

START



SÖK

Aftonbladet är en del av **Schibsted**

Dejting

ANNONS



6 misstag: Därför får du inte en andra dejt

Så är typerna vi inte vill träffa igen

Av: **Emilie Aune**

PUBLICERAD: 4 FEBRUARIUPPDATERAD: 5 FEBRUARI



”Tyvärr är det väldigt många som går miste om en andra dejt, som hade kunnat bli bra”, säger dejtingexperten som här går sina bästa råd för hur du undviker klassiska misstagen.

Foto: Getty Images/iStockphoto

RELATIONER

Har du fått en match och bokat in en dejt?

Kul, men det gäller att sköta sina kort rätt – om du vill att det ska bli fler.

– Man bör undvika vissa saker på första dejten, men många är inte medvetna om detta, säger Lemarc Thomas, personlig matchmaker.

Bolåneräntor för dig har svårt att få lå

Bolag

Snittränta

3.50

Till s

4.10

Till s

4.6

Till s

[Visa hela jämförelsen](#)

Dags för första dejten: Allt känns rätt – men så ses ni. Främlingen som verkade spännande och intressant framför skärmen bleknar i verklighetens ljus. Din match är en mismatch och er första dejt blir också er sista.

Eller är det tvärtom... Du vill ses igen men det vill inte din dejt, som famlar med svävande bortförklaringar när ni ska skiljas åt. Kvar står du som ett frågetecken.

Omedvetna om sitt beteende

Att bli besviken och få sina förhoppningar grusade på första dejten är mer än vanligt, berättar Lemarc Thomas, personlig matchmaker med egen agentur i Stockholm.

– Tyvärr är det väldigt många som går miste om en andra dejt, som hade kunnat bli bra. Men många är inte medvetna om sitt beteende och vilka signaler de sänder ut som kan få den andra att tappa intresset, säger Lemarc Thomas.



Lemarc Thomas, matchmaker.

Foto: Happy Wilder

Vilka är då de vanligaste misstagen vi gör? Allting är individuellt beroende på personlighet, men det ena är lika dåligt som det andra.

Dejten som ältar sitt ex, pratar oavbrutet om sig själv utan att du får en syl i vädret och snyltar på din krognota är tre klassiska romantikdödare. Hen som rabblar frågor till dig som om du vore på en arbetsintervju är ett annat sätt att förstöra stämningen.

– Dessa typer av beteenden väcker negativa eller olustiga känslor hos den andre, och då backar man. För att vilja träffa någon igen vill vi bli lämnade med en positiv känsla.

MEST LÄST

4 FEBRUARI
RELATIONER

+ 8 tecken: Så vet du om din partner har adhd



4 FEBRUARI
RELATIONER

+ 6 misstag: Därför får du inte en andra dejt



4 FEBRUARI
RELATIONER

+ "Jag har inte tålamod att lära upp en vuxen man"



10 JANUARI
RELATIONER

+ Expert: Så vet du om du är socialt utmattad



29 JANUARI
RELATIONER

+ 6 knep: Så får du folk att lägga märke till dig



Många av dessa beteenden är ganska grundläggande hyfs, kan man tycka. Ändå tycks det vara så vanligt förekommande?

– Ja så är det, tyvärr. De flesta är inte lika medvetna när det kommer till relationer som i andra delar av livet. Många är oerhört professionella i sin yrkesroll men vid dejtande är de inte lika skickliga. I synnerhet män är något sämre på detta enligt min erfarenhet. Men alla kan träna och bli bättre på sitt dejtande. Det handlar delvis om kunskap om relationer men också om förmågan att vara närvarande, genuint nyfiken och känna in stämningen. Den första dejten handlar om att skapa kontakt.

”Måste våga att inte passa in”

Att försöka för mycket är inte heller en bra idé. Ofta pressar vi oss för att få den andre på fall, men det har motsatt effekt.

– Det allra vanligaste misstaget är att man anpassar sig för mycket efter den andre och försöker vara någon som man inte är, för att försöka bli mer attraktiv. Som flockdjur är vi programmerade att anpassa oss efter andra. Men det paradoxala är att för att bli älskad och accepterad för den du är måste du våga att inte passa in, och bara vara du. Du är inte till för alla andra. Så det är okej att rensa ut de personer som inte är din match.

”Samtalet ska vara en dans där båda två tar ut svängarna, ger och tar emot”, enligt experten.

