



DELTA

HALLOWEEN EDITION



Det kan kännas läskigt att dejta. Och du är inte ensam om att tycka så. Nästan 20 procent av svenskarna har aldrig vågat ta kontakt med någon för en sexuell eller romantisk relation, enligt RFSU:s senaste undersökning.

En särskilt skrämmande företeelse är ghosting, alltså att den man dejtats och kanske fått känslor för plötsligt försvinner. Nästan ännu mer skräckinjagande är zombieing, när personen som ghostat utan förvarning dyker upp igen efter en lång tids tystnad, som om inget har hänt.

Inför Halloween släpper RFSU dejtingmanualen Dejta – Halloween edition, med särskilda råd när det gäller just ghosting och zombieing.

- Hur gör man slut på ett schysst sätt?
- När är det okej att ghosta?
- Hur tar man kontakt igen – utan att vara en zombie?



OM DU BLIR GHOSTAD – ELLER OM DU TRÄFFAR EN ZOMBIE

Ibland blir det inte som man tänkt sig i dejtinglivet.

Ghosting är när personen du dejtar slutar höra av sig eller bara försvinner utan förklaring. Det kan kännas jobbigt för den som råkar ut för det, men det finns några tips att ha i bakfickan.

Varför ghostar man?

Det finns många svar på den frågan. Vissa tycker att det är lättare att ghosta än att förklara vad som känns fel i en relation, framför allt tidigt i relationen. De kanske till och med tycker att det är det enklaste sättet att göra slut. Andra kanske ghostar för att de blir överväldigade eller känner stress inför dejten.

Oavsett varför någon ghostar kan det kan det göra väldigt ont för den som drabbas. De allra flesta vill hellre ha ett tydligt avslut. Ovisshet kan vara mycket jobbigare än att få ett tydligt nej. Kom ihåg att det kan bero på andra saker än att du var ointressant eller gjorde något fel.

Tystnaden talar

Om du har hört av dig till en dejt och inte fått svar efter att ni setts har du antagligen råkat ut för ghosting. Det kan kännas jobbigt att bli avisad och det bästa är att bara acceptera faktum och gå vidare. Tystnaden är också ett svar.

Tacka för dig

Om du känner att du behöver det för att gå vidare, skicka ett sista sms och tacka för det ni hade. Det behöver inte vara långt eller känslösamt. Det här kan räcka för att du ska känna dig som "the better person":

Det var kul att ses, men nu tolkar jag din tystnad som att du inte är intresserad av mer. Ha det bra!

Sök inte svar

Känner du för att kontakta personen ännu en gång för att få svar på vad som hände? Försök att låta bli och lägg din energi på något annat i stället. Om personen uppenbart har försvunnit utan att förklara är det sällan någon idé att ligga på. Tvärtom kan det göra att du känner dig ännu mer ledsen och besviken.

Våga dejta igen

Du lär dig kanske något av ghostningen. Du kommer att träffa nya. Låt inte erfarenheten begränsa dig framöver.

Zombieing – varför då?

Att en person som tidigare ghostat dig plötsligt dyker upp igen kallas "zombieing", som när någon återuppstår från de döda. Om det händer dig är det bra att fundera ett varv. Dyker personen upp för att den själv blivit dumpad och behöver snabb bekräftelse? Eller har den insett hur bra du faktiskt var?

Det finns inget enkelt svar på om det är värt att återuppta kontakten – det vet bara du. Ett tips är att låta personen förklara vad som hände. Om den verkar förstå att den sårat dig har ni kommit ett steg längre i er relation. Försök också att vara tydlig med du inte är intresserad av att vara någon annans plan B.



OM DU VILL GÖRA SLUT – GÖR SÅ HÄR I STÄLLET FÖR ATT GHOSTA

Ibland känns det inte alls bra inför, under eller efter dejten. Då är det troligen ett tecken på att ni inte är rätt för varandra. Om du vill göra slut eller avboka en dejt kan det vara bra att tänka igenom hur man gör det schysst. Men om du känner riktigt dåliga vibbar och personen beter sig illa är det alltid ok att avsluta en relation – även genom ghosting.

Är det rädslan som talar?

Ibland kanske relationen egentligen känns lovande, men något gör dig orolig. Ibland kan det vara bra att utmana sig själv och gå på dejten ändå. Kanske är det bara din nervositet som spökar. Att ghosta någon på grund av egen oro är nog vanligare än vad många tror.

Hellre något än inget

Många som utsatts för ghosting säger att de hellre vill ha besked än att bli helt ignorerade. Lägga en liten stund på att förklara. Du behöver inte vara helt ärlig:

Det var fint att träffa dig men det kändes inte helt rätt för mig. Lycka till med dejtandet 💔



Avbryt innan det går för långt

Behandla andra som du själv vill bli behandlad. Om du tidigt vet att den här relationen inte kommer bli något, avbryt innan den andra personen har fått för starka känslor.

När är det ok att ghosta?

Obs! Om din dejt får dig att känna dig obekväm, inte respekterar dina gränser eller beter sig illa är det alltid okej att avbryta. Ibland inser man först efteråt att ens egna gränser har passerats.

Ta bort personen från dina sociala medier eller blockera personen helt. Berätta för någon i din närhet vad som hänt och ta emot det stöd du behöver.

OM RFSU

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.

Läs mer och bli medlem på rfsu.se.

