

PLAY HER RIGHT

คู่มือจีบผู้หญิงแบบได้ใจจริงสำหรับ LGBTQ+

เข้าใจ • ดึงดูด • จีบติด • ชนະใจ



ไม่ต้องรอให้เขามาจีบ
เพราะคุณจะเป็นคนที่เขาอยากให้จีบ ♡

ผู้จัดทำ : ศักดิ์สุตา ฉันทเตยานนท์

สงวนลิขสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติลิขสิทธิ์ พ.ศ. 2537

ห้ามทำซ้ำ คัดลอก ดัดแปลง เผยแพร่โดยไม่ได้รับอนุญาต

สารบัญ

บทนำ (Introduction)	7
---------------------------	---

PART 1 : เข้าใจก่อนจีบ

บทที่ 1 ผู้หญิงมองความรักยังไง	13
บทที่ 2 สัญญาณ "เขาแค่เฟรนด์" vs "มีลุ้น"	23
บทที่ 3 ทำไมบางคนเฟรนด์โซนถาวร	34

PART 2 : สร้างแรงดึงดูด

บทที่ 4 วิธีทำให้เขา "คิดถึงเรา"	47
บทที่ 5 คาแรกเตอร์แบบไหนผู้หญิงชอบ	59
บทที่ 6 การใช้ความอ่อนโยนให้กลายเป็นเสน่ห์	71

PART 3 : เทคนิคจีบแบบไม่ดู Desperate

บทที่ 7 แชนย้งใจให้มีแรงดึงดูด	84
บทที่ 8 ชวนออกเดทย้งใจให้ไม่ประหม่า	96
บทที่ 9 เล่นจิ้งหะ "ไถ่-ห่าง" ให้เขารู้สึก	107

PART 4 : เปลี่ยนสถานะ

บทที่ 10 จากเพื่อน → คนพิเศษ	120
บทที่ 11 อ่านโมเมนต์สารภาพ	133
บทที่ 12 ถอยย้งใจถ้าเกมไม่ใช่	146

PART 5 : เคสจริง / สถานการณ์จริง

บทที่ 13 เขามีคนคุยอยู่แล้ว	161
บทที่ 14 เขาไม่ชัดเจน	175
บทที่ 15 เขาบอก "ไม่คิดแบบนั้น"	188

บทส่งท้าย	200
-----------------	-----

APPENDIX

APPENDIX A: The Conversation Playbook คลังประโยคและตัวอย่าง บทสนทนาสำหรับสถานการณ์จริง	209
---	-----

APPENDIX B: Relationship Radar คู่มืออ่านสัญญาณความสัมพันธ์ หญิง-หญิง.....	227
---	-----

APPENDIX C: Before You Fall Deeper บันทึกเช็คหัวใจตัวเอง ก่อนจะ รักใคร่มากกว่านี้.....	266
---	-----

บทนำ (Introduction)

ถ้าคุณกำลังอ่านหนังสือเล่มนี้ มีความเป็นไปได้สูงว่าคุณเคยเจอ
สถานการณ์แบบนี้

คุณคุยกับผู้หญิงคนหนึ่งแทบทุกวัน

เธอเล่าเรื่องงานให้ฟัง

บ่นเวลาเหนื่อย

ส่งรูปอาหารมาให้ดู

โทรมาปรึกษาเวลามีปัญหา

หลายคนมองจากข้างนอกก็คงคิดว่า

"อีกไม่นานก็คงได้เป็นแฟนกัน"

แต่แล้ววันหนึ่ง เธอกลับพูดขึ้นมาว่า

"ดิฉันที่มีเธอเป็นเพื่อน"

เพียงประโยคเดียว ทุกอย่างก็เปลี่ยนไป

ไม่ใช่เพราะคุณทำอะไรผิด

แต่เพราะตลอดเวลาที่ผ่านมา เธอเรียนรู้ที่จะมองคุณในฐานะ "เพื่อน"
มากกว่า "คนที่อาจเป็นคนรัก"

นี่คือกับดักที่เกิดขึ้นบ่อยในการจีบผู้หญิงด้วยกัน

เพราะผู้หญิงมีวิธีแสดงความรักที่ต่างจากผู้ชาย

การกอดแขน

การจับมือ

การเล่าเรื่องส่วนตัว

การดูแลกัน

หรือแม้แต่การบอกรักกันเล่น ๆ

ทั้งหมดนี้ อาจเป็นเรื่องปกติในมิตรภาพของผู้หญิง

นั่นหมายความว่า

หลายสิ่งที่คุณทั่วไปมองว่าเป็น "สัญญาณ"

