vill hon gärna att du ska uppmärksamma den del av sin kropp som hon är mest stolt över. Om hon till exempel av någon anledning kommer åt sina bröst, kanske för att hon behöver klia sig på andra armen försöker hon ungefär säga:

"Du har väl sett vilka fina bröst jag har?" (Titta inte efter!)

Håller hon sig runt höfterna är det för att visa att hon har fin figur.

Det säkraste tecknet på att hon är intresserad är dock om hon av någon anledning rör vid dig. Även om det är lätt att tro att det är av en slump eller helt omedvetet kan du lita på att det inte är så! Rör hon vid dig kan du slappna av. Hon är intresserad av dig!

Senare, någon gång, kommer förhoppningsvis ett tillfälle när hon vill att du ska kyssa henne. Kanske tittar hon dig djupt i ögonen, lutar ansiktet mot dig och blir tyst men ler med halvöppen mun. Är du fortfarande intresserad finns det inget alternativ. Missar du tecknen på att hon vill bli kysst kommer du aldrig att få en andra chans!

Hur man tränar på att använda ögonen

Jag har poängterat vikten av att kunna hålla ögonkontakt. Det finns två orsaker till detta.

För det första slipper du utsätta dig för förnedrande situationer om du hela tiden har ögonkontakt med den du pratar med. Första kommunikationen mellan två personer som inte känner varandra går nästan alltid via ögonen. Har ni fått ögonkontakt har ni bekräftat det ömsesidiga intresset och det innebär att båda tycker det är okej att börja prata med varandra. Du slipper chansa och bli avvisad. Under samtalet bekräftar ögonkontakten att ni fortfarande har bra kommunikation.

För det andra visar du att du vågar ha ögonkontakt. En kille som vågar ha ögonkontakt med en tjej har självförtroende och status och är definitivt ingen ängslig typ som andra kör med.

Brukar du hålla ögonkontakt med dem du pratar med? Om inte är det dags att starta nu! För att bli en mästare på det här tycker jag att du ska hålla ögonkontakt med alla du pratar med. Arbetskamrater, klasskamrater, kompisar, - alla! Satsa på att hålla ögonkontakten *hela tiden* och inte bara då och då under samtalet.

Du kommer att märka en helt annan närhet under samtalet. Var inte rädd – det kommer inte att uppfattas som att du flörtar med dina kollegor! Däremot kommer man att tycka att du har fått större självförtroende och blivit mer intressant att prata med. Alla samtal mellan två personer vinner på detta, samtidigt är det en mycket bra träning inför nästa samtal med din blivande flickvän.

En rolig grej som samtidigt är bra träning är följande: När du nästa gång är ute och promenerar på gatan eller går och shoppar tycker jag att du ska sluta upp med att smygtitta på alla snygga tjejers kroppar när du tror att de inte ser dig. Det finns något som är mycket mer spännande.

Nästa gång ska du aktivt söka ögonkontakt med tjejerna du ser. Det vill säga bara titta på deras ögon och inte titta bort om de tittar tillbaka. Prova detta, det är kul och en utmärkt träning tills du ska göra samma sak på krogen eller kanske på någon fest. Får du ögonkontakt ska du hålla kvar blicken tills hon tittar bort. Titta aldrig bort först! Om hon vågar hålla kvar blicken kan du prova att le lite.

Jag föreslår i det här läget att du gör det här av träningssyfte, inte för att ragga upp henne på gatan. Men jag kan lova att det blir mycket roligare vara ute och promenera när du får ögonkontakt med många tjejer. Träna på detta vid alla tillfällen du kommer åt så är du väl förberedd för mer seriös raggning senare!

Andra verktyget – att kunna prata

För att bli populär bland tjejer är en förutsättning att du kan prata med dem. Detta går inte att komma ifrån.

Det handlar inte bara om att hålla igång ett samtal. Du måste få tjejen du pratar med att tycka att det är kul att snacka med dig. Jag ska ge dig ett antal regler som krävs för att du ska bli en tjejtusare. Oroa dig inte om det är mycket att komma ihåg. Vi ska träna på reglerna tills de sitter.

Första regeln är: Prata mycket begränsat om dig själv

Om du bara ska lära dig en sak från den här boken är det detta. Prata inte om dig själv innan hon har frågat dig, och även om hon gör det får du inte ta det som en ursäkt till att tråka ut henne. Tro mig – det går fort.

Det perfekta samtalet när ni just har träffats innebär att ni pratar om henne sjuttio procent av tiden och om dig trettio procent av tiden. Känns det orättvist och ovanligt? Tja, kanske det, men vill du bli populär finns det inget alternativ. När du sedan pratar om dig själv tar du det i små bitar, går inte in i detaljer och skryter aldrig.

Andra regeln är: Ställ frågor.

Du är intresserad av henne eller hur? Därför ställer du frågor för att visa att du vill få veta mer om henne som person. Du ska alltså inte prata om hur bra och spännande du är. Intrycket du vill ge är istället att du är så framgångsrik att du är trött på att prata om dig själv!

Att ställa frågor är en mycket viktig färdighet, som många behöver träna på. Även om du blir expert på att ta kontakt med tjejer genom att söka ögonkontakt och gå fram till dem är det helt bortkastat om du alltid gör bort dig när du ska börja prata med dem. Det handlar om att i sin konversation ställa rätt typ av frågor och att följa upp svaren på dem.

Det är alltså hög tid att börja träna. Vi spelar därför upp en liten pjäs där jag spelar din drömtjej och du ställer frågor.

Scenen är att du är vid en bar och har fått ögonkontakt med en söt tjej. Utan att tveka går du fram och säger:

Du: Hej!

Drömtjej (ler): Hej!

Du: "Hur är läget?"

Drömtjej (ler): "Jo, det är bra! Det är ju sånt bra drag här! Själv då?"

Du: "Också bra. Jag gillar verkligen bandet som spelar"

Drömtjej (ler) "Ja visst är de bra!"

Du: "Ja verkligen"

Så långt funkar det! Det var en bra öppning. Lugnt och utan onödiga krusiduller. Problemet är att hon verkar vara på väg att vända sig bort, och du känner att du behöver hitta på något smart att säga. Nu är det dags att använda första och andra regeln – prata inte om dig själv utan ställ frågor.

Du: "Vad jobbar du med?"

Drömtjej (ler): "Jag är egentligen sjuksköterska, men just nu pluggar jag"

Du: "Jaha... var bor du?"

Drömtjej (ler, men svagare): "Jag har precis flyttat till min nya lägenhet Bromma"

Du: "Okej... öh... går du ofta hit?"

Drömtjej (tittar bort): "Mm... jag har varit här några gånger... men... du ... jag måste kolla var mina kompisar tog vägen"

RIDÅ. Inga applåder. Det gick inte så bra. Hon tappade tydligen intresset. Våra två första regler är uppenbarligen inte tillräckliga, vi behöver fler.

Läs igenom konversationen igen, vad var det som gick fel?

Om du inte kommer på det så har du mycket att lära. En Brad Pitt look-alike som ställer frågor på detta sätt skulle vara värdelös bland kvinnor. Oavsett hur bra han ser ut skulle han anses vara mycket korkad. Är vi överens om att vår lilla konversation inte duger? Bra, men vad är egentligen felet, vi skulle ju ställa frågor, eller hur?

Så här är det: Killen ställde frågor och så långt gjorde han helt rätt. Hans stora problem var att han inte lyssnade på svaren! Tjejen i vår lilla sketch ville gärna prata med vår kille. Hon ville så gärna prata med honom att hon till och med talade om *vad* hon ville att de ska prata om! Hon gav en mängd ledtrådar som vår kille kunde ha plockat upp om han bara hade lyssnat. Istället för att lyssna stod han där och funderade på nästa kluriga sak att fråga henne om! Vår drömtjej gav fem ledtrådar till samtalsämnen som hon kunde tänka sig att prata om. Läs konversationen ytterligare en gång och se om du hittar dem.

Fann du dem? Här är de annars: Sjuksköterska, pluggar, flyttat, ny lägenhet, Bromma.

Frågorna som aldrig ställdes var till exempel

"Varför slutade du som sjuksköterska?"

"Vilket sjukhus jobbade du på?"

"Vad pluggar du?"

"Var pluggar du?"

"Varifrån har du flyttat?"

"Hur trivs du in din nya lägenhet?"

"Varför valde du Bromma?"

Etc...

Huvudpersonen fick fem ledtrådar till samtalsämnen men plockade inte upp en enda. Vår drömtjej klassade om honom från *möjlig partner* till *trög kille* och tappade allt intresse!

Tredje regeln är därför. Lyssna på hennes ledtrådar om vad hon vill prata om.

Det är av denna anledning som intränade ragningsrepliker inte fungerar. Det gäller att du är närvarande i situationen och visar att du är intresserad av just henne! Eftersom vi inte är ute i den riktiga världen har vi möjlighet att göra om vårt spel. Lyssna nu till vad hon säger och ställ uppföljningsfrågor

Du: "Vad jobbar du med?"

Drömtjej (ler): "Jag är egentligen sjuksköterska, men just nu pluggar jag"

Du: "Jaha, vad pluggar du för något?"

Drömtjej (ler svagt): "En kurs i företagsekonomi"

Du: "Var då du någonstans?"

Drömtjej (neutral) "på Handelshögskolan"

Du: "Är inte det en snobbskola?"

Drömtjej (flackar med blicken) "Folk kanske säger det, men jag tycker att folk är trevliga där"

BRYT! Det gick bra i början men din rollfigur gjorde ändå bort sig. Vi måste uppenbarligen introducera den fjärde regeln:

Fjärde regeln - Man ska inte argumentera!

Tjejen i exemplet har känt din rollperson i 30 sekunder men han har redan ifrågasatt hennes livsval! För henne är du en jobbig typ som gör henne på dåligt humör. Det var inte meningen. Vi kör igen

Du: "Vad jobbar du med?"

Drömtjej (ler): "Jag är egentligen sjuksköterska, men just nu pluggar jag"

Du: "Jaha, vad pluggar du?"

Drömtjej (ler svagt): "En kurs i företagsekonomi"

Du: "Jaså, var då någonstans?"

Drömtjej (neutral): "på Handelshögskolan"

Du: "Schysst, bor du där i närheten?"

Drömtjej (neutral): "Nja, jag har precis flyttat till en lägenhet i Bromma"

Okej, det är bättre. Din rollperson har lärt sig att hålla igång en konversation och klarar av att lyssna på det hon svarar. Räcker det så? Det känns fortfarande som om något saknas. Samtalet känns lite som att prata med en arbetskollega. Det är lite torrt och väldigt långt till första kyssen, eller hur?

Den här typen av faktasamtal kan din drömtjej hålla med vem som helst. Hon tycker nog att det är ganska trevligt ett tag, men kommer snart att vilja prata med någon mer spännande.

För att hon ska förstå att du inte är vem som helst måste vi lära oss att smaksätta konversationen med något mer. Jag ska därför ge dig en kryddhylla med tre kryddor. Använd dem flitigt!

Den första kryddan för att få liv i torra samtal är **Känslofrågor**. Exempel på dessa är

"Trivs du där?"

"Vad tycker du om att plugga där?"

"Var det inte jobbigt att flytta därifrån?"

"Vad var det bästa med att byta jobb?"

När du börjar använda känslofrågor kommer du att märka att samtalet kommer upp till en annan nivå. Hon kommer att märka att du är intresserad av vad hon tycker och tänker, vilket är ett viktigt första steg i det romantiska spelet. Känslofrågor ger stadga i samtalet och visar att du inte är en vanlig, tråkig kille.

När du ställer en känslofråga måste det märkas att du verkligen är intresserad av svaret. Ha konstant ögonkontakt och nicka eller humma bekräftande. Sök kroppskontakt om det passar. Det räcker inte med att låtsas vara intresserad. Du måste se till att *vara* intresserad. Allt annat kommer att genomsådas.

När du börjat använda känslofrågor ett tag är det dags att plocka fram nästa krydda vilken är **Bekräftelse**. Bekräftelse innebär att du visar att du tycker att hon har gjort bra val, att du är imponerad av vad hon uppnått och att du tycker likadant. Exempel på bekräftelse är

"Det måste vara svårt att klara av det"

"Jag tycker att du gjorde rätt!"

"Jag har också funderat på att börja segla, vet du någon bra kurs man kan gå?"

"Vad kul att möta någon som har ambitioner!"

Alla tycker om att bli bekräftade för de livsval man gjort. Det ger en positiv stämning!

Sista kryddan är den allra starkaste av dem jag ska ge dig. Så stark att den ensam kan vara skillnaden mellan om hon blir kär i dig eller inte. Det handlar om **Drömmar**. Genom att du är intresserad av hennes förhoppningar om framtiden visar du på möjligheten till att bidra till att göra drömmarna till verklighet.

Exempel på drömfrågor är:

"Vad skulle du göra i framtiden om du fick välja helt fritt?"

"Vilka typer av jobb hoppas du på när du är klar med utbildningen?"

"Vad skulle din drömsemester gå någonstans?"

Samtalet skall alltså innehålla känslor, bekräftelse och drömmar. Utifrån vår nya kunskap spelar vi åter upp vår lilla sketch. Den här gången kryddar vi frisk!

Du: "Vad jobbar du med?"

Drömtjej (ler): "Jag är egentligen sjuksköterska, men just nu pluggar jag"

Du: "Jaså, trivdes du inte inom vården?"

Drömtjej (ler): Jo, det är ett kul jobb, även om det kan vara lite stressigt ibland"

Du: "Jag förstår det... men vad är det allra bästa med att vara sjuksköterska?"

Drömtjej (tänker och ler sen stort): "Det måste vara när man får jobba med barn!"

Du: "Ja det låter helt suveränt... men du har ändå valt att börja plugga?"

Drömtjej (ler) "Ja, jag kände att jag ville utvecklas så jag hoppade på en kurs i företagsekonomi"

Du: "Häftigt! Så snart är du både sjuksköterska och ekonom. Vad skulle du helst av allt vilja göra när du är klar?"

Drömtjej (Tänker och svarar sedan drömmande) "Jag skulle vilja öppna eget, kanske en barnmottagning tillsammans med några trevliga kollegor. Det skulle verkligen vara underbart!"

Du: "Du verkar vara en tjej som vill någonting här i livet, det gillar jag!"

