

Tjejtjusare

Vad som utmärker populära män och allt *du* kan göra för att bli en av dem

www.singelhandboken.se

Skicka kommentarer, frågor och dina egna erfarenheter till
oskar@singelhandboken.se

Tjejtjusare – Vad som utmärker populära män och allt *du* kan göra för att bli en av dem

© Oskar Olofsson 2004

Tryck: CO-print

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?.....	16
Vad jag inte menar.....	17
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
.....	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	29
Om bekräftelse.....	36
Varför är du på gott humör?	37
Vad du ska säga om dig själv	39
Träna på att snacka med tjejer.....	40
Övriga förberedelser	43
Hur är det med snusningen?.....	43
Bygg upp din motivation	43
Feed your mind.....	44
Om du bor på fel ställe.....	45
Det var förberedelserna	46
Del 3 Vinnarbeteendet som tjejerna kommer att älska .	47
Praktisera på krogen?	48
Internetdejting?.....	49
Vad är ett bra uteställe?.....	49
Förutsägbarhet	50
Hur mycket får man dricka?	51
Tjugo minuter innan stängningsdags	52
Jaga tillsammans med en kompis	54

Jaga ensam.....	55
De fem faserna	55
Fas ett. Bete dig som en vinnare	57
Hur betar sig en riktig vinnare?	58
Vad du som vinnare pratar om	58
Vilket kroppsspråk du har som vinnare.....	60
En sammanfattning av en vinnare med självdistans	61
Hur ditt självsäkra jag betar sig i början av kvällen	63
Fas två. Visa att du trivs med tjejer.....	65
Metod 1. Prata med första bästa	66
Metod 2. Barblockeraren	67
Metod 3. Gå fram till ett tjejjgäng	68
Följ inte efter	71
Fas tre. Du väljer!	73
Ska man fråga om hon har pojkvän?	76
Vara rolig?.....	77
Om ragningsreplikor	77
Ska jag bjuda henne på en drink?	78
Fas fyra. Kroppskontakt	80
Handskakningen	81
Gå in i hennes revir.....	82
Jag bara skämtar	83
Något hon har på sig	83
Om att dansa	84
Fas fem. Kyss henne!	86
Sammanfattning - Det romantiska spelet.....	88
När det är dags att dra sig tillbaka	89
Be inte om hennes telefonnummer	91
Del 4 Så överlever du första dejten	95
Ring upp	96
Första dejten	97
Några sista råd.....	99

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. Tjejernas 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 påflugnen 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 betar 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 2 Förberedelser och de verktyg vi måste behärska

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 tjejtjusare. 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 ovant? 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 kysen, 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 Känslöfrågor. 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 känslöfrågor kommer du att märka att samtalet kommer upp till en annan nivå. Hon kommer att märka att du är intresserad av vad du tycker och tänker, vilket är ett viktigt första steg i det romantiska spelet. Känslöfrågor ger stadga i samtalet och visar att du inte är en vanlig, tråkig kille.

När du ställer en känslifråga 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 genomskådas.

När du börjat använda känslifrågor 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 jättekliv 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