

DEJTA



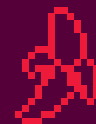
Innan



Under



Efter



DIN GUIDE TILL ATT DEJTA

Dejting kan vara svårt och krångligt, men också spännande, kul och fantastiskt!

Denna guide ger dig tips och råd innan, under och efter dejting.

DEJTA

- Vad ska man tänka på inför första dejten?
- Hur vet man att någon gillar en tillbaka?
- Måste man ha en fisk i sin dejtingprofil?

Dejting kan vara svårt och krångligt, men också spännande, kul och fantastiskt!

Vi på RFSU (Riksförbundet för sexuell upplysning) har tagit fram denna manual för att inspirera och stötta dig som vill bli bättre på att dejta. Du kommer få konkreta listor och tips på vad man kan behöva tänka på – innan, under och efter dejter.

Manualen vänder sig till dig som vill bli bättre på att dejta, oavsett sexuell läggning och tidigare erfarenheter.



INNAN

DEJTEN



VEM VILL DU TRÄFFA?

Börja med att tänka igenom vem du egentligen söker efter och vad du vill få ut av ett förhållande. Till exempel:

- Omtänksam.
- Bra på rak kommunikation.
- Får mig att skratta.
- Delar mina intressen.
- Vill bo tillsammans.
- Respekterar min egentid.
- Äventyrlig.



Att fundera över vad som är viktigt i en relation gör det både lättare att kommunicera sina behov och att märka om något inte känns rätt eller om man kompromissar för mycket.

Visste du att!



Omtänksam, rolig och ärlig...

... är de viktigaste egenskaperna hos en partner enligt unga.

Källa: Ungdomsbarometern 2025

VAR KAN DU TRÄFFA NÅGON?

Du kan träffa någon på många olika ställen! Tänk igenom – vilka har du testat? Vilken ny plats ska du testa framöver?

Platser du besöker ofta

- Jobb eller skola
- Gymmet eller träningen
- Fritidsgård, fritidsaktivitet eller förening
- Aktivitetscenter

Platser som ofta ses som flirtiga

- Krog
- Hemmafest
- Konserter/festivaler
- Dejtingappar

Tänk på!

Appar kan ha olika målgrupper, t. ex. kopplat till ålder och sexuell läggning.

Platser för gemensamma intressen

- Lokala evenemang (t. ex. konvent, marknader, meet ups)
- Lokala föreningar för ditt intresse (t. ex. spelträffar)
- Discordkanaler och online-communityn
- Onlinespel med multiplayer

HUR DU GÖR EN BRA DEJTINGPROFIL



Välj rätt bilder:

- Gärna flera olika bilder på dig själv.
- Minst en ansiktsbild som är tagen framifrån och inte är en spegel-selfie.
- När du gör en aktivitet.



Skriv en bra text:

- **Vem är du?** Kort enkel beskrivning om vem du är (snarare än vad du söker hos någon annan).
- **Vad gillar du?** Hobby, intressen, vad du gör på fritiden.
- **Vilken typ av relation söker du?** Vänner, casual, seriöst?

Fiskar och blomsterkransar?

Har du undrat varför så många poserar med en fisk eller har en blomsterkrans i håret på sina bilder? För att det är då man vanligtvis blir fotograferad! Våga skippa fisken och be någon ta bilder av dig under andra tillfällen. Du måste inte säga att det är till din dejtingprofil om du inte vill.

EXEMPEL PÅ EN BRA DEJTINGPROFIL

KIM

Pluggar statsvetenskap och jobbar extra som barista. Än så länge bättre på att skumma mjölk än att analysera policy-dokument. Gillar att resa, helst till varma länder med bra stränder och fina fiskar. 🐟
Cyklar till skolan så jag kan äta nutella på mackan. Vore kul att ha någon att hålla i handen under en läskig rysare.

21 år

Student

Lund

Så skulle du kunna skriva till Kim:

Kul med statsvetenskap!
Varför valde du att plugga just det?

Vilket är ditt
drömrese mål (med
eller utan 🐟)?