Applåder och visslingar. Du lär dig snabbt!

Varför fungerade detta samtal så bra? Ni har pratat i en minut och redan pratat om vad hon trivs med, du har visat att du förstår *varför* hon tycker som hon gör, hon har fått berätta för någon som är intresserad om sina drömmar. Som en liten bonus har du också gett henne en komplimang över hur hon är som person, inte över hennes utseende!

Lär dig detta och du har tagit ett jättekiv mot att bli en tjejtjusare!

Sammanfattning av hur man för en konversation

- ✓ Samtalet handlar till 70 % om henne och 30 % om dig
- ✓ Ställ frågor
- ✓ Lyssna till svaren
- ✓ Följ upp ledtrådar till samtalsämnen

- ✓ Argumentera inte
- ✓ Fråga om känslor
- ✓ Bekräfta livsval
- ✓ Fråga om drömmar

Snyggt jobbat, nu går vi vidare!

Om bekräftelse

Du ska bekräfta och berömma hennes livsval. Står du och pratar med en tjej på krogen och det visar sig att hennes värderingar eller åsikter ligger utanför vad du kan tolerera, ska du inte argumentera med henne. Sluta bara prata med henne istället. Säg att du ska kolla var dina kompisar tog vägen eller säger att du ska på toa och dra. Ja det stämmer. Du har rätt att avvisa tjejer! Det är inte bara tjejer som har rätt att avvisa dig...

Jag ska ge ett exempel. Säg att hon exempelvis vill bli astrolog och du råkar just ha skrivit en engagerad artikel om varför astrologi är humbug. Hur ska du hantera en sådan situation? Förmodligen är detta något viktigt för henne, eftersom hon har fattat det beslutet. Antingen accepterar du att hon har en annan uppfattning i frågan eller också är detta så svårsmält för dig att du går därifrån.

Om du bestämmer dig för att du vill fortsätta prata med henne kan du exempelvis säga

"Jag har skrivit en artikel om det, och det verkar finnas massor av åsikter om det är sant eller inte. Vad är det som har övertygat dig?"

Kanske visar det sig att ni inte tycker så olika. Om inte annat får du höra hur någon annan tänker. Det viktiga är att du inte använder kvällen åt att argumentera. Dina möjligheter att omvända någon du precis träffat är för övrigt nära noll.

Vi pratar bekräftelse men det innebär inte att bara säga "Precis, just det", vad hon än säger. Hennes livsval ska du stötta helhjärtat, men det är faktiskt inte så ovanligt att hon kommer

att försöka testa dig om andra saker. Hon vill veta om du tänker själv, eller om du bara håller med vad hon än säger. Killar som inte har en egen vilja och tankeförmåga är inte populära. Du måste hitta balansen mellan att vara en som argumenterar och en som håller med om allt. Ifrågasätt alltså om hon kör ett spel men argumentera inte.

Det bästa du kan göra för att bekräfta henne och samtidigt verka intelligent, är att prata på ett genomtänkt sätt om det som intresserar henne. Detta kräver naturligtvis att du har någon kunskap om ämnet. Vet du *inget* om ämnet kan du i alla fall prova att fråga vad som gör att hon tycker så mycket om det ni pratar om. Utifrån det kan du säkert komma på något som du tycker lika mycket om av samma anledning.

Varför är du på gott humör?

Som en inledning till samtal är många gånger det bäst att helt enkelt bara fråga om hur läget är. Det är en inledningsreplik som funkade varje gång du inte kommer på något ännu bättre att säga. Att bara fråga hur läget är ger en känsla av att ni känner varandra, och eventuellt svarar hon något som du kan haka på. Gå fram och säg

"Hej, hur är läget?"

med så trevlig och avslappnad röst som möjligt. Om hon tycker att det verkar kul att prata med dig kanske hon är bussig och hjälper dig in i samtalet genom att till exempel säga

"Jo det är bra, skönt att slippa plugga för en gång skull!"

Med en sådan passning är det bara att fortsätta prata om vad hon pluggar osv.

Men vanligare är att motfrågan kommer direkt

"Bra, hur är det själv?"

Om hon på det viset bara kastar tillbaka frågan måste du ha något vettigt att svara så att samtalet kommer igång! Eftersom hon frågar dig är det okej att du börjar prata om dig själv. Visst

är det bättre att prata om henne som vi precis lärt oss, men här har vi inget val. Säg därför inte bara

"Bra"

utan kom istället med något intressant. Säg till exempel

"Det är jättebra! Jag kom precis från en supertrevlig grillfest med mina vänner"

Eller vad det nu beror på att du är på gott humör. Du bjuder in till något trevligt som ni kan prata om. Alla gånger du får frågor om hur du mår ska du säga att du är på gott humör och varför. Målet är att det ska vara roligt att prata med dig. *Varför* du är på gott humör är därför viktigare att fundera på i förväg, än den där perfekta ragningsrepliken.

"... De spelar så bra musik här!"

"... Det är så härligt väder!"

"... Jag kom just in på juristlinjen!"

"... Jag har precis beställt en resa till Kroatien!"

Kan du inte komma på *något* skäl till varför du är på gott humör är det nog lika bra att gå hem. Du kommer ändå inte att ha särskilt roligt.

Vad du ska säga om dig själv

Efter ett tag när ni pratat om henne börjar hon förhoppningsvis att bli nyfiken på dig. Vem är egentligen du som får henne att skratta, ställer så intelligenta frågor och som verkar vara så intresserad av henne? Det kommer att bli ofrånkomligt att du måste börja prata om dig själv, vilket är helt okej om hon bara är intresserad. Som vanligt gäller dock:

- Prata 30 % av tiden om dig och låt henne prata 70 % av tiden om sig
- Skryt inte.
- Tråka inte ut henne om detaljer
- Var uppmärksam på hennes kroppsspråk

Ganska tidigt kommer hon att fråga vad du sysslar med. Oavsett vad du gör ska du nu säga att du trivs med det du gör. Skryt inte om det, men tala om att du tycker att det är jätteintressant. Du är ju en vinnare och skulle aldrig stanna någonstans där du inte trivs, eller hur? Om du inte har något jobb får du istället försöka berätta lite om vad du har för ambitioner.

Obs! Tyck aldrig synd om dig själv eller sök medlidande! Tala inte om att det är jättesvårt att hitta ett jobb, eller att du precis blivit dumpad av din förra flickvän. Spar det till dina bästa vänner eller familj. Tjejen du pratar med kommer att tycka att du är konstig som berättar om sånt för henne när ni precis träffats. Du kanske får medlidande, men hon blir inte intresserad av dig.

Ljug inte! Det finns ingen anledning att självmant ta upp sånt du helst inte vill tala om, men på en rak fråga ska du vara helt ärlig. Ärlighet uppskattas och visar att du litar på henne. Är det någon fråga du inte vill svara på så säg helt enkelt.

”Kan vi inte prata om något annat?”

Blir hon lite nyfiken skadar inte det heller...

Träna på att snacka med tjejer

Att veta vad man ska säga är inte tillräckligt. Man måste också säga det på rätt sätt. Det måste vara naturligt för dig att prata avslappnat och du måste i nyktert tillstånd kunna föra ett samtal med en tjej som ser bra ut, titta henne i ögonen och le ibland. Klarar du det?

Vilka fel gör vi när vi pratar med vackra och attraktiva tjejer? Jag ska ge några exempel:

- Vissa killar pratar alldeles för fort
- En del får gäll och spänd röst eller pratar så tyst att man knappt hör vad de säger
- Många försöker att låta tuffa hela tiden, eller har nästan en aggressiv stil

- Alltför många drar hela tiden en massa skämt och klarar inte av att det ibland blir tyst
- Några undviker helt situationer där de behöver prata med tjejer de inte känner

Om något av detta är sant för dig behövs träning. Massor av träning. Detta är extremt viktigt därför att du med din förmåga att prata avslappnat med tjejer *bevisar* att du är van vid att ha dem omkring dig. För dig är det inget speciellt. Om det märks på dig att situationen är jobbig för dig är det ett tecken på låg status, vilket är mycket avtändande.

Målet med träningen är att du ska kunna prata avslappnat med nästa tjej som du blir intresserad av. För dig ska det vara helt normalt att föra ett samtal där du med ditt självsäkra sätt gör intryck på henne. Du talar lugnt och med ett normalt tonläge hela tiden med ögonkontakt och med kroppen riktad rakt mot henne.

Prata därför med tjejer vid alla tillfällen du får.

Bästa stället att börja är troligtvis på jobbet eller där du pluggar. Från och med nu tycker jag därför att du ska ta för vana att ägna mer tid åt dina kvinnliga kollegor och klasskamrater. Kom ihåg att det här är träning så det är nästan en fördel om du inte är intresserad av dem, eftersom att det är lättare att finna din nya avslappnade stil då.

Var trevlig och charmig. Fråga om vad de tycker om saker och ting och inte bara faktafrågor. Försök också att lära dig att komma ihåg vad de svarade. Om du exempelvis tidigare frågat vad planerna var för helgen, måste du komma ihåg svaret och följa upp det på måndag morgon.

Det som du ska öva på är att kunna snacka med dem på ett avslappnat och behagligt sätt, *som om* du flörtade med dem. Eftersom du enbart gör detta som träning behöver du inte vara rädd för att bli avvisad. Du föreslår inget som hon kan säga nej till, du är ju bara trevlig!

Sedan kan du gå vidare och snacka lite annorlunda även med dina tjejkompisar (om du tillhör de killar som har sådana). En av orsakerna till att dina tjejkompisar blev just dina tjejkompisar och aldrig blev dina flickvänner är förmodligen att du inte pratade med dem på ett flörtigt sätt. Jag tror tyvärr inte att det går att reparera skadan. Är man en gång inplacerad i kompisfacket så är man där för gott. Jag tycker ändå att du ska prova att byta stil mot dina tjejkompisar. Byt tonläge och se dem mer i ögonen, som om du försöker förföra dem, men föreslå inget som de kan avvisa. Det är en utmärkt träning inför de nya tjejer som du träffar!

Trots att du pratar med dina kompisar får du inte skämta och säga

"Hö-hö, nu ska prata mer flörtigt med dig"

Byt bara stil en dag utan att säga något om det. Sánt här går inte att skämta om.

Nästa lite svårare steg är att kunna prata med tjejer du inte känner. För att komma igång med detta kan personal anställda på affärer och serveringar vara en bra start. Är det inte så mycket folk tycker alla bara att det är trevligt med en liten pratstund. När du exempelvis köper kläder nästa gång, välj en affär där det arbetar tjejer. Fråga om smakeråd och diskutera hur kläderna passar. Glöm inte att se henne i ögonen. Ett utmärkt sätt att uppgradera garderoben med lite modernare kläder samtidigt som du tränar på att prata med tjejer du inte känner!

När du går till frisören har du möjlighet att prata lite längre. Utnyttja hela klipptiden till konversation. Prata inte bara om hur långt hår du ska ha i nacken. Fråga istället henne om hon trivs på jobbet och varför hon valde att bli frisör och så vidare. Klipptiden blir mycket trevligare. Du kommer därifrån med en bättre frisyra och har samtidigt blivit lite bättre på att föra ett samtal!

Ett annat exempel kan vara om en tjej dyker på dig på gatan för att du ska gå med i någon förening eller köpa något. Varför inte passa på att prata med henne en stund? Du behöver inte känna dig pressad att falla för hennes erbjudande, du pratar med henne av övningskäl naturligtvis!

Träning, träning, träning alltså. Börja i situationer där du känner dig trygg och höj sedan svårighetsgraden. Ge dig inte förrän du en mästare på det här. Det är ett mycket viktigt steg på vägen att bli tjejtjusare!

Övriga förberedelser

Hur är det med snusningen?

Du kanske kastar ifrån dig den här boken nu, men snusning gör dig oattraktiv bland fler tjejer än vad du kanske tror.

Kan du sluta? Om inte, får du se det som ett handikapp och försöka leva med det, men tänk igenom om det verkligen är värt priset? Även om många tjejer kanske kan acceptera det är snusning definitivt inget en riktig tjejtjusare skulle syssla med. Åtminstone tycker jag att du ska börja sköta ditt eventuella snusande mer diskret. Att lägga in en stor prilla kanske ansågs tufft när du var femton, men så är det inte längre!

Bygg upp din motivation

I denna bok kommer jag att försöka få dig att göra saker som troligen tidigare inte känts helt naturliga för dig. Som du märkt har jag precis försökt övertala dig att inleda avslappnade samtal med tjejer som du inte känner, även om det bara är på affären eller hos frisören. Jag misstänker att det kan kännas lite obekvämt för dig. För många ligger rädslan i risken att bli avvisad eller att göra bort sig. Då är det skönare att bara lulla runt som man gjort hittills och mest bara prata med sina kompisar.

Varje steg som vi går igenom kommer att kräva en ansträngning av dig. Ingenting extremt eftersom vi tar det stegvis, men ändå en ansträngning. Som du kommer att märka är stegen i guiden uppbyggda för att i möjligaste mån undvika att utsätta dig för situationer där det finns uppenbara risker för misslyckanden. Trots detta kommer du att behöva uppmana ett visst mod för att göra saker lite annorlunda än du brukar.

Det enda som kan förmå dig till att utsätta dig för risken för avvisande är din egen inneboende sexuella drivkraft. Frustrationen över att behöva sova ensam natt efter natt är den enda kraft som är tillräckligt stark för att övertrumfa rädslan att bli avvisad eller förödmjukad.

Jag ska ta upp ett mycket vanligt faktum även om det kanske är pinsamt. Om du levt ensam länge har du troligen lärt dig att tygla din sexuella vanmakt genom pornografi. Jag dömer dig inte för det, det gäller att stå ut med tillvaron. Risken med en överdriven konsumtion är dock att den har sänkt din sexuella drivkraft till en alltför låg nivå. Detta är ödesdigert eftersom din motivation måste vara orubblig för att den ska förmå dig att bryta upp ur den komfortzon som du förmodligen levt i alltför länge!

Jag föreslår faktiskt därför att du ska avstå från all pornografi när du försöker att tillämpa tipsen i denna bok! Tala vänligt men bestämt om för din kropp att vägen till en tillfredsställelse från och med nu finns ute i den riktiga världen. På detta sätt kan du lägga i en högre växel i din sexuella motor, vilket kommer att behövas i den fortsatta jakten!