อาจยังไม่ใช่สัญญาณของความรักเลย

ในขณะเดียวกัน

นี่ก็เป็นข้อได้เปรียบที่ผู้ชายหลายคนไม่มี

คุณสามารถเข้าไปอยู่ในชีวิตของเธอได้ง่ายกว่า

สร้างความไวใจได้เร็วกว่า

และเข้าใจความรู้สึกของกันและกันได้ง่ายกว่า

ปัญหาคือ

หลายคนหยุดอยู่แค่ "ความไวใจ"

จนลืมสร้าง "แรงดึงดูด"

เมื่อผู้หญิงรู้สึกว่าคุณปลอดภัย

เธอจะเปิดใจ

แต่เมื่อเธอรู้สึกเพียงว่าคุณปลอดภัย

เธออาจไม่เคยคิดถึงคุณในฐานะคนรักเลย

ความสัมพันธ์ที่ดีจึงต้องมีทั้งสองอย่าง

ทั้งความอบอุ่นที่ทำให้เธอสบายใจ

และความรู้สึกบางอย่างที่ทำให้หัวใจเต้นไม่เหมือนเวลาอยู่กับเพื่อนคนอื่น

หนังสือเล่มนี้จึงไม่ได้ตั้งใจสอนให้คุณใช้ประโยชน์สำเร็จรูป

ไม่ได้สอนให้คุณเล่นเกม

หรือทำตัวเป็นคนลึกลับเพื่อให้อีกฝ่ายวิ่งตาม

เพราะเทคนิคเหล่านั้นอาจใช้ได้กับบางคน

แต่ไม่สามารถสร้างความสัมพันธ์ที่ยั่งยืนได้

สิ่งที่หนังสือเล่มนี้จะพาคุณเรียนรู้ คือการเข้าใจธรรมชาติของผู้หญิง

เข้าใจว่าความรู้สึกเกิดขึ้นได้อย่างไร

อะไรทำให้ผู้หญิงคนหนึ่งเริ่มมองอีกคนต่างจากเดิม

และทำไมบางคนแทบไม่ต้องพยายามมาก

แต่กลับทำให้อีกฝ่ายคิดถึงได้เสมอ

ตลอดทั้งเล่ม คุณจะไม่ได้เรียนรู้เพียงว่า "ควรทำอะไร"

แต่จะเข้าใจว่า "ทำไมสิ่งนั้นจึงได้ผล"

เมื่อเข้าใจเหตุผล

คุณจะไม่ต้องจำสูตรสำเร็จ

เพราะคุณสามารถปรับวิธีเข้าหาให้เหมาะกับคนตรงหน้าได้ด้วยตัวเอง

เป้าหมายของหนังสือเล่มนี้

คือช่วยให้คุณจับผู้หญิงได้อย่างเข้าใจ

ไม่ใช่ด้วยการเล่นเกมหรือใช้เทคนิคบังคับความรู้สึก

แต่ด้วยการสร้างทั้งความไว้วางใจ แรงดึงดูด และความสัมพันธ์

ที่อีกฝ่ายอยากเดินหน้าต่อไปด้วยตัวเอง

PART 1 : เข้าใจก่อนจับ

บทที่ 1

ผู้หญิงมองความรักยังไง

หลายคนเริ่มต้นด้วยคำถามว่า

"เราต้องทำยังไงให้เขาชอบ"

แต่จริง ๆ แล้ว คำถามที่สำคัญกว่าคือ

"เวลาอยู่กับเรา เขารู้สึกยังไง"

นี่คือจุดเริ่มต้นของการเข้าใจความรักในมุมมองของผู้หญิง

เวลาผู้ชายพูดถึงการเลือกคู่ หลายครั้งบทสนทนาจะวนอยู่กับคำว่า
"สเปก"