Tolkar det som att du
gillar skräckisar, vilken
är din favorit?

ATT SKRIVA ETT ÖPPNINGSMEDDELANDE

Hur du startar en konversation kan vara avgörande för om du får ett svar. Se vår guide – från botten till toppen.



Att kommentera på och nyfiket och intresserat fråga saker om det de skriver om i sin profiltext.



Att kommentera på eller fråga saker om det som syns i deras bilder, som aktiviteten/platsen/djuret på bilden (men inte deras eget utseende).



Att bara skriva allmänna saker som "Godmorgon, läget?" eller "Hoppas du får en fin helg!" 🤗



Att skriva sexuella eller oförskämda meddelanden, att skriva slarvigt med felstavningar eller att bara skriva ett enstaka ord, som "hej".

SÅ KAN DU BJUDA UT NÅGON

- Vill du ta en kaffe eller drink?
- Ska vi ses och spela X?
- Skulle du vilja se filmen X på torsdag?
- Det vore kul att ses irl, vill du ta en promenad någon dag?
- Jag ska på fest i helgen, vill du följa med (som min dejt)?
- Du är så himla härlig att prata med, skulle du ha lust att gå på en dejt?
- Jag skulle vilja lära känna dig bättre, vill du ses på fredag?



Tänk på!

Om du får ett nej eller undvikande svar på ditt förslag att ses – fråga inte igen. Invänta initiativ från den andra. Om du vill så lägg ansvaret på den andra personen, t. ex. : "Vad synd att du inte kan ses, hör av dig om du vill ses en annan dag."



Kom ihåg

Om du inte får ett svar eller blir avvisad behöver det inte handla om dig eller att du gjort något fel. Det är okej att det känns jobbigt, men du vill ju hitta någon som tycker om dig för dig!

DEJTIDÉER

- Escape room
- Minigolf
- Bio eller teater
- Museum eller utställning
- Promenad
- Picknick, grilla korv eller laga mat på stormkök
- Spela brädspel
- Laga mat eller baka tillsammans
- Kolla på en film
- Fika, äta ute eller ta en drink
- En organiserad aktivitet
- Sporta ihop

Tips



Våga skippa alkoholen. Alkohol kan göra det lättare att prata, men även att man istället pratar för mycket och slutar lyssna.

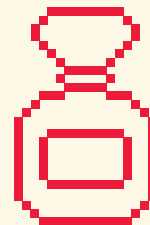


Att göra en aktivitet tillsammans ger er något att prata om, antingen under eller efter aktiviteten!



Träffas först på en offentlig plats och säg till en kompis att du ska träffa någon – var rädd om dig själv.

INFÖR FÖRSTA DEJTEN – HYGIEN



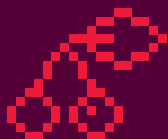
- Duscha och tvätta håret.
- Använd deodorant (om du också använder parfym – tänk på att många är känsliga för starka dofter).
- Borsta tänderna och ha med dig halstabletter eller tuggummi.
- Rena och snygga kläder – testa kläderna du valt ut innan dejten så du känner dig både snygg och bekväm.
- Om det finns chans för sex: ha med kondomer, bädda sängen och fräscha upp hemma innan du åker hemifrån.

Tips

Gå igenom hygienens topp till tå – något som behöver trimmas, klippas eller noppas? Att lägga lite extra tid på att ta hand om dig själv gör att du känner dig fräschare inför dejten.

UNDER

DEJTEN



OM DU BLIR NERVÖS

- Var okej med känslan och var snäll mot dig själv.
- Berätta innan dejten att du är nervös – din dejt känner säkert samma sak.
- Berätta om du har några tics eller vanor som kommer fram när du är nervös.
- Förbered frågor eller saker du vill prata om, antingen mentalt i huvudet eller en lista.
- Bestäm innan vad ni ska göra eller äta och när dejten ska ta slut, så du vet innan ungefär hur dagen kommer se ut.
- Ta en paus under dejten om du behöver det – ursäkta dig själv och gå på toa.