Feed your mind

Hur man inleder en konversation och vad man frågar om har vi diskuterat. Men för att man ska verka intelligent och intressant längre fram i konversationen underlättar det om man har något fascinerande att komma med och har förmågan att ställa genomtänkta frågor. Varifrån får man tag i sådant? Resor är utmärkt, men det billigaste sättet att berika huvudet med nya, mer spännande infallsvinklar är genom att läsa böcker.

Ur denna aspekt är det intressantast att läsa böcker som handlar om ovanliga platser eller ovanliga händelser. Alltid lär du dig något så att du kan säga något som inte är förutsägbart och som alla andra kunde ha sagt. Att alltid ha en bok på gång förändrar mycket.

Om du bor på fel ställe

Tänker du att allt vi har berört hittills är enkelt om man bor i en storstad, att du som kanske bor i en mindre stad har det svårare? Kanske känner du igen dig i denna lilla historia

Gymnasiet var kul, men efter studenten hände något. Många av tjejerna flyttade ut till större städer för att plugga eller se världen. Många av

dem som blev kvar hade redan skaffat pojkvän och flyttade snart ihop med sin gymnasiekärlek.

Nu finns det enbart ett fåtal tjejer kvar att välja mellan. Även om vissa är helt okej är problemet att alla redan känner alla. Det finns inga möjligheter att förändra sig själv och göra ett nytt första intryck, eftersom man har en historia som man lever med. Alla vet vem alla är och den roll man hade i gymnasiet lever kvar. Folk skulle skratta om man plötsligt skulle börja klä sig annorlunda och bete sig på annat sätt mot de tjejer som man redan känner.

Stämmer detta in på dig är situationen tuff men misströsta inte, det går fortfarande att göra något åt det. Jag tycker att du ska välja ett att följande alternativ:

Alternativ Ett. Byt stil ändå. Visst kan det vara svårt att gå ur en roll man har i ett sammanhang där man känner alla, men du kan i alla fall göra ett försök. Alla människor förändras, det är bara att förändringen går så sakta att den knappt märks. Om du över en natt ska byta beteende måste du bereda dig på att folk kommer att snacka om det. Det enda du kan göra är att strunta i det och låta alla vänja sig.

Alternativ Två. Känner du folk i större städer som du kan hälsa på? Bered dig på att sova borta på helgerna och utforska de större städerna i din närhet. Nu har du alla chanser att göra ett bra första intryck eftersom du förhoppningsvis är okänd i den stad du går ut i. Det jobbiga är att de tjejer du träffar inte bor i samma stad som du, vilket försvårar dejtandet, men man kan inte få allt...

Alternativ Tre. Följ efter tjejerna och flytta själv. Vill inte berget komma till Mohammed får Mohammed komma till berget. Om du väljer detta alternativ föreslår jag att du passar på att flytta till en stad där antalet singeltjejer är större än antalet singelkillar. Detta är faktiskt fallet i många universitetsorter och storstäder eftersom tjejerna från småstäderna flyttade dit. Är du hembygdskär får väl målet vara att öka din charm så mycket att

du kan locka med dig någon tillbaka när det är dags att slå dig till ro...

Det var förberedelserna

Så, nu kommer vi inte längre med bara förberedelser. Diet, träning, kläder, rakning, konversationsteknik, kroppsspråk, snusning och ökad motivation.

Var behöver du arbeta hårdast? Börja där, förmodligen är det den faktorn som främst håller dig tillbaka. Men full effekt får du inte förrän du gjort framsteg på alla områden.

Kom dock ihåg att oavsett hur bra du blir på dessa förberedelser kommer inte tjejerna att flockas runt dig. Det kommer att underlätta för dig, javisst, men för att lyckas krävs att du ändrar ditt beteende. För att träna på hur det går till måste vi därför gå vidare och ge oss ut i verkligheten. Vi går till en utmärkt praktikplats – krogen.

Del 3 Vinnarbeteendet som tjejerna kommer att älska

Praktisera på krogen?

Förberedelserna hittills har lärt ut hur man för ett samtal, hur man förstår sig på kroppsspråk och kunskapen om varför det är viktigt att klä sig rätt och vara välvårdad. Förhoppningsvis har du redan gått ut och börjat träna på dessa förmågor.

Det här är så långt det går att komma vad gäller förberedelser. Nu måste vi ta oss till en plats där vi kan praktisera. Vissa saker, som hur man ska bete sig och vilket kroppsspråk man ska ha, kan bara läras ut på plats. Det här är därför inget teoripass, det handlar om att ändra ditt beteende så att kunskapen verkligen kommer till nytta.

Jag anser att det bästa stället att praktisera de kunskaper som jag lär ut är på krogen. Orsaken är att de som går på krogen i större utsträckning än andra är intresserade av att träffa nya människor än på andra ställen. Det är också acceptabelt att dricka några glas vilket kan minska nervositeten, även om det är viktigt att inte bli full. Eftersom att det ofta är trångt och mycket folk gör det inte heller så mycket om du gör fel, det finns alltid andra att föröka göra ett bättre första intryck på.

Vi börjar alltså praktisera på krogen, men när du blivit duktig där kan du ta dina nya kunskaper och börja ta kontakt med tjejer vid alla möjliga andra tillfällen och platser. Att aktivt ta kontakt med tjejer utanför krogmiljön är svårare eftersom man utmärker sig mer. Det finns dock tillfällen där det kan vara enkelt att träffa tjejer som exempelvis privata fester, klubbaktiviteter och så vidare. Allt som du lär dig i detta kapitel om krogen går att använda även i dessa sammanhang. Jag föreslår ändå att du ska praktisera på krogen för att du där har chansen att göra bort dig utan att behöva träffa tjejer igen.

Internetdejting?

I dessa tider kan man få frågan om det inte är bättre att använda Internet istället för att ragga på krogen. Det är sant att många använder Internet, och det finns en del som lyckas bra där. Det kräver dock mycket tid och ansträngning för att lyckats. Det går

ju faktiskt inte att ladda ner en flickvän digitalt, utan du måste ändå gå igenom hela det romantiska spelet och få henne intresserad. Jag tycker nästan att det är som att simma med bakbundna armar. På Internet ska du försöka få henne intresserad men du får inte använda dina mest effektiva verktyg. Ditt kroppsspråk, dina ögon, din klädsel, och ditt leende.

För den som inte behärskar dessa verktyg kan Internet vara en genväg till att få dejta tjejer. Genom att vara mycket aktiv på nätet kan man få kontakt och sedan träffas. Problemet är att om någon av parterna inte lever upp till de förväntningar som ni byggt upp inför dejten kommer den ändå inte att bli lyckosam. Genvägen blir då mest ett stort slöseri med tid. Klarar du av att få kontakt ute i verkligheten har du mycket större chans att träffa din drömtjej.

Vad är ett bra uteställe?

Vi ska alltså praktisera ute på krogen. Det första steget är att välja ställe att gå till. Det spelar roll vart man går.

Det ställe vi ska till är naturligtvis den plats dit din typ av tjejer går till. Även om det kan vara tryggt att gå till den stamkrog där du brukar hänga med dina killkompisar, är det inte säkert att det är rätt val. Välj istället det ställe där sannolikheten att träffa din typ av tjejer är som störst.

Ett bra uteställe, enligt mitt sätt att se det, har många naturliga mötesplatser och inbjuder till att man rör sig mellan olika platser. Större lokaler med olika avdelningar kan fungera bra. Speciellt om det är mycket trappor och trånga passager. Jag vet inte om trängsel är optimal ur brandsynpunkt, men det ger massor av anledningar till att träffas. Dessutom har man ju ett bra samtalsämne

”Vad trångt det är här!”

Utnyttja bara inte trängseln till att vara en ful gubbe och röra vid tjejer när de inte vill det! Gör du det har du bevisat för alla att du är en förlorare som har grava problem med att träffa tjejer. Detta är precis det motsatta intrycket som du vill ge! Be om ursäkt om du behöver tränga dig fram.

Det är en fördel om det finns ett litet dansgolv någonstans. Det ger en naturlig cirkulation av människor som skall till och från dansgolvet. Bra ställen kan ha en bardisk som ligger i samma rum som dansgolvet. I gränslandet mellan bar och dansgolv finns det bra möjligheter till spontana möten. Av samma anledning är det bra om det finns bord placerade nära bardisken eftersom det förenklar kontakt när man kommer och beställer.

Helst ska stället vara gratis så att man kan dra vidare så fort man tröttnat utan att behöva reta sig på att ha lagt en massa i entré. Alla vill visserligen vara på de ställen där alla andra är, och vi svenskar verkar vara programmerade att tycka att ett dyrt ställe är lika med ett bra ställe. Bra gratisställen är kanske därför bara en utopi att drömma om...

Förutsägbarhet

Något som drar ner ditt rykte är att vara förutsägbar. Att varje lördag vara på samma ställe, stå vid samma hörn, prata med samma människor, ha samma kläder på sig, dricka samma öl... En förutsägbar person har inget nyhetsvärde och uppfattas snabbt som lite tråkig. Det finns ingen drivkraft till att prata med dig just ikväll, du är ju ändå här igen nästa lördag. Då är det roligare att snacka med någon annan spännande person som man aldrig sett tidigare.

Hur blir man oförutsägbar? För det första tycker jag att du ska gå till olika ställen, olika kvällar. Det gör dig mer spännande. Den som ser dig måste ta chansen att närma sig dig ikväll, man vet aldrig när ni ses igen. Att gå ut på olika ställen ger dig också större möjlighet att göra ett bra första intryck utan att behöva dras med tidigare, kanske inte lika lyckade försök.

Annat du kan göra för att bli lite mer intressant är att ha olika klädstilar olika kvällar. Ta på dig kostym en kväll och ha en snygg, sportigare stil en annan. Även om du blir igenkänd blir man ändå lite nyfiken på dig. Du verkar vara en sammansatt personlighet som trivs med olika uttryckssätt. Man kan inte placera in dig i ett fack hur som helst. Oavsett stil måste du vara bekväm i dem. Välklätt utan att vara löjeväckande.

Beställ ovanliga saker i baren. Hitta några personliga favoriter på drinkar som inte alla andra beställer. Köp aldrig samma sak två gånger i rad. Varva med att beställa en kaffe eller sodavatten. Köp aldrig en stor stark utan ta hellre en snygg flasköl. Folk märker att du skiljer ut dig från mängden och följer vad ditt nästa drag skall bli. Du börjar bli intressant. Kanske är du inte bara en vanlig, tråkig kille ändå...

Hur mycket får man dricka?

Ska man dricka när man går ut för att träffa tjejer? Teoretiskt sätt är svaret nej. Törs du följa råden i den här guiden utan att vara berusad har du ett stort försprång. Då har du lätt att föra en konversation och ställa rätt sorts frågor, klarar av att vara fokuserad på den du pratar med och kommer enkelt ihåg vad hon heter. Du ser betydligt bättre ut, mår bättre imorgon... Det finns hundra argument.

Så långt från Gunde Svan, verkligheten är att alkoholen eventuellt kan få dig att överhuvudtaget börja prata med tjejer. Ser man det krasst är det bättre att prata med tjejer berusad än att inte prata med dem alls. Förhoppningsvis är du åtminstone tillräckligt klar för att åtminstone lära något av hur det gick.

Ändå går det inte att komma ifrån att ju mindre du dricker desto mer lyckosam kommer du att bli. Jag tycker därför att du ska ha ambitionen att undan för undan minska konsumtionen i takt med att rädslan för att ta kontakt med tjejer minskar.

Tjugo minuter innan stängningsdags

Fabian är på ett uteställe. Han är välklädd och på bra humör. Det har hittills varit en ganska bra kväll eftersom han för en gångs skull inte bara har snackat med sina kompisar. Ikväll har han också stått vid baren och spanat in några tjejer. Vissa av dem har verkat ganska intresserade av Fabian. Tyvärr har det inte känts som om det funnits något bra läge att börja prata med någon av dem ännu. Visst har Fabian funderat på det, men inte kommit på något bra att säga.

En tjej log lite åt Fabians håll. Fabian tittade naturligtvis snabbt bort eftersom det kändes lite pinsamt. Han är därför inte helt säker på om hon var intresserad eller inte, men ändå... när han tänker på henne i efterhand blir han nästan lite kär...

Hursomhelst, nu är det bara tjugo minuter före stängningsdags och Fabian har ännu inte pratat med någon tjej hittills under kvällen. Folk är på väg att gå och han inser att det är nu eller aldrig. Eftersom vår hjälte så här dags på kvällen hunnit bli både desperat och berusad övertalar han sig själv att ta kvällens första kontakt. Tyvärr ser han inte någon av tjejerna han spanat på tidigare. Han frågar därför istället en annan tjej som råkar gå förbi

"Hej, vill du dansa?"

Hon tittar konstigt på honom, som om han var en utomjording, och svarar

"Nej, tack!"

Fabian går hem och tänker att: Nåja, det är bara en vecka kvar till nästa lördag...

Hade Fabian otur? Knappast. Fabian hade två stora problem. Det första var att den tjej han spanat in redan hade gått hem. Hon tappade snabbt intresset eftersom Fabian bara tittade på henne utan att ta kontakt. Hon tänkte att antingen är han blyg eller ointresserad. Oavsett vilket är det ingen idé att hänga kvar för hans skull.

Ännu värre var det andra problemet. Han blev nobbad. Den tjej han till slut tog kontakt med var inte kvar ända tills stängningsdags för att träffa en okänd kille som Fabian. Istället hade hon troligen pratat med en annan trevlig kille tidigare under kvällen och nu hoppades hon att han fortfarande var kvar. Hon var inte intresserad av att träffa någon ny tjugo minuter innan stängningsdags.

Vår hjälte är stukad. Han tar kontakt med en tjej som han inte ens är intresserad av. Ändå blir han avvisad! Är det konstigt att man får dåligt självförtroende?

Det här beteendet, att spana på tjejer utan att ta kontakt förrän vid stängningsdags, är eländigt. Ändå är det alltför vanligt. Det är i början av kvällen som du har möjlighet att agera. Det enda du kan få ut av att stå och hänga en hel kväll utan att ta kontakt är baksmälla. Har du inte fått någon vettig kontakt med någon på en timme, är det faktiskt lika bra att dra vidare till nästa ställe.

