



Slik lærte Martin å sjekke jenter

Martin (24) gikk fra å være ensom og usikker i møte med jenter til å bli vennegjengens storsjekker. Her deler han flørtetriksene som ga suksess.

Av Torhild Ribe Foto: Annemor Larsen

Publisert 31.03.2017

«Hei, vet dere hva? I dag er det navnedagen til kompisen min. Dere må bli med bort til bordet vårt og gratulere ham».

Omtrent sånn kan det høres ut når Martin er på byen og setter inn det første støtet mot en gruppe jenter han vil komme i kontakt med. Alltid med et smil og glimt i øyet. Alltid rakrygget og selvsikker. Det er tre år siden 24-åringen fra Oslos vestkant meldte seg på sjekkekurs. Før han lærte seg kunsten å flørte, pleide Martin å gå alene hjem etter en tur på byen. Ofte ble han bare venn med jentene han møtte.

– Jeg kunne bruke 15.000 kroner på byen hver helg, spanderte på alle og var en av de gutta som prøvde å kjøpe meg interesse, forteller han til VG.



BLE TRYGGERE: Det var etter en ensom kveld på byen at Martin bestemte seg for å gjøre noe. Først meldte han seg på et helgekurs i sjekkekunst, deretter oppsøkte han en annen coach i bransjen, som ga ham én-til-én-leksjoner i flørting. Foto: Annemor Larsen

– Jeg fikk kanskje et telefonnummer i ny og ne, men jeg fikk aldri svar når jeg sendte melding dagen derpå.

Den manglende suksessen i kjærlighetslivet tæret på selvtilliten.

– Det gikk utover skolearbeidet, jeg hadde det ikke bra med meg selv og kjente meg ofte ensom, forteller han.

De vonde erfaringene fra de tidligste 20-årene føles sårbart å snakke om. Derfor ønsker Martin å være anonym når han intervjues av VG. I dag er han student i Oslo.

Kurset seg tryggere

Det var etter en ensom kveld på byen at Martin bestemte seg for å gjøre noe. Først meldte han seg på et helgekurs i sjekkekunst, deretter oppsøkte han en annen coach i bransjen, som ga ham én-til-én-leksjoner i flørting.

– Jeg ble sendt rett ut av komfortsonen. Midt på lyse dagen skulle jeg gå bort til jenter på Karl Johans gate og prøve å snakke med dem. I starten fikk jeg et par skikkelig røde kort, men jeg klarte etter hvert å skaffe tre telefonnummer på bare én time. Det handler om å våge å kaste seg ut i det, forteller han.

Jeg stiller meg foran speilet på badet, med hendene på vasken, i såkalt *power pose*. Det øker testosteronnivået i kroppen min.

Martin om hvordan han bygger selvtillit for å kunne sjekke

Sammen med coachen jobbet han med selvtilliten og frykten for å mislykkes. Tidligere, når han ble avvist av jenter, tenkte han ofte: Hva er galt med meg?

– Av coachen min lærte jeg å se på det på en annen måte, jeg lærte å prise meg selv. Nå tar jeg ikke lenger avslag personlig. Jeg går bort til en jente for å se om hun er interessant for meg, ikke motsatt, forklarer Martin.

Det nye tankesettet og all prøvningen og feilingen ga raskt avkastning. Det siste året har Martin gått på date flere dager i uken. Han sier han har hatt trekantsex og mener han ofte får de jentene han vil ha.



testosteronnivået i kroppen min. Jeg har noen faste setninger som jeg leser høyt for meg selv, som for eksempel: «Jeg er en leder i sosiale settinger», eller: «Jeg er rakrygget når jeg går forbi pene jenter, fordi jeg føler meg trygg og selvsikker» Det virker veldig bra, oppsummerer han.

Krever trening

Asbjørn Kjellsby driver Flørteskolen.no i Oslo. Han har utdannelse innen coaching fra BI og kjenner seg godt igjen i følelsen av å ikke ha draget på damene.

– Jeg slet selv i møte med damer og meldte meg på kurs for å lære sjekketeknikker for over ti år siden, forklarer han.

I dag hjelper han både kvinner og menn til å bli bedre på flørting. Han har også hjulpet Martin.



FORBEREDELSE: Asbjørn Kjellsby driver flørteskole. Han tror mange mislykkes fordi de mangler trening. Foto: Privat

Uansett om målet er å få flere hakk i sengestolpen eller en fast partner, er oppskriften den samme, ifølge Kjellsby:



Samlivsterapeut Bianca Schmidt

Coachen tror mange mislykkes i møte med det annet kjønn fordi de er for dårlig forberedt og mangler trening.

– Det er med flørting som med alt annet i livet: Du må skaffe deg kunnskap, og så må du øve for å bli god. Hvis du ikke øver på noe, er jo forutsetningen at du har talent for det du driver med. Det har ikke alle. Du må være forberedt på å feile masse i starten, påpeker Kjellsby.

Coachen får ofte spørsmål om hva som er det beste sjekketrikset.

– Da sier jeg: Gjør det enkelt, vær hyggelig og selvsikker. Hvordan du sier noe, er minst like viktig som hva du faktisk sier i åpningsfasen. Når du har fått oppmerksomhet til en du liker, må du bygge engasjement hos den andre. Ikke snakk så mye om deg selv, få heller den andre til å selge seg selv til deg. Spør for eksempel hva han eller hun brenner for og hvorfor, råder Kjellsby.

– *Er det ikke nok bare å være seg selv i møte med det annet kjønn?*

– Det er viktig å være seg selv, men sjekking er et sosialt spill. Det handler ikke bare om flaks, og det er en konkurranse om å kapre den mest spennende personen, mener Kjellsby.

