

Stor guide: Den viktige første daten



By: LuckyBusiness / iStockphoto

Skal du på en første date? Tre eksperter gir deg svaret på alt du måtte lure på: Hva bør du ha på deg? Hvilke spørsmål bør du stille? Og dette er samtaleemner du bør styre unna.

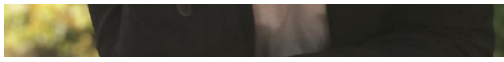
Du skal på en første date. Enten du har møtt noen på en nettet, via felles venner eller på byen, er det alltid like spennende å møte en du liker for første gang i en romantisk setting.

Med en første date kommer det flere spørsmål. Hva skal du ha på deg, og hva bør du snakke om? Hva gjør du hvis det oppstår en pinlig stillhet? Og er sex på første date noe som anbefales? Nå gir samlivsterapeuten, kjærlighetsterapeuten og sexologen deg sine beste tips for at du skal lykkes på den første daten.

Nerver i høyspenn

Klamme hender og bankende hjerte. Å være nervøs før du skal på date, er helt naturlig, beroliger samlivsterapeut ved Sundvolden Hotel og fagblogger Trine Huseby.





Samlivsterapeut og fagblogger Trine Huseby By: Iselin Huseby Lie

Huseby sine beste tips hvis du er nervøs før en første date er:

- Vær med noen du er trygg på før daten. Det kan hjelpe på både selvfølelsen og selvtilliten.
- Avtal å møte noen venner etter at daten er ferdig. På den måten vet du at du kommer i trygg havn uansett hvordan daten går.
- Hør på en podkast om noe som interesserer seg mens du går til daten, det hjelpe å tenke på noe annet.

Selv om det kan føles ubehagelig å være så nervøs, mener samlivsterapeuten at å omfavne de uønskede følelsene kan være positivt.

– Du må huske på at daten er interessert i hvem du er, ikke hvem du prøver å være. Ved å møte opp å si – *wow jeg er skikkelig nervøs*, er du med ett mer ærlig om hvem du faktisk er.

Spesialist i sexologisk rådgivning (NASCS) Beate Alstad, deler også sitt beste tips hvis du er nervøs før daten.

– Å onanere rett før du skal møte noen frigir flere gode hormoner i kroppen, og gir en selvtillitsboost. Du blir også mer fokusert på daten hvis du masturberer før du går ut døren.



Spesialist i sexologisk rådgivning Beate Alstad By: Privat

Forbered deg

De fleste har nok opplevd å tømme klesskapet utover gulvet i en desperat jakt på noe å ha på seg før daten. Parterapeut og coach Camilla Sørensen er også kjent som kjærlighetsterapeuten. Hennes tips er på forhånd å avtale kleskode før dere møter hverandre.

– På den måten vet du om dere skal pynte dere, eller gå hverdagslig kledd. Det kan være pinlig å møte hverandre og gå helt asynkront kledd.

Sørensens beste tips er derfor:

- Anstreng deg for å se attraktiv ut, det gir et godt førsteinntrykk.
- Vær komfortabel med det du har på deg.
- Tilpass klærne til aktiviteten. Pynt deg mer hvis dere skal på en formell restaurant, og ton det ned hvis dere skal gå en tur.

I romantiske filmer kan det ofte virke som om det er standard at kvinnen får en stor bukett med røde roser før en date, men er det realistisk?

Sørensen sier at det som blir vist på amerikanske filmer ikke er like realistisk i Norge, men at en hyggelig gest alltid blir satt pris på.

– Mange kan nok bli litt skremt hvis du dukker opp med blomster og overøser med gaver. En mellomting kan være å gi en liten hilsen. Har daten fortalt deg om favorittsjokoladen sin, er det hyggelig å gi en plate. En klient fortalte meg også en gang at daten hadde plukket en liten bukett på vei til henne, da de skulle gå en tur i skogen. Det ble satt stor pris på.



Kjærlighetsterapeuten Camilla Sørensen By: Privat

Samtaleemner

Forberedelser er gjort, dere har funnet ut av hva dere skal gjøre og hvor dere skal være, og den første daten er offisielt i gang.

– Start med å gi en kompliment, det er en sikker vinner, forteller Sørensen. Kanskje daten har på seg en fin grenser, er fin på håret eller har øyne som du legger merke til. Alle liker å få komplimenter, og det gjør at daten slapper av. Samtidig virker du ekstra hyggelig og oppmerksom.

– *For å starte med det negative, er det noen samtaleemner du bør unngå?*

– Å fortelle om eksen sin og eks-svigerfamilien kan skremme mange. Mange ser på dette som et stort rødt flagg. Samtalen om ekser kommer før eller siden, men er lurt å unngå på den første daten.

Samtidig legger Sørensen vekt på at å hjernen vår har en tendens til å fokusere på det du ikke vil tenke på. Derfor, har du et tema du bevisst ikke vil snakke om, er det fort gjort at det glipper ut i løpet av daten.

– Prøv derfor å fokuser på ting du vil dele med daten.

Sørensen sier det er fint å starte daten med å småprate litt.