Gå istället ut tidigt och var aktiv från början. En bra sak är att det ofta är tjejöverskott i början av kvällen. Eftersom du blir bedömd i förhållande till andra är det ett gyllene tillfälle att agera eftersom konkurrensen då är mer begränsad. Dessutom snackar de flesta killar i början av kvällen enbart med sina kompisar och bara några få knyter kontakter. Är du en sådan som tar kontakt direkt kan du välja och vraka bland en mängd fantastiska tjejer att prata med. Ljudnivån möjliggör också samtal. Det är nu du har din chans att visa att du trivs i situationen och bygga upp ditt rykte som en riktig tjejtjusare.

Jaga tillsammans med en kompis

Går du alltid ut med samma kompisar och hamnar ni alltid vid ett bord där ni sitter och snackar hela kvällen? I sådana fall är det faktiskt inte så konstigt om det inte vimlar av tjejer runt omkring er! Självklart är det trevligt att träffa polarna, men det måste begränsas om du ska kunna förändra din situation. När du ska träna på färdigheterna i denna guide duger det inte att sitta vid ett bord och snacka. För att komma vidare måste du byta taktik.

Istället för att gå med grabbgänget tycker jag att du ska övertala en kompis som också vill ha ett roligare singelliv att läsa denna guide lika intensivt som du själv gör det. Ni går sedan ut tillsammans och lägger upp en gemensam taktik som bygger på färdigheterna i denna guide.

Om ni är två som läst på har ni möjlighet att träna i förväg. Ingen av idéerna i boken är särskilt svåra att förstå sig på, men att omsätta dem i praktiken kräver övning. Om du inte övat hemma

först kommer du att göra massa fel i början. Det kan vara onödigt att göra alla nybörjarfel när du äntligen sitter och snackar med din drömtjej. Vill du undvika den risken kan det vara smart att du först tränar tillsammans med din kompis.

Kör små rollspel där ni försöker ta kontakt med varandra. En av er låtsas vara en trevlig tjej och den andra kommer fram och säger något. Ge varandra kritik för vilket röstläge ni har, om ni har bra ögonkontakt och om ni kan komma på något bra att säga. (Nej ni behöver inte träna på tungkyssar om ni inte vill...) Kör det några gånger åtminstone tills ni slutar gapflabba. Törs du köra spelet med din kompis kommer du att bli säkrare när du träffar någon ute.

Om du ska gå ut med din kompis är det bra om ni kommer överens om hur ni ska agera vid vissa situationer. Kom överens om era spelregler så att ni inte blir sura på varandra. Vad händer till exempel om du tar kontakt med en tjej men hon istället börjar intressera sig för din kompis? Ska han eller du dra sig tillbaka och lämna den andra? Snacka om det innan det inträffar!

Jaga ensam

Har du ingen kompis som är lika intresserad av att bli tjejtjusare som du, finns det ett minst lika bra alternativ. Alternativet är att gå ut alldeles själv. Jag skulle faktiskt rekommendera det eftersom det är det mest effektiva sättet. Argumenten är starka.

- Du styr själv när du vill gå ut
- Du väljer själv vilket ställe du ska gå till
- Du kan röra dig i lokalen på det sätt som passar dig bäst
- Du behöver inte konkurrera med din kompis om tjejerna du tar kontakt med
- Du kan prova olika stilar om du vill utan att någon bryr sig

Tro inte att det uppfattas negativt att gå ut själv. Du behöver inte vara rädd för att avslöja det för de tjejer du pratar med. När du berättar att du går ut ensam blir alla tjejer tvärtom imponerade

av ditt mod! De inser att du är en sådan som väljer att ha tur, inte någon som gnäller över att du inte har någon att gå ut med!

De fem faserna

Då är vi på plats. Med en påläst kompis eller helt själv. Utestället är valt med omsorg, klockan är inte så mycket och din berusningsnivå är hanterbar. Vad gör vi nu? Hur ska vi bete oss? Jag har delat in kvällen i fem faser. De första två faserna handlar om att bygga upp ditt rykte. Du ska uppfattas som mycket attraktiv. Den tredje fasen beskriver hur du tar kontakt med din drömtjej och de två sista faserna hur du beter dig när du börjat prata med henne.

Klart? Då är det bara att vända sida för nu börjar det hända saker.

Fas ett. Bete dig som en vinnare

Vi är på plats och du har förberett dig väl. Om du har följt mina råd har du snygga kläder som gör att du ser modern och välklädd ut. Klockan är inte alltför mycket. Du känner dig väl till mods och du är förhoppningsvis inte packad.

Har du gjort alla förberedelser finns alla möjligheter till att detta kan bli en bra kväll. Trots dina minutiösa övningar har du hittills ändå bara tagit ett litet steg i din strävan att bli en mycket attraktiv man. Även om du ser fenomenal ut kommer inte tjejerna att flockas runt dig. Det är inte så det fungerar. Enda chansen att få tjejerna att flockas runt dig är om de uppfattar dig som någon som är värd att slåss om. En vinnare.

Det är nu därför dags att börja bete sig som en vinnare! Från och med nu ska alla redan vid första intrycket se att du är en trevlig kille med självförtroende och ödmjukhet. Det ska tydligt framgå att du är speciell eftersom andra uppenbart trivs i din närhet, att du ler mycket och att du är omgiven av tjejer.

För att bli en vinnare måste du alltså börja bete dig *som om* du är en vinnare. Det vill säga du ska bete dig som en kille med så mycket självförtroende att han kan vara mycket ödmjuk.

Jag påstår att detta vinnarbeteende är killars motsvarighet till makeup. Precis som makeup kan man kalla det fusk. Vissa kanske tycker att man måste vara en vinnare på riktigt för att få bete sig som en. Jag tycker att det är ungefär lika mycket fusk som att raka sig på morgonen. Orsaken till att vi rakar oss är att vi vill se yngre ut än vad vi är. Du ska på samma sätt se mer självsäker ut än vad du egentligen är. Du gör det med ditt vinnande beteende.

Varför skulle inte du själv få bestämma om du vill uppfattas som en vinnare eller inte?

Hur betar sig en riktig vinnare?

För att vara tydlig skall jag börja med att tala om hur en riktig vinnare *inte* betar sig. Många gör dessa misstag i försök att verka självsäkra, jag hoppas att du inte är en av dem.

En vinnare är inte mallig eller stöddig. Snarare lyfter han fram och stöttar den som har det svårare att komma fram

En vinnare skryter aldrig över sig själv. Om en självsäker man berättar om något som verkligen är värt att skryta om säger han att han har haft tur. Alla gillar människor med tur

En vinnare söker inte medlidande. Han beklagar sig aldrig över att ha haft otur eller haft det svårt i livet. Istället lär han av sina misstag

En vinnare har aldrig ett uttryckslöst, nollställt ansikte. Ansiktsuttrycket växlar med samtalsämne och humör och innehåller mycket leenden

En vinnare ler inte hela tiden även om andra kör med honom. Han ler mycket, men inte oavsett vad folk säger

En vinnare klarar motgångar. Är det en störig typ i närheten flyttar han sig hellre än börjar bråka

En vinnare ser inte stressad eller nervös ut.

En vinnare försöker inte att köpa sig popularitet med drinkar eller annat. Det är bara ett bevis för att han inte är van vid att stå i centrum på egna meriter

Vad du som vinnare pratar om

Hur skulle du bete dig om du genomgick en personlighetsförändring där du står vid baren och plötsligt blev en vinnare?

Det första som händer är att du börjar prata lite annorlunda än du brukar.

Du slutar att prata om dig själv och skryta. Om du tidigare har haft för vana att mest prata om dig själv slutar du nu upp med det och börjar istället intressera dig för andra. Att prata om sig själv är nämligen ett tecken på osäkerhet. Att intressera sig för andra innebär att du bekräftar deras utseende, stöttar deras livsval och imponeras av deras framgångar.

Från och med nu intresserar du dig för *alla* du pratar med. Det spelar ingen roll om det är din gamla kompis eller om det är någon du precis mött. Du är inte blasé eller uttråkad utan är närvarande i samtalet. Genom ditt sätt att klä dig och bete dig är det uppenbart att du har haft framgångar i livet, men det är inget du skryter med eller tar upp.

Du slutar att argumentera. Om du är en av alla dem som hela tiden hävdar dina egna åsikter inför alla, inklusive personer du precis träffat, så slutar du med det nu. Du kanske tidigare tyckte att det var kul att dra igång en diskussion, men det var inte så du uppfattades. Snarare tycker nog andra att du är tråkig eller jobbig.

Vi svenskar är skolade i kritiskt tänkande och visst kan det vara intressant att ibland få pröva sina åsikter med andra, men tro mig, det är verkligen inget ragningsknep. De flesta går på krogen för att träffa trevliga människor och bli bekräftade. Ingen vill höra att de tycker fel i någon fråga, speciellt inte av någon man precis har träffat.

Nästa förändring är att du slutar att beklaga dig. När någon undrar vad du jobbar med eller pluggar förklarar du på ett enkelt sätt utan att skryta. Sedan säger du att du trivs jättebra med det du gör, vad det än är. Även om det inte är ett statusyrke talar du om varför du trivs där, vad som är fördelarna med jobbet. Just nu passar just det här jobbet dig jättebra, men trots det ska du vara full av framtidsdrömmar som du berättar om när hon frågar.

Om en tjej på krogen frågar dig hur läget är säger du från och med nu att det är jättebra och ler stort. Har du inte kommit över din förra flickvän än bör du nog vänta med att gå ut. Räkna inte

med att de tjejer du träffar är ute efter att lösa dina problem. De vill ha någon som gör deras liv bättre, inte någon de hela tiden måste försöka hålla på gott humör. Alla tycker om en kille som trivs med sig själv, och en sådan verkar du vara.

(Ett förtydligande om det sista. Ja, jag vet att det finns tjejer som föredrar killar med problem. Det sägs ju att kriminella får en massa friarbrev till fängelset. Jag tror att orsaken till detta är att dessa tjejer själva har så lågt självförtroende att de inte tycker att de förtjänar en problemfri kille. Utnyttja inte dessa tjejers dåliga självförtroende!)

Vilket kroppsspråk du har som vinnare

Från och med nu ser man att du trivs och är komfortabel med situationen. Du står avslappnat och ler ofta med hela munnen. Självklart ler du inte hela tiden, du vill ju inte se alltför snäll eller korkad ut, men du är uppenbart på bra humör. För att förstärka det du säger tar du ibland kroppskontakt med den du pratar med genom att vidröra dennes axlar, armar eller rygg. Detta gäller oavsett om det är en kille eller tjej.

Du står alltid vänd mot den du pratar med och ni ser varandra i ögonen hela tiden. Jag tror att nittio procent av alla killar missar detta. En tjejtjusare står alltid vänd rakt emot den han pratar med. Nästa gång du pratar med en tjej, titta ner och studera din egen kropp. I vilken riktning är den egentligen vänd? Ta tag i dig själv och vrid dig mot henne, även om det känns onaturligt. Tro inte att det ser häftigt ut att stå och hänga mot baren utan ge istället den du pratar med all uppmärksamhet. Vad du än säger är det bortkastat om du med ditt kroppsspråk visar att du är ointresserad eller rädd för henne.

Du pratar med avspänd röst. Rösten signalerar att du trivs och känner dig säker i situationen. Du skrattar mycket tillsammans med andra men inte *åt* andra.

Att du står vid just den här baren just nu beror på att du själv har valt det och att du trivs med det. Du står inte och tittar på klockan eller mobilen hela tiden och låtsas om att du är på väg någon annanstans. Det skulle vara ett tecken på att någon annan styr dig. När du rör dig gör du det lugnt och avslappnat,

du är inte stressad. Självklart är det du som har kontroll över tiden och inte den över dig.

Du ger uppskattande blickar och leenden mot trevliga tjejer i din närhet. Du har tränat på detta eller hur? Du stirrar inte på deras kroppar utan söker alltid ögonkontakt. Får du ögonkontakt ler du eller inleder ett samtal. Du utnyttjar aldrig trängseln för ofrivillig kroppskontakt.

Du är alltid en gentleman och ber om ursäkt om du råkar putta till någon. Du har överseende med små motgångar som att någon spiller på dig eller att det tar lång tid att få beställa. Du skämtar bort det och förstår att de inte gjorde det med avsikt.

En sammanfattning av en vinnare med självdistans

Om vi sammanfattar hur ditt nya jag skulle se ut blir det så här:

- Du bekräftar andras utseende
- Du stöttar andras livsval
- Du imponeras av andras framgångar.
- Du är ödmjuk över dina egna framgångar
- Du har tur
- Du mår jättebra
- Du trivs med ditt jobb
- Du har framtidsdrömmar
- Du är avslappnad
- Du ler ofta
- Du står vänd rakt mot den du pratar med
- Du tittar den du pratar med i ögonen
- Du har valt att vara på denna plats just nu
- Du tar ögonkontakt och ler mot okända
- Du inleder samtal

Enkelt eller hur? Om du skulle börja bete dig på det här viset skulle du anses vara *en mycket attraktiv man*. Kombinerar du detta med en fin figur, stiliga kläder och ett välvårdat utseende så

blir du oslagbar. En man som tjejer blir intresserade utav och som de vill ska uppmärksamma dem.

Prova att läsa igenom sammanfattningen av ditt nya jag en gång till, men den här gången vill jag att du försöker föreställa dig att du *är* denna person. Det vill säga: du tittar inte längre på ditt nya jag från sidan. Istället ska du titta ut på omgivningen *genom dina egna ögon*. Hur ser omgivningen ut när du betar dig så här? Känn efter hur det känns och hur andra reagerar på dig. Skulle du vilja vara den här personen?

Om det känns rätt återvänder vi till vår praktikplats krogen. Vi slutar låtsas och istället bestämmer vi oss för att *bli* den självsäkra, men ändå ödmjuka person jag just beskrev. Det vill säga att börja bete oss som om vi vore en vinnare. Man kanske inte kan bli självsäker på befallning, men däremot kan alla bestämma sig för att börja *bete* sig som om man är självsäker. Det konstiga är att när du börjar bete sig som om du är en vinnare börjar något mycket konstigt att inträffa. Mycket snart kommer du att känna dig som en vinnare på riktigt. Prova får du se. Det är nästan magiskt.