Tips



Berätta (eller hitta på) att du ska träffa en kompis efteråt eller jobba tidigt imorgon. Det sätter ramarna för när dejten ska sluta – om det går bra på dejten kan du ju alltid stanna längre.



Om du vet att du inte kommer vilja ligga på dejten kan det vara skönt att säga det innan för att slippa förväntningar som skapar stress. Du skriva eller säga "bara så du vet så ligger jag inte på första dejten".

VAD KAN NI PRATA OM?

Grundregler för konversation

- Var intresserad istället för intressant. Fokusera på personen framför dig och ställ frågor, snarare än att berätta om dig själv.
- Ställ följdfrågor på det din dejt berättar. Det visar intresse och visar att du vill lära känna personen bättre.
- Försök se till att båda får lika mycket utrymme i samtalet och att ni turas om att ställa frågor och följdfrågor.

Tänk på!

En del frågor skapar kontakt och hittar gemensamma intressen, andra lär oss mer om personen. Frågor kan också identifiera "dealbreakers", t. ex. vad man tycker är viktigt i ett förhållande.

Tips

Att ställa frågor om någons intresse, brukar göra den som får berätta glad – en bra grej att sträva efter på dejt (eller i andra sammanhang) för att skapa positiva känslor hos den andra personen.

Tips

Ge gärna en komplimang när ni ses, t. ex. för dejtens snygga tröja.

Tips på frågor

Vanliga samtalsämnen

- Jobb eller studier
- Resor
- Film, serier eller böcker
- Familj och bakgrund
- Fritid och intressen

Allmänna frågor

- Vad gör du på fritiden?
- Vilket är ditt drömresesmål?
- Vilken är din favoritfilm?
- Vad gör dig glad?
- Vad tycker du om X?
- Har du varit på X (konvent, festival, evenemang)?

Personligare frågor

- Hur ser din familj ut? Är ni nära?
- Vem känner dig bäst? Varför?
- Vad tycker du är viktigt i ett förhållande?

Dessa tips passar lika bra på dejten som när du spontant träffar någon ny person du blir intresserad av!

HUR VET DU VAD DEN ANDRA KÄNNER?

Det finns två grundregler för att veta om personen man är på dejt med är intresserad. Reglerna hjälper dig även med balansen att inte vara "för på" eller att hamna i the friendzone.

1



Sträva efter spegling

Om du tittar på din dejt och ler och personen gör samma sak tillbaka – då speglar ni varandra. Om personen istället tittar bort har den inte speglat dig. Att inte spegla tillbaka kan bero på att dejten inte är så intresserad – eller för att den är nervös.

2



Vänta in

Om du lägger handen på din dejts arm – vänta på att dejten svarar på ditt initiativ innan du tar ett till. Om dejten inte gör något försök att vara närmare dig – ta bort handen från personens arm.

Tänk på!

Detta gäller även när ni skriver till varandra. Eftersom ni inte ser varandras ansikten och kroppsspråk blir det ännu viktigare att pausa och vänta in.

EFTER

DEJTEN



TIPS PÅ ROMANTISKA GESTER



Romantiska gester är olika sätt att visa att du tycker om någon – oavsett om ni nyligen träffats eller om ni är i ett förhållande. Här finns tips på hur du kan uppvakta någon, både irl och på distans!

- Ge eller skicka blommor eller presenter
- Lämna eller skicka brev eller lappar
- Köpa något snacks de gillar
- Planera en middag, picknick, bad, promenad, cykeltur eller hemmaspa
- Bjuda ut på aktivitet
- Skicka roliga, gulliga bilder/videos/memes
- Spela spel tillsammans (brädspele, online)
- Spara till en resa tillsammans och planera den ihop
- Skriva gulliga eller sexiga sms

Tips

Romantik behöver inte alltid kosta – anpassa efter din egen ekonomi. Istället för att åka på dyrt spa kan du fixa hemma-spa med badskum och levande ljus.

NÄR DEJTEN BLIR EN RELATION

Hur vet man att man är tillsammans? Det enklaste sättet att veta säkert är att prata med personen och fråga, eftersom det är olika för alla hur snabbt man blir tillsammans.