Han påpeker likevel at de fleste av klientene hans ikke har som mål å få flest mulig partnere til sengs.

– De fleste har et ønske om å skape flere muligheter for seg selv. Muligheter til å velge.

Jobb med frykten for avvísning

Ifølge samlivsterapeut Bianca Schmidt er det ikke nødvendigvis manglende selvtillit, men frykten for å bli avvist som hemmer mange på sjekke markedet. Schmidt minner om at et nei fra et annet menneske faktisk ikke er et personlig nederlag.

– Husk at du ikke aner noe om hvor den andre parten er i sitt liv. Kanskje er han ikke singel, kanskje er hun sjenert – du vet ikke. Derfor er det så viktig å ikke legge selvtilliten din i responsen du får fra et annet menneske, advarer Schmidt.



KYNISK: Sexolog Bianca Schmidt advarer mot enkelte av metodene, som har et element av manipulasjon. Foto: Gisle Oddstad/VG

Hun råder ofte single klienter til å stille seg opp i bunnen av en rulletrapp på et kjøpesenter og be hver eneste mann eller kvinne som kommer ned rulletrappen på en kopp kaffe.

– Du kommer til å få så mange nei at det til slutt ikke føles så farlig lenger, råder Schmidt.

Å øve seg på flørting gjennom small talk med mennesker du ikke er tiltrukket av, er en annet smart øvingsstrategi, oppfordrer hun.

– Normaliser det å prate med fremmede. Øv overalt; skravle med servitøren på restauranten, med han som sitter i kassen på Rema og hun du treffer på bussen. Når skuldrene senkes og du føler deg fri til å snakke med folk hist og pist, er nysgjerrigheten vel så mye der ute som på deg selv. Stresset og usikkerheten blir borte, og det er bra for både hormonbalansen, kreativiteten, trivselen og flyten i livet. Det øker også muligheten til faktisk å treffe noen, påpeker Schmidt.

Å gå på flørtekurs kan være en god idé, mener hun, så lenge teknikkene som læres ikke brukes på en kynisk måte.

– Noen såkalte sjekketeknikker beveger seg over i manipulasjon. Et eksempel er såkalt «push and pull». Da er målet først å få jenta til å føle seg viktig, for deretter å skape en følelse av usikkerhet



Martin

Når sjekking går over til å bli et spill, forsvinner også muligheten for å finne ekte kjærlighet, bedyrer samlivsterapeuten.

– Genuin kjærlighet er sårbar og krever ærlighet, ikke spill. Det krever at to mennesker våger å stille seg åpen og vise hvem man er, på godt og vondt.

Klar for forhold

– Om jeg er blitt en *player*?

Martin smiler, nøler litt og drar hånden gjennom det mørke håret.

– Det føles rart å tenke på meg selv som en *player*, selv om noen jenter har ment at jeg er blitt det. Jeg har nok følt at jeg har hatt litt å ta igjen, men jeg tenker heller på meg selv som en som leker litt rundt for å finne en jeg kan bli glad i. Jeg føler meg mye friere og har bedre selvtillit nå.

Mens han snakker, tikker det en tekstmelding inn på mobiltelefonen. Den er fra en jente han har datet noen måneder, forteller han. Ansiktet lyser opp i et stort smil. For første gang på lenge er nemlig Martin klar for å date bare en, røper han.

– Nå har jeg faktisk lyst på kjæreste, og jeg håper dette kan bli til noe varig. Det handler vel litt om å bli voksen, men mest av alt om at jeg har det så bra med meg selv nå.

Martins metode for å flørte og sjekke:

- Forberedelse. Haus deg selv litt opp før du skal ut på byen. Lag deg noen setninger som du sier til deg selv og begrunn innholdet. Det kan for eksempel være: «Jeg er en leder i sosiale settinger, fordi jeg er morsom, utadvendt ...»
- Øv deg på avvisning. Still deg opp i en travel gate og øv deg på å ta kontakt med jenter som går forbi, gjerne midt på dagen. I starten vil det føles pinlig, men jo mer du øver, jo mindre farlig blir det.
- Jenter responderer på selvsikkerhet, så ikke opptre nølende når du først tar kontakt, for eksempel på byen. Bruk gjerne en humoristisk åpningskommentar. For å få henne engasjert; få henne til å fortelle deg mest mulig om seg selv. Still spørsmål, vis interesse.
- Ta initiativ. Ikke vær redd for etter hvert å gi henne en lett berøring, for eksempel på armen. Når kvelden nærmer seg slutten, må du våge å gå rett på sak: Spør om et telefonnummer, be om en date eller spør om hun vil bli med deg hjem.

LES MER:

[Kjærlighet ved første klikk?](#)

[De fant kjærligheten på mobilen](#)

[Gi oss tilbakemelding på denne artikkelen](#)

[Del på Facebook](#)

[Tweet](#)

[Følg VG+ på Facebook](#)

[Om VG+](#)[Gavekort](#)[Bedrift](#)[Hjelp](#)

VG+ UTGIS AV VERDENS GANG AS

Sentralbord VG: 22 00 00 00

Digital support: 22 00 02 22 (11-12)

Ansv.redaktør og adm. direktør: Gard Steiro

Redaksjonssjef: Espen Olsen Langfeldt

Digitalredaktør: Ola E. Stenberg

Magasinredaktør: Jane Throndsen

Personvernerklæring og informasjonskapsler (cookies)

Kopiering av materiale fra VG+ for bruk annet sted er ikke tillatt uten avtale. | © 2017 Verdens Gang AS