Hur ditt självsäkra jag betar sig i början av kvällen

Du är nu den självsäkra man som vi nyss beskrev. Inom dig har du en skön, avslappnad, ödmjuk pondus. Du vet att du är populär bland andra, nu gäller det bara att få alla andra i lokalen att förstå det. Det gäller att bygga upp ett rykte på platsen. Visa något som får dig att stå ut från mängden.

Om du går ut med en kompis som också har läst denna guide ställer ni er nu så att ni syns och ser till att ha jättetrevligt tillsammans. Skämta med varandra och med andra. Berätta roliga historier och skratta gott. Det gäller att andra ska förstå att det är väldigt kul att vara med er, och att ni har stora förväntningar på kvällen. Just nu står ni och pratar med varandra eftersom ni inte lär ha så mycket tid till det senare, men alla förstår att ni inte bara kommer att prata med varandra länge till.

Ännu bättre för ditt rykte är om du har jätteroligt med en söt tjej. Målet är att du ska synas med henne och få henne att trivas med att prata med dig. Inte för att stöta på henne, utan för att andra ska förstå att du är en trevlig kille. Ser du någon tjej du känner ska du därför ta chansen att prata med henne. Även om det inte är din bästa kompis kan du krama om henne och ha trevligt en stund. Kanske ser någon annan på och inser att det inte skulle vara så dumt att få en kram av dig...

Ett sätt att visa att du är en trevlig kille är att prata med tjejen i baren, om hon inte har för mycket att göra. Var generös med dricksen så går det lättare. Tycker du att det är dyrt med dricks kom ihåg att de räknas i proportion till priset på varan. Tjugo kronor i dricks för en drink som kostar 100 kronor är inte så mycket, men lika mycket dricks för en kopp kaffe som kostar arton kronor får dig att verka mycket generös!

Står du däremot själv här alldeles i början av kvällen är det ingen katastrof. Du kan ändå se ut som en vinnare. Det som är viktigt är att det framgår att du står här av ditt eget val. Detta innebär inte att du ska försöka låtsas om att du tycker att det är jättekul att vara själv. Att stå och skratta för dig själv kommer naturligtvis bara att göra att du ser fånig ut.

Istället ska alla förstå att du har valt att ställa dig här vid baren av ett syfte. Ditt syfte är att se om det finns någon tjej här som är tillräckligt intressant och som skulle vara kul att prata med. Stå lugnt och se dig omkring med ett ansiktsuttryck som visar att du är intresserad men ännu inte överdrivet imponerad. Att du står där fullt synligt och tittar på folk får dig att stå ut lite, och några tjejer kommer förhoppningsvis att vilja att du ska uppmärksamma dem. Mycket snart går du fram till någon av dem.

Fas två. Visa att du trivs med tjejer

Att stå och ha kul med din kompis eller barpersonalen räcker inte långt. För att hävda din position som en mycket attraktiv man måste du synas tillsammans med tjejer. Spelet är så konstruerat att du måste vara populär för att bli populär. En söt tjej som råkar stå helt för sig själv är så ovanligt att vi killar tycker att hon är spännande, ett fynd. En kille som står helt själv uppfattas istället som ganska ointressant, i alla fall om han är passiv.

Livet är orättvist. Har du någon gång provat att gå ut tillsammans med en flickvän och märkt de blickar du då fick av andra tjejer när ni dansade? Det är som om de tjejer som såg er tillsammans gjorde alltför att visa att de var bättre än din flickvän, eller hur? När förhållandet med din flickvän tog slut och du istället började gå ut med dina killkompisar märkte du kanske att du inte var så efterfrågad som du trodde.

Vad beror detta på? Många hävdar att orsaken är att du inte har så desperat blick när du har en flickvän och därför blir attraktivare. Det kanske ligger något i det, men jag tror inte att det är huvudorsaken. Det viktigaste är att när du syns tillsammans med en vacker tjej bevisar du för alla som ser dig att du har något att erbjuda. Står du ensam eller med bara killar misstänker alla att det är något fel på dig.

Det är därför mycket viktigt att du så fort som möjligt slår fast för alla i lokalen (inklusive dig själv) att du är en kille som trivs tillsammans med tjejer! Står du och pratar med en tjej är du automatiskt mer attraktiv än alla de killar som inte gör det!

Därför måste vi nu agera och det snabbt. Stället börjar fyllas, men det är fortfarande i början av kvällen. Efter att du max en halvtimme har haft det trevligt med din kompis eller bara hängt vid baren, är det dags att lyfta blicken och ta en första mycket oskyldig kontakt med det motsatta könet. Målet är att ta kontakt och ha trevligt med en tjej eller med ett helt tjejgäng. Vi gör det *inte* för att ragga upp dem och du kommer inte att föreslå något som de kan säga nej till. Det är därför inte så nervöst som det kan låta. Vi är inte ute efter några ångestframkallande situationer där du riskerar att komma ut som förlorare.

Syftet med fas två är inte att du ska hitta din drömtjej, utan det handlar bara om att visa att du är trevlig och attraktiv. Säg det till dig själv hundra gånger om det behövs. När du går in med den inställningen kommer du att tycka att det här steget är så mycket lättare att ta. Slutmålet med kvällen är att du ska kunna välja bland ett stort antal intresserade tjejer!

Hur gör man då för att ta kontakt med en tjej utan att bli utskrattad? Jag ska ge dig några exempel på hur det kan gå till. Gemensamt för alla är att du först måste få någon form av ögonkontakt innan du börjar prata med henne. Annars kommer du att skrämma henne!

Metod 1. Prata med första bästa

Den här metoden är egentligen alltför vanlig för att vara effektiv. Många använder denna metod som enda strategi för att komma i kontakt med tjejer. Det handlar helt enkelt om att börja prata med en tjej som av en slump råkar komma i din närhet. Kanske är det någon som råkar stå bredvid dig i baren eller som sitter vid bordet bredvid. Knappast någon nyhet.

Knepet för att lyckas är att satsa på att först möta hennes blick innan du säger något. Lyckas du med det får du tolka det som en klarsignal.

Du ler naturligt och inleder samtalet. Eftersom du inte har något att bygga samtalet på kan det vara svårt att få till det, men du kan försöka. För att någon som bara står i närheten av dig ska tycka att det är kul att prata med dig måste du anstränga dig lite. Ett sätt är att försöka vara supertrevlig. Säg

"Hallå, vad heter du?"

med en så trevlig röst som du bara kan få till och se jättemysig ut. Tänk Lill-Babs så förstår du hur du ska låta. Känns det svårt är alternativet att du säger något som har med situationen att göra.

"Rätt skönt att det blev tyst, eller hur" (om ett dåligt band spelar)

"Vet du hur man gör för att få beställa här" (Om det går trögt i baren)

Sen försöker du hålla konversationen igång genom att visa hur trevlig du är. Som du kanske märker är denna metod till att börja prata med tjejer egentligen inget jag rekommenderar. Även om den är vanlig och känns naturlig är den svår att lyckas med.

Metod 2. Barblockeraren

Den här metoden att börja prata med en slumpvis utvald tjej är lite mer utstuderad. Fördelen är att den visar att du är en gentleman redan innan ni börjat prata. Det säger något om dig och gör dig mer intressant. På så sätt skiljer du ut dig från flertalet av killarna i baren.

Så här går det till. Ställ dig vid baren. Är det trångt kommer du automatiskt att blockera för andra att komma fram och beställa. Om du står med en kompis, se till att ha så trevligt att ni låtsas om att inte ni märker andra. Står du själv är du vänd åt ett annat håll. I ögonvrån ser du efter ett tag en tjej som vill komma till baren, men som inte vill tränga sig fram. Plötsligt "upptäcker" du henne, ler, tittar henne i ögonen och säger:

"Oh, hej, står jag i vägen för dig?"

Som den gentleman du är byter du plats med henne. Känns det naturligt kan du hjälpa henne fram genom att ta tag i hennes axel. Därefter fortsätter du med det du gjorde innan. Kom ihåg, för dig som är en gentleman är det så naturligt att vara trevlig att du inte väntar dig något tillbaka!

Om det är en trevlig tjej kommer hon att säga tack när hon har fått sin drink och tar sig ut igen. Då ler du, tittar henne i ögonen igen och säger någonting, exempelvis

"Skål!"

och skålar med henne. Verkar hon hänga med kan du fråga henne om något relaterat och oskyldigt, till exempel

"Vad fick du för något?" (om det inte är en öl)

eller kanske

"Ursäkta att jag inte såg dig, jag stod väl inte i vägen för dig länge?"

Om hennes kompisar är i närheten kan ni fortsätta prata ett tag, annars kommer hon att springa iväg med sina drinkar till dem, naturligt nog. Nåja, kanske kommer hon tillbaka, annars är det bara att vänta på nästa tjej som behöver komma fram till baren.

Står hon kvar fortsätter du att konversera. Börja fråga om läget och vad hon heter och prata sedan om det som hon ger ledtrådar om. Även om det här är en slumpmässig kontakt och du kanske inte är intresserad av henne är det ingen idé att bara hålla sig till faktafrågor. Samtalet blir torrt och ingen av er kommer att tycka att det är särskilt kul, vilket andra också kommer att märka. Introducera därför snart känslofrågor och bekräfta henne. Meningen är att ni ska ha kul så att ni båda blir på bra humör och andra ser att du är trevlig. Du ska ju ha många tjejer att välja mellan senare under kvällen. Det är målet med fas två.

Metod 3. Gå fram till ett tjejgäng

Så här i början av kvällen är ändå det allra bästa att prata med ett tjejgäng. Gör du det syns det att du tycker att det är naturligt att vara omgiven av tjejer vilket är det bästa du kan göra för att hävda din position som *en mycket attraktiv man*. Att prata med ett tjejgäng är lätt, faktiskt kan det vara lättare än att prata med en ensam tjej. Du kan hålla igång ett samtal ganska länge bara genom att fråga alla vad de gör, om de kommer från stan, hur de känner varandra och sådana enkla saker.

Kom ihåg att främsta syftet med detta samtal är att visa alla i lokalen att du är en riktigt trevlig och populär kille. Det är svårt att få en bra kontakt med en ensam tjej i gänget så länge alla andra står kvar, eftersom att hon kan tycka att det är lite pinsamt att prata länge med dig när alla andra hör. Men är du intresserad av någon av dem kanske ni kan träffas senare under kvällen.

Det jag föreslår är helt enkelt att du ska gå fram till ett gäng med tjejer och börja prata med dem. Låter det som överkurs? Det är faktiskt mycket enklare än du kanske tror.

Vi är fortfarande i början av kvällen och du är inte överdrivet full hoppas jag. Du tittar upp och ser några tjejer som verkar trevliga och där åtminstone någon med hjälp av kroppsspråket visar att hon är öppen för att prata med någon annan. I bästa fall får du ögonkontakt, annars räcker det med att de står halvt vända mot dig och tittar åt ditt håll ibland. Eftersom du är välklädd och verkar vara trevlig skiljer du ut dig från de flesta andra på stället.

Känns det svårt behöver du inte välja ställets allra snyggaste tjejer. I alla fall inte om du inte har fått tydlig ögonkontakt som klarsignal. De är så vana vid att killar kommer fram till dem att du kommer i underläge och riskerar att bli avvisad. Välj istället några som verkar vara trevliga, lätta att prata med och ser helt okej ut. Du håller ju på att bygga upp ditt rykte och om du lyckas med det kommer även ställets snyggaste tjejer att bli intresserade av dig. Förhoppningsvis kommer de att börja fråga sig vad som är speciellt med den där killen som verkar ha kul med alla tjejer på det här stället.

Jag tycker alltså att du ska gå fram och prata med tjejgänget! Det kanske inte känns naturligt för dig, men du gör det av två skäl. Det första vet du redan, du vill bättra på ditt rykte och synas bland tjejer. Det andra skälet är att du kommer att bli på riktigt bra humör av att prata med ett gäng trevliga tjejer. Ditt goda humör kommer att underlätta för dig senare under kvällen. Du går alltså *inte* fram till dem för att träffa din livskamrat eller för att dina sexfantasier skall bli verklighet. Eftersom du är välklädd och förhållandevis nykter kommer de att tycka att det är trevligt att prata med dig. Tjejer klagar ofta över att det aldrig kommer fram några trevliga killar till dem. Du går därför lugnt men utan att tveka fram till dem, ler och säger riktat till den av tjejerna som verkar vara lättast att börja prata med:

"Hej! (paus) Vad trevligt ni verkar ha det! (paus)
Får jag stå här och skåla med er?"

eller kanske

"Hallå! (paus) Har ni det kul här ikväll?"

Med din röst gör du klart att du enbart gör detta för att du fick en impuls och att detta verkar vara det trevligaste att göra just nu, inte att du laddat för detta ögonblick i flera timmar. Det finns ingen som helst orsak till att försöka komma på ett svepskäl till varför du går fram till dem. Att säga att de verkar vara trevliga räcker hur långt som helst! Har du en avslappnad stil kommer ingen att säga nej till dig utan de kommer att prata med dig, åtminstone en stund.

Fråga hur läget är, vad de heter, vad de jobbar med och så vidare. Även om de inte nödvändigtvis skulle tycka att du är deras drömprins tycker de att det är trevligt med en vettig kille som törs komma fram, och pratar därför gärna med dig. Att du inte kör något spel där du försöker vara superhäftig eller jätterolig eller överflörtig kommer att underlätta för dig. Troligtvis får du bäst kontakt med en eller två av tjejerna och då kan du försöka göra samtalet lite intressantare genom att lämna faktafrågorna till förmån för mer känslifrågor.

Följ inte efter

När du så här i början av kvällen tar kontakt med tjejer går det bra att prata ett tag. Räkna dock med att efter en stund, kanske en kvart eller en halvtimme kommer tjejerna att röra på sig. Detta gäller nästan alltid, *även* om någon av dem är intresserad av dig.

Det finns säkert flera orsaker till detta. Jag gissar att en orsak kan vara att de inte vill synas med samma kille hela kvällen. Kanske vill de diskutera lite först vad du kan vara för någon.

Men det finns också en annan orsak till varför de drar. De testar dig, vare sig de själva är medvetna om det eller inte. De flesta tjejer är ovana med en kille som tar kontakt utan att vara påflugen och som inte heller verkar vara utsvulten efter sex. De vill se vad du egentligen går för, och det effektivaste testet de har är genom att röra på sig lite. Om du följer efter dem som en liten knähund vet de var de har dig. Det är ett tecken på att du är desperat, vilket är mycket avtändande.

