

HVORDAN FÅ HAM PÅ KROKEN

Slik får du ham på kroken

Hvordan gå fra "fin fyr" til DIN fyr.



HVORDAN FÅ DEN RETTE?: Det viktigste er at du planlegger hva du skal si, slik at det ikke kommer feil ut, mener ekspert.
ILLUSTRASJONSFOTO: Colourbox

Lizbeth Iren Sæther Osnes,

Publisert 20.4.16

Håndflatene blir klamme, kroppen skjelver lett, hjertet dunker hardere og du kjenner den litt halvdeilige kvalmen som suger tak i alt av mageinnhold, kun ved å tenke på ham.

Når navnet hans blir nevnt, føles det som om ørene dine vokser seg ti ganger større for å kunne få med seg hver eneste lille detalj. Du er forelsket - men hvordan få ham på kroken?

- Om du er interessert i en mann, vil han trenge tydelig bekreftelse på at du er interessert i ham, sier Asbjørn Kjellsby. Han er datingcoach og eier av Flørteskolen.no.

Han forteller videre det mange allerede har hatt en mistanke om; menn kan i mindre grad enn kvinner lese andres følelser.

- Det som "ligger mellom linjene" for to kvinner, kan være helt uforståelig for menn. Menn må ha konkrete signaler tilbake for å få en bekreftelse, sier han.

Vi må derfor være tydelige når vi skal få akkurat *den* fisken i havet. Det høres litt komplisert ut, men

ekspertene vet heldigvis råd.

Interessert - men ikke *for*interessert

- Gi ham mer oppmerksomhet, smil mye til ham når han snakker og titt bort på ham selv når dere ikke er i en samtale. Hold blikk-kontakten, og len deg forsiktig inn når dere snakker sammen, råder Kjellsby.

Kursleder hos Fantastiskforhold.no, Andreas Amundrud, forteller at de vanligste feilene han ser jenter gjør når de ser en fyr de møter, er at de enten later som om de ikke er interessert - eller at de viser alt for mye interesse, alt for tidlig.

- Ofte er ansiktet hennes som limt fast i hans, og blikket hennes følger med på hver eneste lille bokstav som kommer ut av munnen på ham. Fyren blir rett og slett redd for å vise tegn til at han er interessert i et forhold, fordi han ikke ønsker å gi falske forhåpninger, sier Amundrud.

Så hvor går grensen mellom for lite, nok og for mye?

- Ta det rolig. Fokuser på å ha det gøy sammen, og oppleve ting sammen. Da vil beskyttelsesinstinktet hans kicke inn før eller siden. Bare pass på at du ikke er overdrevent "laid back", for nesten like ofte ser jeg det motsatte; hun prøver febrilsk å virke avslappet og rolig, i så stor grad at det blir påtatt og i verste fall oppleves som arrogant og usympatisk. Ingenting han sier imponerer henne, og det virker som om hun har mer lyst til å stille tomt ut i luften, enn å bli bedre kjent med ham, forteller Amundrud.

Vis genuin interesse

Okey, så er det rimelig vanskelig å følge med på hvor mange søsken han har, hvordan arbeidsdagen hans foregår, hvor han gikk på skole og om han ønsker giftemål og barn innen fem år, eller om han vil reise rundt i verden først. Ofte er vi altfor opptatt med å tenke på hva vi skal si, hvordan håret ligger og om han kommer til å merke at du bokstavelig talt er klissvåt av svette på ryggen. Men; du bør gi det et forsøk.

- Menn drømmer om å føle seg verdsatt på bakgrunn av at hun har sett hvem han virkelig er, og liker ham for kvaliteter som er spesielt for akkurat ham, sier Amundrud.

Med andre ord er det en dårlig idé å komplimentere ting som gjelder for mange andre menn. "Åh, brannmenn er så sexy!" høres kanskje ut som en flott kompliment dersom han er eller er på vei til å bli nettopp brannmann; men da vil komplimentet gjelde for så mange andre også - ikke bare ham.

- Gi heller komplimenter på ting du liker ved personligheten hans, noe du liker ved akkurat ham. Det er kanskje tidenes kraftigste sjekketriks, sier Amundrud.

Også Kjellsby er enig i at du følge med i timen:

- Menn definerer seg selv ut ifra sine egne prestasjoner og ambisjoner. Det kan derfor lønne seg å skryte av ham når han forteller om disse tingene. I tillegg kan du vise interesse for hvordan han ser situasjonen; dette fordi menn ofte føler at kvinner ikke **forstår deres perspektiv på ting**, forteller han.

Bruk kroppsspråket

- Kroppsspråket bør alltid være åpent og imøtekommende. Se på ham med et litt senket hode når han snakker, slik at du ser litt "opp mot" ham. Ha gjerne hodet litt på skakke, slik at du viser interesse for ham. Prinsesse Diana var kjent for denne "underlegenheten", og måten hun brukte blikkontakten på, sier Kjellsby.