หน้าตา

นิสัย

รูปร่าง

อาชีพ

หรือความสำเร็จ

แน่นอนว่าผู้หญิงก็มีสเปกเช่นกัน

แต่เมื่อความสัมพันธ์เริ่มต้นขึ้นจริง ๆ

สิ่งที่ทำให้เธอเดินต่อ

ไม่ใช่เช็กलिस्टเหล่านั้น

แต่คือความรู้สึกที่เกิดขึ้นทุกครั้งเมื่อได้อยู่กับคุณ

ลองนึกถึงคนที่คุณเคยชอบ

คุณอาจจำวันที่เจอกันครั้งแรกไม่ได้แล้ว

แต่คุณยังจำได้ว่า

อยู่กับเขาแล้วหัวเราะบ่อย

คุยแล้วสบายใจ

หรือรู้สึกว่าเป็นตัวของตัวเอง

มนุษย์ไม่ได้จำทุกเหตุการณ์

แต่จำความรู้สึกที่เหตุการณ์นั้นทิ้งไว้

ผู้หญิงก็เช่นกัน

หลายครั้งเธอไม่ได้ตกหลุมรักจากสิ่งที่คุณพูด

แต่ตกหลุมรักจากสิ่งที่เธอรู้สึก

หลังจากคุณพูดจบ

นี่คือสิ่งที่เรียกว่า **Emotional Flow**

หรือการไหลของอารมณ์ในความสัมพันธ์

เมื่ออยู่กับบางคน

อารมณ์ของเราจะค่อย ๆ ไหลอย่างเป็นธรรมชาติ

จากความสบายใจ

ไปสู่ความไว้วางใจ

จากความไว้วางใจ

ไปสู่ความผูกพัน

และจากความผูกพัน

จึงค่อยพัฒนาเป็นความรัก

ตรงกันข้าม

ถ้าทุกครั้งที่คุณกัน

คุณต้องพยายามสร้างความประทับใจตลอดเวลา

ต้องคิดทุกประโยคก่อนส่ง

ต้องกลัวว่าจะพูดผิด

หรือกลัวว่าอีกฝ่ายจะไม่ชอบ

บทสนทนาจะเริ่มเหมือนการสอบสัมภาษณ์

มากกว่าการสร้างความสัมพันธ์

ความรู้สึกดี ๆ จึงเกิดขึ้นได้ยาก

ผู้หญิงจำนวนมากไม่ได้กำลังมองหาคนที่เก่งที่สุด

แต่กำลังมองหาคนที่

ทำให้เธอรู้สึกเป็นตัวเองได้

นั่นคือเหตุผลที่บางครั้ง

คนที่ไม่ได้หล่อที่สุด

ไม่ได้รวยที่สุด

หรือไม่ได้โดดเด่นที่สุด

กลับมีความสัมพันธ์ที่มั่นคงกว่า

เพราะเวลาที่อยู่ด้วยกัน

อีกฝ่ายรู้สึกสบาย

แต่คำว่า "สบายใจ"

ไม่ใช่เป้าหมายทั้งหมด

ถ้าความสัมพันธ์มีเพียงความสบายใจ

แต่ไม่มีแรงดึงดูด

สุดท้ายคุณอาจกลายเป็นเพื่อนสนิท

ไม่ใช่คนรัก

Emotional Flow ที่ดี

จึงต้องมีทั้งสองอย่าง

เธอรู้สึกปลอดภัยพอที่จะเปิดใจ

แต่ก็ยังรู้สึกตื่นเต้นพอที่จะอยากรู้จักคุณมากขึ้น

เธอรู้สึกว่าเธอเข้าใจเธอ

แต่ก็ยังมีความสงสัยที่ทำให้เธออยากค้นหา

นี่คือสมดุลที่ทำให้ความสัมพันธ์ค่อย ๆ เติบโต

โดยไม่ต้องเร่ง

อีกเรื่องหนึ่งที่หลายคนเข้าใจผิด

คือการพยายาม "พิสูจน์ตัวเอง"

เวลาชอบใคร

เรามักรีบเล่าความดีทั้งหมดของตัวเอง

หน้าที่การงาน

ความสามารถ

สิ่งที่เคยทำสำเร็จ

หวังว่าอีกฝ่ายจะประทับใจ

แต่ความประทับใจ

ไม่ได้เท่ากับความรู้สึกผูกพัน

คนเราผูกพันกับคนที่ทำให้รู้สึกดี

ไม่ใช่คนที่มีเรซูเม่ดีที่สุด

ดังนั้น

แทนที่จะถามตัวเองว่า

"เราดีพอหรือยัง"

ลองเปลี่ยนเป็นถามว่า

"ทุกครั้งที่เราเจอกัน เธอรู้สึกดีขึ้นหรือเปล่า"

คำถามนี้

จะทำให้คุณโฟกัสสิ่งที่สำคัญกว่า

นั่นคือประสบการณ์ที่อีกฝ่ายได้รับ

ไม่ใช่ภาพลักษณ์ที่คุณพยายามสร้าง

เมื่อเข้าใจ Emotional Flow

คุณจะเลิกมองการจีบ

ว่าเป็นการแข่งขัน

ไม่มีใครต้องชนะ

ไม่มีใครต้องแพ้

คุณเพียงกำลังค่อย ๆ สร้างพื้นที่

ที่ทำให้คนอื่นรู้สึกกว่า

การมีคุณอยู่ในชีวิต

เป็นเรื่องที่ดี

และเมื่อความรู้สึกนั้นเกิดขึ้นซ้ำ ๆ

ความสัมพันธ์ก็จะค่อย ๆ เติบโต

อย่างเป็นธรรมชาติ

Key Takeaway

- ผู้หญิงไม่ได้ตกหลุมรักเพราะโปรไฟล์ที่ดี แต่ตกหลุมรักจากความรู้สึกที่ได้รับเมื่ออยู่กับคุณ
- **Emotional Flow** คือการค่อย ๆ สร้างอารมณ์ที่ไหลจากความสบายใจ ไปสู่ความไว้วางใจ ความผูกพัน และความรัก
- อย่าพยายามพิสูจน์ว่าตัวเองดีแค่ไหน แต่ให้ใส่ใจกับประสบการณ์ที่อีกฝ่ายได้รับเมื่ออยู่กับคุณ
- การจีบไม่ใช่การพิชิต แต่คือการสร้างความรู้สึกปลอดภัยที่ค่อย ๆ เติบโตไปพร้อมกับแรงดึงดูด