Följ alltså inte efter!

Ibland gör du en sådan här ganska slumpmässig framstöt och märker att du råkat bli intresserad av någon av tjejerna *trots att det inte var meningen*. Även om du är intresserad så ska du ändå vara mycket försiktig med att följa efter dem om de vill röra på sig! Det gäller även om de frågar!

Säg att du stannar, men att ni är ju på samma ställe så ni ses snart.

Med beteendet bevisar du att du inte är som alla andra förlorare som hänger som en svans och försöker tjata sig till tjejer. Du är en vinnare som är van vid att det är tjejerna som kommer till dig.

Skulle det vara så att de är på väg till ett annat ställe eller på väg hem, och du är intresserad av någon av tjejerna är det bättre att direkt fråga om ni ska träffas igen. Det får du se som en eventuell bonuseffekt av denna slumpmässiga kontakt. Men att få telefonnummer är inte det egentliga syftet med fas två, utan det är att bygga upp ett rykte som en mycket attraktiv man. Så attraktiv att du kan välja ut den tjej som du själv vill ha kontakt med, och inte behöva hålla till godo med dessa slumpmässiga kontakter.

Fas tre. Du väljer!

Äntligen är vi framme vid kvällens mål! Allt hittills har varit förberedelser för att komma hit. Jag tror ändå att du under fas två har haft roligare än vad du brukar ha när du tidigare har gått ut. Du har pratat med flera trevliga tjejer. Med hjälp av dina känslofrågor har du fått lära dig hur de ser på livet, vad de tycker om och vad de tror om framtiden. Jag hoppas att du börjar tycka det är okej att gå fram och ta kontakt när syftet bara är att ha kul och bygga upp sitt rykte.

Men det är nu i fas tre det riktigt roliga börjar!

- Du är välklädd, en av de fem bäst klädda
- Du är på bra humör. Du mår som en prins
- Du har bevisligen haft kul med ett antal tjejer
- Du har inte hängt efter dem som en utsvulten hund

Detta sammantaget gör att du anses mer attraktiv än 90 % av männen i baren. Jag lovar!

Din nya nivå gör att det nu är *du* som väljer tjej. Jag skämtar inte. Du har pratat med flera tjejer, några av dem är säkert intresserade av att lära känna dig bättre. När de gick och dansade märkte de att du hade trevligt med någon annan och de förstår att de måste göra sig till lite för att få dig.

Att några av dem du pratat med nu förhoppningsvis har blivit intresserade av dig är viktigt, men det är inte allt som har hänt hittills. Ännu viktigare är att massor av tjejer har sett dig under kvällen och eftersom att du betett dig som en attraktiv man har de börjat inse att du är en intressant kille som tjejer tycker om att vara med. De ser att andra tjejer känner igen dig och tittar efter dig. Det märks att många vill vara den tjej som du väljer.

Du kan nu slappna av ett tag och kanske prata en stund med din kompis eller bara hänga vid baren.

Se dig omkring efter en stund. Har du lyckats med fas två finns det nu ett antal tjejer som är intresserade av dig. Några har

kanske ställts sig i din närhet för att de vill att du ska ta kontakt med dem!

Ser du någon du vill prata med är det dags att aktivt försöka få ögonkontakt. Kom ihåg vad vi beskrivit tidigare. När du får ögonkontakt får du inte släppa den! Genom att hålla kvar blicken visar du att du är självsäker. Tittar du bort först visar du att du är underlägsen. Får du ögonkontakt och hon tittar bort så väntar du och fortsätter att titta åt hennes håll under kanske en minut eller så. Om hon tittar tillbaka har du fått din klarsignal. Tveka inte nu! Gå istället fram, le, och börja prata med henne. Säg inget avancerat, utan typ

"Hallå!"

med en röst som om att ni hade en liten hemlighet tillsammans. Och var sedan tyst en stund medan du tittar på henne och kanske ler lite lurigt. När hon svarar kan du säga

"Hur är läget?"

eller något annat lika normalt. Det viktiga är att du ser trevlig ut, har en trevlig röst och tittar på henne hela tiden. Du får absolut inte låta ironisk eller som om det är ett skämt. Det är början till romantiken och det får du aldrig skämta bort! I det här läget av kvällen är det uppenbart för båda vad kontakten handlar om och du måste visa att du är avslappnad och trivs i situationen. Hela tiden måste du ha attityden att du tycker att det är helt naturligt att hon är intresserad av dig.

Vissa tjejer är så modiga att de inte släpper den första ögonkontakten utan helt enkelt håller kvar blicken. De är så vana vid att killar alltid tittar bort och det blir som en liten maktkamp. Utan att släppa blicken ler du och gå fram till henne.

Målet är att ni båda uppfattar det som om ni båda har valt varandra. Hon tycker att hon valde dig eftersom hon ställde sig nära dig och visade med sitt kroppsspråk att du är intressant. Du tycker att du valde henne eftersom hon var en av flera tjejer som visade att de ville att du skulle ta kontakt med dem!

Står hon med sina kompisar ignorerar du kompisarna ett tag. Det ska vara mycket tydligt att du snackar med den här tjejen för att du är intresserad av henne.

Okej, alla tjejer som är intresserade av dig kommer du inte att få ögonkontakt med. Jag borde kanske skriva en handbok för tjejer så att de också förstår sin del i spelet. För att förstå om det är läge att gå fram måste du i så fall titta efter andra signaler. Vissa tjejer står nära dig och råkar snudda vid dig vilket är ett bra tecken. Får du några andra tecken på att hon är intresserad, till exempel att hon gör sig fin för dig eller kanske rodnar, kan du prova att börja prata med henne. Det här är dock lite riskabelt. Är det viktigt för dig att vara *helt säker* på att inte bli avvisad bör du hålla dig till tjejerna som du får ögonkontakt med.

När du läser det här kanske du tycker att det verkar svårt att gå fram till en snygg tjej och börja prata med henne. I verkligheten kommer det att gå mycket lättare än vad du kanske tror just nu. Eftersom du i förra fasen pratade med tjejer i syfte att bygga upp ditt rykte, har du liksom ångan uppe. När du märker att du får en helt annan ögonkontakt nu än vad du brukar få på grund av att du anses vara mer attraktiv tror jag att du kommer att tycka att det med lite träning går nästan av sig själv.

Att hålla igång konversationen är ju inget problem för dig längre. Du kommer ihåg att ställa frågor om det hon ger ledtrådar om, och att krydda samtalet med känslofrågor, bekräftelse och drömmar, eller hur? Stå mitt emot henne, håll konstant ögonkontakt och håll hela tiden koll på hennes kroppsspråk så att du inte tråkar ut henne. I så fall byter du samtalsämne så fort som möjligt.

Ska man fråga om hon har pojkvän?

Det är en intressant fråga. Ingen vill stå och prata med en tjej flera timmar och tycka att allt går bra, bara för att få höra att man inte kan få hennes telefonnummer eftersom att hon redan har pojkvän. Den som varit med om detta vill gärna undvika risken att behöva göra om misstaget. Istället frågar men direkt varje tjej man träffar om de har pojkvän.

Jag tycker att det är en dålig idé.

Vad innebär det för en tjej att ha pojkvän? Räknas den hon dejtat några gånger men inte riktigt fallit för? Hur är det med killen som hon funderar på att dumpa? Och vad ska man säga om killen hon gick ut med ikväll, men som nu står och snackar med en annan tjej?

Räkna med att varje snygg tjej har ett antal hang-around killar som gärna vill ha henne. Många av killarna har hon sorterat in i "Bara-vara-vänner" facket medan hon inte bestämt sig för vad hon ska tycka om de andra.

Om en snygg tjej verkar intresserad av dig innebär det att du har möjlighet att konkurrera ut alla dessa killar. Blir ni ihop kommer du troligen aldrig att höra talas om vilka andra killar hon dejtade just när du träffades, och du vill troligen inte veta heller. Tvingar du henne att svara på om hon har pojkvän direkt när ni träffas, innan hon har lärt känna dig, så kommer hon att säga att hon har pojkvän, trots att det kanske inte är ett fungerande förhållande.

Som en vinnare utgår du självfallet från att hon ska dumpa en eventuell pojkvän för dig. Allt annat är tecken på lågt självförtroende! Istället för att fråga om hon har pojkvän tycker jag att du ska söka kroppskontakt och tydligt visa vad du vill, istället för att bara stå och prata med henne i flera timmar. Om hon accepterar din närhet märker du om hon är intresserad av dig eller om hon bara ville ha lite uppmärksamhet. Vill hon vara nära dig behöver du inte vara rädd för eventuella pojkvänner.

Vara rolig?

Visst är det bra att vara rolig, men överdriv det inte. För mycket skämtande har nog skrämt iväg fler än vad det har lockat. Var alltid vänlig, trevlig och intresserad. När du skämtar ska du alltid skämta om sådant som är relaterat till situationen, till det ni pratar om.

Undvik roliga historier som är lösryckta från det sammanhang där ni är i samtalet. Även om det får henne att skratta skulle jag inte rekommendera det. Närheten i samtalet går förlorad eftersom du skulle kunna berätta samma historia för vem som helst. Ett skämt relaterat till det ni pratar om ger en annan intimitet

eftersom det är något du precis kom på och det handlar om henne.

Om ragningsrepliker

Genom skicklig manövrering har du byggt upp din attraktionskraft så långt att du börjar få intresserade blickar från riktigt söta tjejer. En av dem verkar vara din drömtjej. Hennes kroppsspråk visar att hon ser dig som en tänkbar partner. Du funderar allvarligt på att ta dig mod till att gå fram. Om jag inte lyckats lära dig något hittills är det fortfarande en sak du saknar nu. En lista på bra ragningsrepliker, eller hur?

Tänker du så måste jag tyvärr göra dig besviken. Det existerar inga bra ragningsrepliker. I början när ni börjar prata är det inte så viktigt *vad* du säger utan *hur* du säger det. Det vill säga hur du låter, vilket ansiktsuttryck och kroppsspråk du har. Har du koll på det finns det inget som fungerar bättre än "Hej!" eller kanske "Hallå!".

Det enda som eventuellt kan funka är om du säger något roligt som du uppenbarligen precis kommit på. Något som är relaterat till situationen och får henne att skratta. Typ

"Får jag ställa mig här bredvid dig, rutorna i våra skjortor matchar varandra så bra!"

Detta kan funka eftersom att det visar att du är intelligent och roligt och för att det enbart kan vara riktat till henne och inte något du har repeterat på hemmaplan. Egentligen är det dock onödigt att tro att man måste komma på något speciellt att säga. Minst lika bra är att säga

"Hej! Du ser trevlig ut!"

Det viktiga är att du tar kontakt och att du låter trevlig. Intränade repliker som ska vara "roliga" kan du däremot glömma.

Ska jag bjuda henne på en drink?

Här kommer ett råd som kommer att göra gott både för din ekonomi och för ditt sexliv. Bjud aldrig på drinkar! Det låter

kanske som att du ska bli en snåljåk, men det finns faktiskt fyra mycket tunga skäl till varför du inte ska bjuda på drinkar:

1. Det kostar pengar
2. Det visar att du inte är en tjejtjusare. En kille som alltid är omgiven av tjejer kan inte bjuda alla på drinkar, eller hur?
3. Tjejer blir illa till mods eftersom de kommer i tacksamhetsskuld till dig
4. Du är inte ute efter prostituerade

Ska du bjuda måste ni komma överens om att hon bjuder tillbaka nästa gång. Detta är dock inte så smart eftersom du vill vara fri att gå om det visar sig vara fel tjej.

De flesta tjejer blir enbart illa till mods när du vill bjuda dem på en drink. De är rädda för att du skulle tro att de underförstått har sagt ja till mer. Jag vet att du är smartare än så, men vissa killar tror faktiskt att de kan köpa tjejer på det viset. Därför kommer hon snabbt att försvinna för att slippa komma i en pinsam situation där hon tvingas förklara att hon inte menade något mer med att ta emot en drink.

Vissa tjejer har bytt strategi. Så många förlorare har erbjudit dem drinkar att de börjar acceptera det, och till och med sätter det i system. Vissa går till och med fram till killar för att be om något att dricka.

"Hej" (Tindrar med ögonen) "Ka-an inte du bjuda oss på varsin drink?"

eller kanske

"Du som verkar vara så trevlig kan väl bjuda oss på något att dricka?"

Säg alltid nej! Även om ni har pratat en stund och du är intresserad av henne ska du säga nej. En kille som bjuder på en drink bara för att en tjej ber om det, framstår som lättlurad och en som inte får prata med tjejer om han inte betalar för det. Räkna därför med att tjejen försvinner så fort de får chansen.

Vill du vara trevlig kan du säga

"Tyvärr har jag en policy att inte bjuda på drinkar, jag har nämligen lärt mig att det brukar bli så dålig stämning efteråt."

När du visar att du menar vad du säger kommer tjejerna att bli imponerade! De börjar tänka:

"Oj, vad är det här för en kille som törs säga nej till mig, han måste vara speciell"

Fas fyra. Kroppskontakt

Vi har nu lärt oss hur man gör sig attraktiv och intressant, tar kontakt och för ett samtal. När du behärskar detta kommer du att prata med massor av trevliga tjejer och många av dem kommer att bli intresserade av dig.

Räcker det så? Nej, att en tjej blir intresserad av dig är inte tillräckligt. Ditt mål är att få intresset att övergå till attraktion och kärlek. Det duger därför inte att bara snacka hela kvällen oavsett hur bra du har blivit på det. Tar du inte kroppskontakt när du borde göra det kommer hennes intresse snart att dö ut. Hon kommer att förtränga alla eventuella känslor för dig eftersom du med ditt kroppsspråk visar att du uppenbarligen inte är intresserad utav henne.

Så tidigt som möjligt måste du därför bekräfta ditt intresse för henne genom att söka kroppskontakt. Självklart skall du göra det som den gentleman du numera är. Genom att på ett lugnt sätt röra vid henne visar du att det är helt naturligt för dig att umgås med tjejer. När ni precis träffats handlar det kanske om att skaka hand i samband med att ni presenterar er för varandra, därefter att du förstärker något du säger genom att till exempel röra vid hennes axel. Beroende på hur hon reagerar på det kan du sedan välja om du senare vill röra vid henne på något mer vågat sätt.