– Det er også en god måte å kjenne på stemningen på.

Kjærlighetsterapeuten har i midlertidig liten tro på en date som kun består av småprat.

– Noe av det viktigste for at et parforhold skal fungere, er at dere har noen av de samme verdiene. Barndom og familie kan derfor være et fint samtaleemne for å bli bedre kjent, og for å se om dere har noe til felles. Samtale om barndommen er også med på å komme mer i dybden, bli kjent og «bonde» – om dere føler det er naturlig for dere.

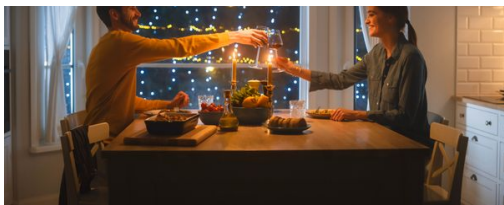
Sørensen deler sine favorittspørsmål du kan stille for og lærer om daten grunnlag og personlighet:

- Hvordan er familien din?
- Hva er det viktigste du har lært av foreldrene dine?
- Hvor ser du deg selv om fem år?
- Hvis du kunne gjort hva du ville, og penger ikke var en faktor, hva hadde du gjort da?

Også Huseby har spørsmål som driver samtalen videre:

- Hva opptar deg for tiden?
- Fortell om familien din, og vennene dine.
- Hvordan syns du denne daten går? Vær ærlig.





By: gorodenkoff / iStockphoto

Den pinlige stillheten

Den store stygge ulven på første date som mange frykter, er den pinlige stillheten. Når begge plutselig blir tomme for ting å si, og febrilsk stirrer ned i boret mens hjernen går på høygir etter noe å snakke om.

Huseby har gode råd hvis det skulle oppstå en trykkende stillhet under daten:

- Sett ord på det som skjer i omgivelsene der og da.
- Unngå ja- og nei-spørsmål. Still heller åpne spørsmål.
- Sett ord på at dette er litt stille, det løsner stemningen.

Virk interessert

Å vise at du er interessert i daten avgjør hvordan stemningen blir, og øker sjansen for en ny date.

Huseby deler sine beste tips til hvordan du kan virke mer interessert i daten din.

- Unngå å se på mobilen din og klokken.
- Vær lyttende og gi respons, det oppmuntrer den andre til å bli engasjert i samtalen.
- Sørg for å fylle opp glasset/ kjøp noe nytt å drikke eller spise for å vise at du ikke har tenkt til å avslutte med en gang.
- Ta deg god tid til daten.
- Spør rett ut hva daten er ute etter, og vær ærlig om dine intensjoner.

Sex etter daten?

Daten er ferdig, men med det kan nye spørsmål oppstå.

Sexolog Beate forteller at nå som ting har begynt å åpne opp igjen etter lengre tid med corona restriksjoner, er det flere som er hud-tørste.

– Folk savner nærhet, klemming, kyssing og sex.

Beate sier at spesielt om du kun er ute etter en flørt eller en seksuell relasjon, kan sex på første date være en fin ting.

– Jeg skal ikke rette noen pekefinger her, men om du ønsker en langvarig relasjon, kan det være lurt å vente litt før du blir med daten hjem. Samtidig, hvis kjemien er veldig god, og du ikke er klar for å slippe daten, kan sex være en veldig fin ting på første daten også. Kjenn på stemningen dere imellom, og har begge lyst, er det ingenting som stopper dere.



By: g-stockstudio / iStockphoto

– Det dere istedenfor kan gjøre, er å snakke om egne følelser og seksuelle behov under daten. Hva er deres seksuelle identitet, hva tenner dere på og hvor viktig er sex for dere i et forhold?

Sexologen sier at kyssing og kosing ofte kan være mer intimt enn sex også. Og som med mye annet, finnes det ingen absolutte regler.

Ny date – eller?

Ønsker du deg en ny date, eller håper du innerst inne at personen du nettopp var på date med ikke skal foreslå å møtes igjen til uken?

– Hvis du har lyst til å treffe vedkommende igjen, er det lureste å spørre rett ut, og vise at du har lyst, sier samlivsterapeut Trine Huseby.

Verre er det kanskje hvis du ikke vil møte daten igjen.

– Avvisninger er vondt for de aller fleste, men det er viktig å sette grenser for seg selv, sier hun.

Hun deler sine beste tips til det hun kaller en positiv avvisning.

- Få det gjort, unngå å hale ut tiden. Det kan være ydmykende for den som blir avvist å i ettertid skjønne at avvisningen ble på overtid fordi du ikke klarte å si ifra.
- Vær tydelig, så den andre slipper å tolke. Si klart ifra.
- Unngå falske forhåpninger som «kanskje du hører fra meg».
- Unngå at den andre blir sittende igjen med inntrykket av at det var noe galt med han/henne.

– Et eksempel på avslag er det var veldig hyggelig å treffe seg. Vi kunne sikkert hatt bedre kjemi, men det skal jo litt til før det klaffer. For min del blir det med denne gangen, håper det er i orden.