บทที่ 2

สัญญาณ "เขาแค่เฟรนด์" vs "มีลุ้น"

คำถามที่คนจีบผู้หญิงด้วยกันถามบ่อยที่สุด คือ

"แบบนี้เขาชอบเราหรือเปล่า"

ปัญหาคือ

หลายสิ่งที่คุณเหมือน "สัญญาณ"

สำหรับผู้หญิงแล้ว อาจเป็นเพียงความสนิทตามปกติ

เธอทอดแขนคุณ

อาจไม่ได้แปลว่ามีใจ

เธอชบไหล่คุณ

ก็อาจไม่ได้แปลว่ากำลังจีบ

เธอเล่าเรื่องส่วนตัวให้ฟัง

ก็ไม่ได้หมายความว่าเธอเลือกคุณเป็นคนรัก

ทั้งหมดนี้สามารถเกิดขึ้นได้ในมิตรภาพของผู้หญิง

นี่คือเหตุผลที่หลายคนอ่านสัญญาณผิด

เพราะใช้มาตรฐานของความสัมพันธ์ชายหญิง

มาตีความความสัมพันธ์ของผู้หญิงกับผู้หญิง

ถ้าอย่างนั้น

อะไรคือสัญญาณที่มีน้ำหนักมากกว่า

คำตอบคือ

"ความประหม่าทำตัวไม่ถูก"

ฟังดูขัดกับความรู้สึกใช่ไหม

ทั้งที่คนเราคิดว่า

ถ้าชอบกัน ทุกอย่างควรเป็นธรรมชาติ

แต่ในความเป็นจริง

เมื่อผู้หญิงเริ่มมองใครในเชิงโรแมนติก

เธอมักเริ่ม "ระวังตัว" มากขึ้น

คนที่เคยคุยเก่ง

อาจเงียบลงเล็กน้อย

คนที่เคยกอดคุณได้สบาย ๆ

อาจเริ่มลังเลก่อนจะสัมผัส

คนที่เคยสบตาปกติ

กลับหลบตาเมื่อคุณมองกลับ

ไม่ใช่เพราะเธออึดอัด

แต่เพราะเธอเริ่มรู้สึกว่

สายตาคู่นั้นมีความหมายมากกว่าเดิม

อีกสัญญาณหนึ่งที่พบได้บ่อย

คือการสบตาที่นานขึ้น

การสบตาเป็นเรื่องธรรมดา

แต่เมื่อมีความรู้สึกเข้ามาเกี่ยวข้อง

จังหวะของสายตาจะเปลี่ยนไป

เธออาจมองคุณนานกว่าปกติ

ก่อนจะยืมแล้วหลบตา

หรือเวลาคุณกำลังเล่าอะไร

เธอไม่ได้มองเพียงเพื่อฟัง

แต่เหมือนกำลัง "มองคุณ"

ความแตกต่างนี้อธิบายยาก

แต่ถ้าคุณเคยเจอ

คุณจะสัมผัสได้เอง

นอกจากสายตา

ผู้หญิงที่เริ่มสนใจใคร

มักเริ่มอยากรู้ว่า

"คนนี้ว่างหรือเปล่า"

แต่แทนที่จะถามตรง ๆ

เธอจะค่อย ๆ สืบหาข้อมูล

เช่น

"เคยมีแฟนกี่คน"

"แฟนเก่าเป็นคนแบบไหน"

"ชอบผู้หญิงสไตล์ไหน"

"ตอนนี้มีคนคุยอยู่ไหม"

คำถามเหล่านี้

ไม่ได้เกิดจากความอยากรู้ อยากเห็นเสมอไป

หลายครั้ง

มันคือการประเมินว่า

เธอมีโอกาสในความสัมพันธ์นี้หรือไม่

ยิ่งเธอถามลึกขึ้น

หรือจำคำตอบของคุณได้

ก็ยังสะท้อนว่า

ข้อมูลเหล่านั้นมีความหมายสำหรับเธอ

อีกสิ่งหนึ่งที่น่าสังเกต

คือความแตกต่างของการปฏิบัติ

อย่าดูว่าเธอทำอะไรกับคุณ

แต่ให้ดูว่า

เธอกำลังทำอะไรกับคุณ

เหมือนที่ทำกับทุกคนหรือไม่