Foto: Getty

6 typer vi inte vill dejta igen

Dejtingexperten Lemarc Thomas listar misstagen många gör på första dejten:

✓ 1. Ex-ältaren

De flesta vet att detta inte är något positivt, ändå händer det ofta att folk pratar om sitt ex. Det är vanligare hos män än hos kvinnor. Kanske beror det på att man känner sig för bekväm och uppskattar samtalet och öppnar upp sig, men det blir lätt för mycket. I stället blir intrycket hos den andre att ”du har inte kommit över din förra kärlek”.

Lösning: Tänk på att undvika att prata om ditt ex.

2. Intervjuaren

Du går in i din arbetsroll och börjar med att fråga ut din dejt av en gammal vana. Eller så försöker du att lista ut om hen är en bra match. Men ingen vill känna att de är på en arbetsintervju när de går på dejt.

Lösning: Fokusera i stället på att skapa kontakt och se till att samtalet flyter på och är balanserat. Om så inte är fallet, byt ämne. Samtalet är en dans där båda två tar ut svängarna, ger och tar emot. Våga stanna till och lyssna med en varm nyfiken blick, följt av utforskande följdfrågor.

3. Skeptikern

Du har varit på väldigt många första dejter – och i princip gett upp. Du är totalt skeptisk till personen mitt emot dig. Du kanske pikar hen. Men i hemlighet önskar du att du kommer att bli motbevisad. Det kommer inte hända! Resultatet blir i stället att din dejt också förlorar lite hopp om att någonsin träffa rätt.

Lösning: Lämna dina förutfattade meningar hemma och låt nyfikenheten ta plats i mötet. Du måste våga tro på att din kärlek finns därute och lita på att den kommer när den ska med rätt person. Var trygg i att du vet hur du vill att det ska kännas att vara med rätt person. Tills dess har du ynnesten att få lära känna människor och du är några historier rikare.

4. Den självcentrerade

Gillar du ljudet av din egen röst lite för mycket? Eller blir du babblig av obekväm tystnad? Ge den andra personen utrymme, kom ihåg att nyckeln stavas balans. Ett enkelt sätt att kolla detta är att notera om du pratar mer än du lyssnar. Ofta har personen som pratade under hela dejten en bra upplevelse medan den som kämpade med att få en syl i vädret tyckte att det var den värsta dejten någonsin.

Lösning: Sakta ner på tempot, lyssna på varandra och var nyfiken. Bjud in humor. Om du märker att du har pratat för mycket så skratta till och säg det högt. "Ursäkta, nu märker jag att jag pratar på av nervositet, hur känner du dig?"

5. Playern

Spelar du cool och ointresserad eller otillgänglig i tron om att det är en bra strategi? Tänk om. Avundsjuka är inte ett bra recept som kommer att sälja in dig hos din dejt. Att flörta och spela spel med bådats tillåtelse kan vara kul. Men om det är din dejting-strategi är det inte sannolikt att du kommer att hitta en god relation.

Lösning: Undvik att vara en player.

6. Den desperata

Du vill så gärna träffa kärleken, skaffa barn, köpa hus och få det liv som dina vänner redan har. Din dejt kan känna av

din desperation och att du vill snabba på processen. Vi vill träffa någon som är intresserad av en relation – inte bara vara något som någon ska checka av på en lista.

Lösning: Håll inte fast vid drömmen så hårt att du glömmer av hur du ska ta dig dit. Fråga vad personen du har framför dig längtar efter. Kommer dessa ämnen på tal kan du avdramatisera genom att säga att du längtar efter barn, hus och giftermål men att du inte känner dig stressad utan vill hitta rätt person först.

PUBLICERAD: 04 FEBRUARI 2022 KL. 18.37 🕒

AFTONBLADET / RELATIONER / DEJTING

LÄS VIDARE



+ 7 toxiska typer – så känner du igen dem



+ Därför blev det inte en andra dejt



+ Sex knep: Så får du folk att lägga märke till dig



+ 4 faktorer: Det ökar risken för otrohet



+ Forskaren: Nätdejting har gjort kärleksjakten mer privat

ÄMNEN I ARTIKELN

Dejting

Relationer

Schibsted

Aftonbladet är en del av Schibsted. Schibsted är ansvarig för dina data på denna sida. [Läs mer här](#)