Kanske blir du förvånad över att syftet med kroppskontakt *inte* är att tillfredsställa dina utsvultna fingrar. Syftet med denna tidiga kroppskontakt är faktiskt mycket viktigare än så. Det handlar om att klargöra för tjejen du pratar med att du är attraherad av henne sexuellt! Du står inte och pratar med henne av en slump eller för att du bara tycker att det är kul att prata med nya människor.

Genom kroppskontakten visar du att du vill vara nära henne rent fysiskt. Tar du inte kroppskontakt kommer hon att se dig som möjlig kompis, inte som en möjlig pojkvän.

Om hon drar sig undan kroppskontakt så är det ett tydligt tecken på att hon inte är intresserad av dig på något annat sätt än en kille som det är kul att prata med. Kanske har hon pojkvän eller är helt enkelt inte intresserad av dig. Därför är det så viktigt att

söka kroppskontakt tidigt. Då slösar du inte bort hela kvällen på fel tjej.

Jag ska ge några exempel på hur du gör för att ta kroppskontakt på ett naturligt sätt.

Handskakningen

När ni pratat ett tag är det naturligt att fråga varandra vad ni heter. Skaka alltid hand med de tjejer som du presenterar dig för. Ibland ser man killar som bara nickar, vinkar eller något annat. Gör inte det! De kanske tycker det ser häftigt ut, men det uppfattas som blyghet eller som att de är ointresserade av den andra. Att ta initiativ till att skaka hand ger ett mycket bra intryck och det visar att du är van vid att träffa nya människor.

När hon säger sitt namn måste du memorera det! Det räcker inte att bara se trevlig ut när man presenterar sig för varandra! Kom inte dragande med att du är dålig på namn, det är en fråga om inställning. Folk som säger att de är dåliga på att komma ihåg namn talar egentligen om att de är ointresserade av andra människor. Ett bra knep är att genast upprepa hennes namn.

"Vad heter du?"

"Lina"

"Hej Lina, vad kul att träffa dig!"

Om du är intresserad av tjejen tycker jag att du ska visa det när du skakar hand med henne. Det räcker inte med att skaka hand som man gör i affärslivet. Målet med handskakningen är att säga

"Jag tycker du är intressant"

utan att du behöver säga ett ord! Låt handskakningen bli ett tydligt tecken på vad du vill genom att behålla hennes hand några sekunder för länge samtidigt som du ler och tittar henne i ögonen. Verkar hon uppskatta det kan du hålla kvar handen (lite lösare så att hon kan ta tillbaka den när hon vill). Har ni fått bra kontakt kan ni prata vidare medan ni fortfarande håller varandra i handen!

Det kan vara klokt att vänta ett tag med att presentera sig. För det första slipper du göra bort dig om du har glömt hennes namn. Du har ju aldrig frågat! För det andra har ni förhoppningsvis haft trevligt när ni pratar med varandra och du kan lägga in lite mer känsla i handskakningen.

När vi ändå är inne på det. *Hur* du skakar hand är viktigt! Alla ansträngningar du hittills har gjort för att bli attraktiv är som bortblåsta om du har ett slappt handslag. Det är som om din osäkerhet strålar ut i armen. Som alla andra tecken på osäkerhet går det att lära sig hur man istället ska agera. Lär dig därför att skaka hand med ett fast och kraftfullt handslag. Träna på det med din kompis, eller någon annan! Det är inte svårt och gör dig automatiskt mer självsäker!

Gå in i hennes revir

Efter att ni skakat hand och ni har trevligt tillsammans vänder du dig rakt mot henne och tar ett litet steg framåt. Inkräkta lite på hennes revir. Vill hon inte vara nära dig och dela din luft är det liten sannolikhet att hon vill kyssa dig, eller hur? Fortsätta under samtalet att sakta avancera tills ni rör vid varandra med någon kroppsdel hela tiden. Börjar hon backa eller håller upp sina armar som skydd är det inte mycket att hoppas på. Bättre då att börja prata med någon annan istället. Stannar hon kvar står du kvar i positionen. Efter ett tag kan några fingra vila på hennes höft medan ni fortsätter att prata.

Om du är långsam på att söka kroppskontakt men hon ändå är intresserad kommer hon kanske att röra vid dig först. Tro inte att detta är av en slump. Kanske lägger hon en hand på din arm när hon skämtar eller låter någon kroppsdel snudda vid dig. Det enda du behöver tänka på är att stå kvar och inte rygga undan! Du gör väl inte det? Istället ska du stå kvar och kanske le lite mer för att visa att du uppskattar det.

Rör hon vid dig först är det ett tecken på att hon tycker att du har varit för långsam på att söka kroppskontakt. Som ett sista försök att få dig att bli lite mer fysisk tar hon ett eget initiativ. Om du är intresserad av henne måste du visa det nu! Om hon tar i dig men du inte tar i henne har du i praktiken avisat henne. Det är onödigt att sända ut fel signaler.

Jag bara skämtar

Känns det inte naturligt att söka kroppskontakt? Det säkraste är att göra det när du skämtar. Genom att ta i henne säger du underförstått

"Förlåt mig för mitt korkade skämt"

samtidigt som du visar att du vill ta i henne. Sök därför kroppskontakt varje gång ni skrattar tillsammans.

Något hon har på sig

Att ge en komplimang samtidigt som du söker kroppskontakt kan snabbt förstärka er relation om det sker vid rätt vald tidpunkt. Om ni redan haft lite kroppskontakt och hon verkar uppskatta det kan du prova att ge en komplimang om något hon har på sig.

Uppmärksamma något som sticker ut lite, som är vackert eller annorlunda. Men passa på att ta kroppskontakt samtidigt!

"Vilka fina örhängen du har, de ser lite indiska ut"

säger du och masserar hennes ena öronsnybb.

"Vilket roligt halsband, är det flätat?"

säger du och smeker henne lite på halsen

Du fattar, hoppas jag. Ge dock bara den här typen av komplimanger en gång annars riskerar du att uppfattas inställsam. Och spar komplimangerna om hennes kropp tills långt senare!

Om att dansa

Ska man dansa? Om det är så att ni fick den första kontakten på dansgolvet är det naturligt att ni rör er lite till musiken samtidigt som ni skrikande försöker göra er förstådda. Gå då till något lite lugnare ställe efter ett tag så att ni kan prata mer avslappnat.

Eftersom dansgolvet är ett så klassiskt ställe för seriös kroppskontakt måste du vara försiktig med att fråga om ni ska dansa. Det är ofta ett ganska stort steg för henne att gå till dansgolvet med dig och det kräver att ni har fått en tillräckligt bra kontakt. Visst kan hon acceptera att dansa med dig av det enkla skälet att hon gillar att dansa, men vad har du vunnit på det? Om du alltför tidigt frågar henne kanske hon dansar ett litet tag med dig, men sedan drar hon.

Vänta istället tills hon frågar dig om att dansa eller tills hon börjar spontandansa på stället. Syns det att hon vill dansa är det bara att ta med henne till dansgolvet. Vill du själv absolut dansa och hon inte har frågat kan du själv prova att börja röra dig till musiken och se om hon hänger på, men du frågar inte.

Om hennes kompisar kommer och ska dra med er båda till dansgolvet tycker jag att det är högst tveksamt om du ska hänga på. Är det så att hon vill iväg med sina kompisar är hon förmodligen trött på att snacka med dig. Det naturliga steget efter att du har pratat med en tjej är inte att dansa med hennes kompisar. Säg att du kommer senare. Det är kul att prata med ett tjejgäng, men det är inte lika kul att dansa med flera tjejer, eftersom det nästan är omöjligt att få någon vettig kontakt. Vill tjejen du pratar med fortsätta vara med dig stannar hon, annars kommer ni att ses igen om hon vill det. Skulle vara så att hon verkligen tjarar och tydligt visar att hon vill att du ska med kan du eventuellt göra det, men med ambitionen att få dansa med henne ensam.

Om hennes kompisar *inte* är i närheten och hon frågar dig om ni ska dansa så är en helt annan sak. Då ska du absolut tacka ja eftersom att det handlar om att hon vill att er kontakt ska bli mer fysisk. Vill du också det så är det bara att nicka och ta henne till dansgolvet. Håll henne i handen eller runt midjan när ni går dit. Dansa sen med små rörelser och med full koncentration på henne. Kom ihåg att det inte är någon danstävling, det är en del i att bygga upp er relation. Det räcker därför att du rör dig lite till musiken och det spelar faktiskt ganska liten roll om du inte har någon taktkänsla. Det viktiga är att du är närvarande i situationen. Sök hennes ögonkontakt hela tiden när ni dansar och stå så nära varandra att ni hela tiden har kroppskontakt.

Fas fem. Kyss henne!

När kommer den första kyssen? Första kvällen, första dejten, andra dejten, tionde dejten... Jag anser att det inte finns något skäl till att inte kyssa henne redan första kvällen om hon vill det. Det vill säga, jag tycker att du ska agera så att hon vill att du ska kyssa henne. Känslomässigt kommer er nyvunna relation att ta ett jättekiv som kraftigt kommer att minska antalet halvtorra tjejer där ni båda undrar om det kommer att bli något.

En kyss första kvällen är romantisk. Räkna med att din tjej kommer att tänka mycket på den och därmed mycket på dig. För henne blir det ett litet bevis för att hon gillar dig. Dagen efter när hon är trött och kanske bakfull kanske hon inte riktigt minns exakt hur du såg ut och vad du sa att du jobbade med. Men om ni kysste varandra kommer hon garanterat att minnas att du var något extra och ser framemot att du ringer henne.

Hur vet man då när hon vill bli kysst? Hon kommer inte att säga det, och att fråga är inte särskilt romantiskt. Om du ska spela rollen som drömprinsen, måste du veta själv när det är dags. Det är faktiskt inte så svårt. Lär dig bara att läsa tecknen.

Om ni är på dansgolvet och dansar ensamma, ska du söka ögonkontakt. Försök finna hennes ögon hela tiden. Om hon inte ser dig i ögonen så vill hon inte bli kysst. Dansar ni däremot nära varandra och ni ser varandra länge i ögonen kan du vara ganska säker. Smek då henne med en hand på kinden, eller runt örat. Om hon vänder sitt ansikte mot dig kysser du henne.

Om ni inte är på dansgolvet blir det lite svårare. Då får du vara duktigare på att läsa kroppsspråket. Hon kommer inte att vilja bli kysst om ni inte har haft ordentlig kroppskontakt innan. Du måste ha rört vid henne och hon måste ha uppskattat det. Om du hållit henne runt midjan en längre tid och hon tycker att det är helt okej är det ett bra tecken. Ett annat är att hon slutar att prata och istället lutar ansiktet mot dig. Kanske tittar hon på dig länge med stora ögon. Jag hoppas att du känner igen det när du ser det.

Det är nämligen tuffa bud. Om du *inte* kysser henne när hon vill bli kysst så har du gjort bort dig. I hennes ögon finns det bara två möjliga anledningar till vad orsaken kan vara:

1. Antingen tror hon att du avvisat henne och inte intresserad. Du har lekt med henne i kväll, men du menade inte något med det, kanske för att du har flickvän eller något.
2. Mer troligt är dock att hon tror att du är blyg och tafatt, och ovan vid att umgås med tjejer

Lär dig alltså att bli duktig på att läsa dessa tecken!

Hur kysser man då? Som alla andra delar i spelet ska det vara långsam upptrappning.

Första kyssen ska därför vara mycket lätt, mer som en fjäril än en långtradare om du förstår vad jag menar. Skräm inte bort henne med din tunga på en gång med andra ord.

Efter att du kysst henne första gången är det hon som bestämmer. Låt henne trappa upp intimiteten när och om hon vill det. Om det sker samma kväll eller om en månad kan du inte styra.

Sammanfattning - Det romantiska spelet

Låt oss sammanfatta vad vi lärt oss hittills. Så här kan det gå till från det att hon ser dig och bedömer att du är intressant fram till första kyssen. Lagg märke till hur mycket mer som sågs med kroppsspråket jämfört med vad ni säger muntligt.

Kroppsspråk	Vad ni säger
Hon ser dig och tycker att du är mycket intressant pga hur du ser ut, är klädd och betar dig	
Hon ställer sig i närheten av dig där du kan se henne	
Du får ögonkontakt med henne och håller kvar blicken under minst fem sekunder	
Ni ler mot varandra	
Du går fram till henne	Du säger "Hej"
Ni ler båda två	Lite småprat om det hon ger ledtrådar om
Ni skakar hand länge, du håller kvar hennes hand en liten stund och ni tittar varandra i ögonen	Ni presenterar er för varandra
Ni står mittemot varandra, tittar varandra i ögonen och "råkar" röra vid varandra ibland	Ni pratar om känslor och har kul tillsammans
Ni står mycket nära varandra, tittar varandra hela tiden i ögonen och din hand vilar på hennes höft	Ni pratar om framtidsdrömmar och du bekräftar hennes livsval
Hon börjar dansa på stället	Du frågar om ni ska dansa
Ni dansar tätt och tittar varandra i ögonen	
Du smeker hennes hals och kysser henne	

Hur lång tid tar spelet från den första ögonkontakten till den första kyssen?

Fem dejter?

Fem minuter?

Det finns inget svar, det är ni som bestämmer. Om du vill att det ska gå fort får du försöka genomföra alla steg på ett snabbt sätt. I så fall får du tidigt börja prata om känslor och drömmar, ta kroppskontakt på en gång och så vidare. Tro bara inte att det går att hoppa över något steg. Det går inte!

Det här spelet där små steg bygger upp en relation är det som kallas romantik! Även om du är skeptiskt till romantik kommer du inte undan den om du vill bli populär bland tjejer! Romantiken är på allvar och du kan aldrig skämta med henne om detta. Vad du än gör får du inte försöka skoja bort allvaret i situationen. Säg inte

"Jag läste i en bok att jag nu borde prata om känslor, har du några?"

Tjejen kommer inte att tycka att det är kul utan bara tolka det som att du gör henne till åtlöje. Det finns killar som säger typ

"Kan vi inte skippa allt snack och börja hångla direkt"

Det kanske låter som om de är framåt och har gott självförtroende, men det är ingen framgångsrik taktik. Oavsett om det är one-night-stand eller ett långt förhållande som är ditt mål med kvällen måste du erbjuda romantik. Det finns inga genvägar!