Videre råder han deg til å eksponere hals og hud.

- Ved å flytte på eller rette på klærne rundt skuldre, bryst og midje, viser ofte kvinner indirekte signaler på interesse. Du kan også rette på håret, og sitte i retning mot ham slik at det ubevisst blir rettet oppmerksomhet mot ham. Et annet "kjent", positivt kroppsspråk er å ta håret bak øret. Ellers er det meste av kroppsspråket vårt ubevisst, og vi vil demonstrere interesse for personen vi liker, enten vi vil det eller ei, forteller Kjellsby.

Amundrud forteller at de bruker mye tid på å lære mer om kroppsspråk på kursene hans, men han kan avsløre enkelte triks;

- Smil, og ha godt humør uten å være overivrig. Gi det vi kaller "sideblikk"; små, stjalne blikk som viser interesse, med ansiktet vendt litt bort fra ham, råder han.

Så, hva skal man si?

- Det viktigste er at du planlegger hva du skal si, slik at det ikke kommer feil ut, sier Kjellsby.

Han forteller videre at menn er dårlige på å tolke indirekte og subtile signaler, og vil derfor trenge tydelige signaler på at du vil noe mer. Samtidig er måten du legger det frem på, helt avgjørende.

- Prøv å presentere det å bli kjærester med å si "det er noe hyggelig vi kan ha sammen, og dersom det ikke fungerer kan vi jo alltid gjøre det slutt". Da virker det litt mindre skummelt og ikke så forpliktende, samtidig som du som kvinne vil gjøre ham mer og mer monogam over tid. Menn har også lyst til å være i et forhold, men tanken på å miste friheten og å kunne tiltrekke seg mange kvinner, er ofte skremmende for dem, forteller Kjellsby.

Kjærester

Amundrud er derimot ingen fan å være direkte.

- La oss for eksempel si at du ønsker at dere skal bli kjærester etter tre måneder om dere fremdeles liker hverandre da. Bør du formidle det direkte? Nei, sier han.

Det du heller bør gjøre er å "rydde veien" for ham, slik at han, når han er klar for det, lettere kan gå i den retningen.

- Du kan for eksempel si "Vet du hva? Hvis jeg har samme inntrykk og følelser for deg om noen måneder, og du hadde spurt meg om jeg ville satse seriøst, så tror jeg faktisk at jeg ville ha sagt ja".

- Det er ikke en setning jeg anbefaler på første date, men absolutt noe man kan si når man har "holdt på" en stund. Dette forteller ham at han ikke trenger å være redd for å ta ting i den retningen, men det forutsetter altså at han har nok emosjonell tiltrekning til å kunne ta det steget, sier Amundrud.

Vil du ha de beste sakene våre på epost? [Meld deg på vårt ukentlige nyhetsbrev her.](#)

Vil du heller følge oss på Facebook? [Lik oss, da vel!](#)



Slik vet du om du er usunt
besatt av partneren



11 tegn på utroskap



- Ikke glem fysisk kontakt eller
sex

Søk i Helseleksikonet

Søk i symptomer og sykdommer...

Søk



Se kommentarer



LES OGSÅ



Nettavisen, Annonsebilag

**Pumps til under 400
kroner**

Nyttige tjenester

POPULÆRE TJENESTER

Navneguiden
Biltester
Oppskrifter
Fødselshoroskopet
Inspirasjonsguiden - bolig
Gravid - uke for uke
Hårguiden
Brudekjolegalleriet
Tester av sportsutstyr
Boligguiden
Bryllupsguiden

REGN UT




Ditt kaloribehov
Din idealvekt
Din BMI
Når du får mensen
Din promille
Om du har eple eller pæreform
Når du får eggløsning
Når du har termin
Blir det gutt eller jente?
Hvor høyt blir barnet ditt?
Når er det trygt å amme igjen etter å ha drukket alkohol?

FORUM

Barn i magen
Din baby
Kvinneguiden
Fitnessblogg-forum
Doktoronline
UNDERHOLDNING
Se alle våre quizer
Ta en matquiz
Superlike
Kryssord.no

Tjenester fra nettavisen



-  **PurePulse™ Heart Rate**
Elevate workouts with continuous heart rate and simplified zones—all without an uncomfortable chest strap.
-  **Connected GPS**
Connect Fitbit Blaze with the GPS on your phone to map your routes and see run stats like pace and duration on display.
-  **On-Screen Workouts with FitStar**
Start a FitStar workout on your tracker and get step-by-step instructions and coaching right on your wrist.

Nettavisen. Annonsebilag

Dette kan føre til mer trening



Nettavisen, Annonsebilag

Denne dingsen må du ha på stranden!



Så lett får du kontroll på godterispisingen



Lizbeth Iren Sæther Osnes

Slik får du ham på kroken

Hvordan gå fra "fin fyr" til DIN fyr.