Tecken på att dejten håller på att bli en relation kan vara:

- Ni känner er trygga med varandra och kan vara er själva.
- Ni hörs och ses ofta i vardagen.
- Ni visar kärlek offentligt, t. ex. håller hand eller kysser varandra när ni ses.
- Ni har träffat varandras vänner eller familj.
- Ni umgås till vardags och inte bara när ni går på dejter.
- Ni finns där för varandra även under jobbiga och svåra dagar.

Tips

Lyssna på dina känslor: Känn efter vad som känns rätt för dig och hur du mår i relationen. Om det känns bra, tryggt och du kan vara dig själv är det en bra grund.

OM DET TAR SLUT

Ibland blir det inte som man tänkt sig – du kanske inte fick den där andra dejten du önskade eller att en fin relation tog slut. Om det känns tungt finns det tips för hur du tar dig igenom det.

Skapa avstånd

Det kan vara skönt att slippa bli påmind om varandra hela tiden – avfölj personen på sociala medier och avstå från att ses om det bara skapar jobbiga känslor.

Tips

Känner du för att kontakta ändå? Skriv till en vän eller ta en promenad. Få ur dig känslan och behovet utan att kontakta personen.

Prata med vänner och familj

Var ärlig med att det är jobbigt – dina vänner vill finnas där för dig. Att bara äta, kolla på film eller spela tillsammans kan göra stor skillnad för ditt mående.

Hitta på saker

Även om du inte har lust är det bra att fortsätta göra saker som gav dig glädje tidigare. Om allt du vill är att stanna i soffan – gör tvärtemot.

Äta, sova, röra på sig

Skippa inte de viktiga basbehoven när du känner dig ledsen.



Svårt att äta? Satsa på färdigmat eller att äta tillsammans med någon.



Svårt att sova? Skapa bra rutiner. Rör på dig mycket under dagen och varva ner utan skärmar innan du går och lägger dig.

Ge det tid

Det känns inte så nu, men de jobbiga känslorna kommer minska. Du är van att tänka på personen när du ser något roligt eller när du är ledsen och behöver prata. Att skapa nya vanor tar tid, men det går.

Våga vara själv

Att lägga fokus på dig själv ett tag ger bättre förutsättningar för framtida dejtande. Snabb bekräftelse kommer inte hjälpa dig långsiktigt.

Våga dejta igen

Dåliga dejter eller relationer som tar slut kan också vara viktiga erfarenheter inför framtida dejter. Våga lita på dig själv och testa igen!

OM DU HAR FLER FRÅGOR

Nu har du fått några tips på hur du kan lyckas med dejtandet. Behöver du fler tips eller har frågor om relationer, kropp, sex eller mående? Det finns mycket stöd och hjälp att få, här är några exempel:

- Elev-/studenthälsan på din skola
- Din vårdcentral (1177.se)
- RFSU.se
- RFSU-kliniken (digitalt eller på plats i Stockholm)
- UMO.se
- Ungdomsmottagningar (upp till 23–26 år)
- Killar.se (upp till 25 år)
- Tjej- och transjourer
- RFSL:s samtalsmottagning
- Svenska kyrkan och andra trossamfund

Kom ihåg

Du har rätt att må bra och gör du inte det är det viktigt att du söker hjälp – oavsett om dina problem handlar om dejting eller om något helt annat.

OM RFSU OCH PROJEKTET

RFSU (Riksförbundet för sexuell upplysning) är en ideell medlemsorganisation som grundades 1933. Det betyder att alla som vill kan gå med och påverka vad RFSU jobbar med.

Genom kunskap, engagemang och påverkan vill RFSU bidra till en värld där alla människor är fria att bestämma över och njuta av sin kropp och sin sexualitet.

Sedan 2023 jobbar RFSU med att motverka dåligt mående och ofrivillig ensamhet hos killar och män. Den här manualen är skapad tack vare bidrag från Folkhälsomyndigheten.



Vill du veta mer?