När det är dags att dra sig tillbaka

Kom ihåg att tjejen i alla lägen kan stoppa processen! Du måste vara duktig på att läsa hennes signaler om att det är hit men inte längre. På så sätt slipper du pinsamma situationer där du riskerar att bli avvisad. Drar du dig själv tillbaka i tid finns det

möjlighet att fortfarande klara situationen. Då visar att du är en kille som inte tänker försöka tjata sig till henne.

Så fort du märker att det är stopp måste du ta ett steg tillbaka, gå på toaletten eller nåt. Häng inte kvar! När du ser henne igen, kanske en halvtimme senare, har hon eventuellt omvärderat dig, när hon märkte att du inte var desperat efter henne.

Står du däremot kvar och tjarar så är du död. Hon kommer allt mer övertydligt markera att det är dags för dig att försvinna.

Vad är tecknen på att det är dags att dra sig tillbaka?

- Hon tittar bort när ni pratar
- Hon vänder sig ifrån dig
- Hon håller upp sina armar som skydd för att du inte ska komma närmare
- Hon hjälper inte till att hålla samtalet igång
- Hon går på toaletten utan att fråga var hon ska träffa dig igen
- Hon ler inte

Får du bara någon av dessa signaler är det bara att dra. Jag säger inte att du kommer att träffa henne igen om du drar, men du har i alla fall en möjlighet, vilket du inte har om du står kvar och tjarar.

Be inte om hennes telefonnummer

Jag tycker alltså att du ska stanna kvar så länge du känner att ni tillsammans rör er framåt i den romantiska process jag skissat på. Så länge samtalet flyter på bra och ni hela tiden kommer lite närmare varandra känslomässigt och fysiskt är det bara att fortsätta. I många fall kommer ni dock till ett stillastående läge efter ett tag. Du blir inte avisad men samtalet lyfter inte. Ni har kanske haft lite kroppskontakt, men sen händer inget mer.

Misströsta inte. Orsakerna kan vara flera. Hon kanske helt enkelt är på väg hem eller också känner hon sig inte bekväm när hennes kompisar är i närheten. Kanske tycker hon att allt gått för snabbt hittills.

I det läget, när du märker att du inte kommer till nästa nivå ska du inte hänga kvar. Om det har gått bra hittills, dra nytta av det. Står du kvar finns risken att det blir lite långtråkigt. Passa dig för det! När hon tänker på dig imorgon ska det vara som den spännande killen, inte den tråkiga. Bättre tio nervpirrande minuter än två timmar när inget händer!

Är det en tjej som du fortfarande vill se igen är det därför dags att få hennes telefonnummer så att du kan ringa henne. Be dock inte henne om telefonnumret direkt! Memorera istället följande dialog:

"Jag måste nog börja dra mig hemåt nu, men jag tycker att det var jättekul att träffa dig, Olga!"

"Jag tycker att det var trevligt att träffa dig också"

"Skulle det inte vara kul att träffas igen och hitta på något?"

"Jo, det tycker jag!"

"Hur ska jag göra för att få se dig igen"

"Mm... du kan väl ringa?"

"Gärna det! När passar det för dig... ska jag ringa dig i morgon kväll?"

"Nä, då dansar jag salsa, det är bättre om du ringer på måndagskväll"

"Okej, jag ringer vid sjutiden, vad har du för telefonnummer"

Varför är detta sätt att be om ett telefonnummer så bra?

Jo, för det första slapp du risken att få ett tydligt nej. Om hon inte alls hade lust att se dig igen hade det låtit så här:

"Jag måste nog dra mig hemåt nu. Jag tycker att det var jättekul att träffa dig, Olga!"

"Okej, hej då!"

Eller eventuellt så här

"Jag måste nog dra mig hemåt nu. Jag tycker att det var jättekul att träffa dig, Olga!"

"Jag tycker att det var trevligt att träffa dig också"

"Skulle det inte vara kul att träffas igen och hitta på något?"

"Jo, jag går ju hit ganska ofta så vi ses säkert"

"Okej, hej då!"

Hade du istället direkt frågat om ett telefonnummer hade det kanske låtit så här

"Öh... kan jag få ditt telefonnummer?"

"Nej, det är nog ingen bra idé"

Det är aldrig kul att riskera att bli avvisad på det sättet om det kan undvikas!

Fråga därför aldrig direkt om hennes telefonnummer eller om ni ska ses igen. Säg istället vad du vill och vad du skulle tycka vara kul.

"Det skulle vara kul att ses igen"

Om du direkt frågar henne om du får ringa, känner hon sig eventuellt pressad att svara ja. Det är inget att sträva efter. Är hon inte säker på att hon vill träffa dig igen kommer hon nog ändå att hitta på ett svepskäl till varför ni inte kan träffas. När du äntligen tagit mod till dig och ringt upp vill du ju att hon ska vilja träffa dig! Det är onödigt att uppbåda energin till att ringa upp om man inte är säkert på att hon verkligen vill träffas igen. I mitt exempel, där hon själv föreslog att du skulle ringa är risken att hon ångrar sig minimal.

Kom överens om *när* du ska ringa. Jag vet att det finns en mängd tankar om att det är smart att vänta några dagar innan man ringer, idén är att man inte ska verka för angelägen. Jag håller inte med utan tycker att det är slöseri med bådats tid. Eftersom du normalt bara får hennes mobilnummer är det bra om du ringer någon gång när hon säkert är hemma. Sitter hon och fikar med sina kompisar eller är hemma hos sina föräldrar på söndagsmiddag är det inte lika kul att bjuda ut henne på dejt. Att ringa utan att få svar är också rätt tråkigt. Speciellt eftersom det ju syns hur många gånger du ringt!

Har du med dig din mobil när du får hennes telefonnummer så kan du direkt ringa upp hennes telefon så att hon automatiskt får ditt nummer. Då vet du att du har fått rätt nummer och har du tur får du ett snällt SMS på vägen hem!

Vissa tjejer vill inte ge bort sitt telefonnummer utan vill istället få ditt. Tyvärr måste du ta det som ett avvisande. Även om hon kanske menar det när hon säger det, kommer det aldrig att hända att hon ringer upp. Så angelägen vill hon inte verka.

Orsaken till att hon ber dig om ditt telefonnummer är troligen att hon inte vill göra dig ledsen genom att förklara att ni aldrig ska ses igen. Sen finns det faktiskt tjejer som samlar på killars telefonnummer som små jakttroféer i plånboken. Dessa tjejer har ofta en pojkvän, men verkar ha ett stort behov av att bli bekräftade.

Får du inte hennes nummer kan du glömma alltsammans. Du kan ju ge henne ditt telefonnummer om du vill, men skulle hon tillhöra de mycket få som verkligen ringer är det en sensation!

Del 4 Så överlever du första dejten

Ring upp

Ring upp när ni har kommit överens om det. Har du sagt att du ska ringa vid sjutiden så är det lika bra att ringa typ tio över sju. Slösa inte bort era bådas tid med något löjligt spel. Att vänta några dagar med att ringa tycker jag mer är ett tecken på barnslighet än målmedvetenhet.

Känns det jobbigt och nervöst? Bra, det är ett tecken på att du är intresserad av henne! Känns det helt omöjligt får du i värsta fall dricka ett glas vin först innan du ringer!

Gå inte i SMS-fällan! Skicka aldrig ett SMS istället för att ringa. Du måste ringa och be om första dejten annars uppfattas du som ohjälpligt blyg! Det spelar ingen roll vilket intryck du gav igår, allt är förlorat om du inte törs ringa upp.

Det första samtalet behöver inte vara perfekt. Man blir ändå inte kär i varandra över telefon. Fråga bara hur läget är. Följ upp något från kvällen innan, typ om det gick bra att komma hem. Fråga sen om ni ska ses som ni sa, föreslå en tid och plats. Sätt dig riktigt avslappnat i soffan så att du inte låter för stressad eller nervös. Du ringer när du sagt du ska göra det, men du tycker inte att det är en särskilt svår grej. Du är lika självsäker som i går kväll!

Vad är det sämsta man kan säga om man ringer och frågar om en dejt? Prova detta:

"Hur vill du bli uppvaktad? Ni tjejer är så svåra att förstå sig på!"

Det är onödigt att dra ner byxorna på sig själv och tala om för henne orsaken till att du är singel. Att du har svårt att förstå dig på tjejer är definitivt inte det intryck du vill ge och hon kommer ändå aldrig att tala om hur hon vill bli förförd. Prinsen i hennes drömmar frågar inte, han vet det instinktivt och tar henne med storm. Om instinkten inte räcker till, läs den här handboken en gång till!

Första dejten

Gräver dejtande stora hål i din ekonomi? Då ska lära dig något som kommer att göra dig glad. Första dejten ska vara enkel och avslappnad. Välj gärna en vardag, och gör inte något mer avancerat än att ta en kopp kaffe, eller en öl på något lämpligt ställe.

Jag vet att det motsäger det du tidigare lärt dig. Ska man inte göra en massa häftiga saker på första dejten? Åka luftballong eller dricka champagne i poolen som man ser att de gör på TV?

Nix. Tänk så här. Du vill ge intrycket av att vara en mycket populär kille, eller hur? Hur skulle en sådan kille (som du vill vara) bete sig? Låt oss förstå oss en kille som har lätt för att träffa tjejer. Han faller inte för första bästa tjej, utan vill veta att han väljer rätt. Den första dejten använder han till att lära känna tjejen.

Skulle det inte vara konstigt om denna mycket populära kille bjuder en tjej han ännu inte känner på en avancerad och dyr dejt? Det är ju bara ett bevis på att han är en kille som har svårt att träffa tjejer. Han kan ju knappast arrangera svindyra dejter med alla han träffar! Vill du vara populär skall du därför inte bjuda på något dyrare än en kopp kaffe. Vill hon betala sin kopp själv ska du låta henne göra det. Dricker ni öl betalar ni varannan gång.

När du går på första dejten ska du klä dig ganska avslappnat. Modernt och nytt, men kavajen kan du hänga hemma. Det är ju bara en vardagkväll. Vad du än gör, gör inte bort dig med att ta med blommor eller någon annan fånig gåva på första dejten! Det får dig att framstå som en konstig, skum typ. Med blommor eller en gåva talar du ju underförstått om att du jättekär i henne, trots att ni inte känner varandra ännu!

Även om du bara köpt en ensam ros gör det bara tjejen illa till mods. Alla kan då se att ni är ute på dejt. Det blir en mindre avslappnad stämning eftersom hon blir rädd för att någon hon känner ska komma förbi. Ge inga blommor eller andra gåvor alltså!

När ni träffas måste du från början ta kroppskontakt för att visa att det är naturligt för dig även när du är nykter. Det är naturligt att kramas när ni ses. Håll gärna kvar henne runt midjan ett litet tag efteråt för att visa att du tycker om att ta i henne. Gå sedan till ett ställe där det är enkelt att ta kroppskontakt utan att det känns konstigt. Det vill säga ett ställe där man sitter nära varandra. Antingen för att det är trångt eller för att ni sitter vid en bar eller något. Undvik alltså bakåtlutande korgstolar och liknande!

På första dejten måste du gå igenom *alla* steg i det romantiska spelet, precis på samma sätt som under kvällen ni träffades. För att det inte ska gå för långsamt har du tagit kroppskontakt direkt. Prata sedan om känslor, drömmar och bekräfta henne. Sitt nära och låt exempelvis knäna röra vid varandra. Märker du att det funkar kan du ta tag i hennes händer eller smeka henne på ryggen.

Titta henne i ögonen hela tiden. Enda undantaget är om hon pratar om något mycket jobbigt, eftersom att du så här i början bara vill förknippas med allt som är trevligt. Att stötta henne i hennes bekymmer får du vänta med tills ni är ett par på riktigt. Ikväll är ni ju ute för att ha roligt!

Le mycket, nästan hela tiden. Gå inte för långt bara, du vill inte se korkad ut!

Precis som första kvällen, när ni träffades kan du fortsätta dejten så länge ni tar steg i det romantiska spelet. Det vill säga att ni får allt bättre fysisk och psykisk kontakt. Fastnar ni på en nivå på romantikstegen är det bättre att avsluta kvällen än att allt bara segar ut. Det är bättre att ha en kort och bra dejt, än en lång och seg!

Några sista råd

Det är snart dags för dig att klara dig själv. Några sista råd bara för hur du ska bete dig den första tiden. När ni börjar träffas får du aldrig ge intrycket att du inte förtjänar henne. Hur fantastisk hon än är får du inte säga att du inte kan förstå att du har fått en sådan otrolig tjej. Skulle du säga det kommer hon direkt att tänka att du kanske inte är den bästa hon skulle kunna få.

Jag ska avsluta med ett ännu viktigare råd. Bli inte hennes knähund. Innan ni har haft sex får du inte ge några blommor, aldrig ge komplimanger om hennes kropp och aldrig bjuda henne på något som kostar pengar! När ni har haft sex är allt detta obligatoriskt, men aldrig innan. Du får aldrig ge intrycket att du försöker köpa henne eller ställa dig in hos henne. Istället ska ta för givet att hon är intresserad av dig eftersom att du är så attraktiv i dig själv. Börjar du slösa med pengar och komplimanger innan ni har haft sex riskerar du att hamna i en situation där hon retar dina känslor precis tillräckligt mycket för att du ska fortsätta att dregla över henne, men ditt inställsamma beteende gör att hon tappat allt intresse för dig som pojkvän.

Förstå mig rätt. Du ska vara generös och romantisk, men bara om ni har ett fungerande förhållande.

Okej, det var de sista råden. Från och med nu får du klara dig själv. Du har fått hennes uppmärksamhet och inte gjort bort dig. Från och med nu är det din egen personlighet som gäller, och det är bara den som avgör om ni kan få ett fungerande förhållande.

Genom att följa råden i den här boken får du chansen att visa upp din fantastiska personlighet för tjejer som du är intresserad av. Du gör dig attraktiv vilket leder till att hon vill lära känna dig närmare. Trivs ni ihop finns alla chanser att det kan bli ett fungerande förhållande.

Du kommer att träffa många fler tjejer än tidigare och du kommer snart att träffa rätt. Följ råden så väljer du att ha tur!

Låt mig få veta hur det går! Skicka ett mejl med dina kommentarer och frågor till

oskar@singelhandboken.se

Lycka till!