

Robert Castermans

ALLES OVER VERSIEREN



**De beste 101 openingszinnen
om iemand te versieren**

*met medewerking van
Shirley Peters*



Aramith • Haarlem

© 2007 Robert Castermans
© 2007 Uitgeverij J.H. Gottmer / H.J.W. Becht BV,
Postbus 317, 2000 AH Haarlem
(e-mail: post@gottmer.nl)
Uitgeverij J.H. Gottmer / H.J.W. Becht BV
maakt deel uit van de Gottmer Uitgevers Groep BV

Omslagontwerp: Studio Jan de Boer BNO, Amsterdam
Foto omslag: TIMLI / Getty images
Vormgeving binnenwerk: Studio Brouwer, Haarlem
Druk en afwerking: Giethoorn Ten Brink, Meppel

ISBN 978 90 6834 212 3
NUR 740, 770

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet van 1912 gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden veelelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of een andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. Voor zover het maken van reprografische veelelvoudingen uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikel 16h 1912 dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoedingen te voldoen aan de Stichting Reprorecht (Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, www.reprorecht.nl). Voor het overnemen van gedeelte(n) uit deze uitgave in bloemlezingen, readers en andere compilatiewerken (artikel 16 Auteurswet 1912) kan men zich wenden tot de Stichting PRO (Stichting Publicatie- en Reproductierechten Organisatie, Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, www.cedar.nl/pro).

Inhoud

Dankbetuiging 9

Woord vooraf 10

Versieren 13

Versieren is verkopen 14

Verliefdheid 21

Verschillen tussen vrouwen en mannen 28

Flirten 42

24 manieren om te flirten 42

Rapport maken 53

Lichaamstaal 57

Aanspreken 66

Zeg het met humor 67

Koetjes en kalfjes 69

Complimentjes 70

Recht op het doel af 71

Foute boel 73

Versieren kan overal 75

Algemene openingszinnen 76

Op straat 83
Op een feestje 87
In het museum 88
Op het strand 88
In de disco 89
In het fitnesscentrum 91
In de supermarkt 92
In de bieb 93
In het restaurant 94
Wees creatief 95
Aantrekken en afstoten 98
Oefening baart kunst 101

Gesprekstechnieken 103

Stuur de conversatie 104
Gespreksonderwerpen 105
De vonk springt over 110
Als het niet klikt 112
Onenightstand 114
Bouw een relatie op 116

Internetdaten, speeddaten en dinnerdaten 119

Digitale contactadvertentie 120
Veiligheid voorop 122
In enkele minuten je wederhelft 123
Dinnerdaten 127

Kustips 129

Tongenspel 130

Andere kussoorten 132

Afwijzingsangst 134

Niets is zo gevaarlijk als een afgewezen vrouw 135

Nooit meer bang voor een afwijzing 139

Versierders en verleidsters aan het woord 141

Richard, Chris, Tony, Femmie, Marlies en Annet 141

Intiem contact 148

Eigen haard is goud waard 150

Bibliografie 155



Dankbetuiging

Het leven is een feest. Ik vier dat met mijn medemensen. Het leven is ook een experiment. Iedereen is de regisseur van zijn eigen levensverhaal. Als een trotse kapitein sta ik op de brug van mijn leven. Dagelijks ontmoet ik nieuwe mensen. Ik ben erachter gekomen dat ieder mens boeiend is. Als er andere bewoonde planeten zouden bestaan, zou ik daarheen reizen om ook daar fantastische mensen te ontmoeten. Van elk individu dat mijn pad heeft gekruist, heb ik geleerd en ik heb met haar of hem leuke dingen beleefd. Iedereen heeft bijgedragen aan mijn ontplooiing. Geen enkele ontmoeting was toevallig. Toeval bestaat niet, toeval is onzichtbare of onbegrepen wetmatigheid. Nog vele kennismakingen zullen volgen met mensen die mij zullen plezieren met de vibraties van hun liefde en die ik liefde zal geven. Daarom zeg ik tegen iedereen die ik ken of zal leren kennen: 'Heel hartelijk bedankt. Ik hou van je.'

Dit boek zou niet tot stand zijn gekomen zonder de medewerking van velen. De bijdragen van Shirley Peters zijn volgens mij van onschatbare waarde. Haar naam heb ik op haar verzoek gewijzigd. Zonder haar inspirerende gedragingen en opmerkingen zou dit boek niet de vorm hebben die het nu heeft.



Woord vooraf

W elke vrouw droomt niet van de prins op het witte paard? Welke man fantaseert niet dat hij de vrouw van zijn dromen versiert? Iemand versieren is leuk, spannend en opwindend. Je moet alleen even weten hoe je het aanpakt. En daar zit de knoop: veel mensen weten niet hoe ze moeten beginnen. Het eerste contact is het grootste struikelblok. Dit boek leert je de vele mogelijkheden om iemand te versieren. Daarnaast komen andere onderwerpen aan bod die alles met versieren te maken hebben.

Over openingszinnen wordt een hoop onzin beweerd. De aangesprokene zou het niet prettig vinden om het lijdend voorwerp van een openingszin te zijn en openingszinnen zouden niet werken. Er zijn inderdaad goedkope en kleffe openingszinnen. ‘Ken ik jou niet ergens van?’ en ‘Je blauwe ogen hebben de kleur van de Caribische Zee – ik zou er altijd in willen zwemmen’ kunnen een beginnende romance in de kiem smoren. Zinnen als ‘Het verbaast mij dat jouw moeder een vrouw met zulke aantrekkelijke contouren alleen laat uitgaan’ en ‘Jouw vader moet de grootste dief in ons zonnestelsel zijn, want hij heeft alle sterren gestolen en die in jouw ogen geplaatst’ klinken onnatuurlijk en ingestudeerd. Volgens de criticasters valt je altijd wel iets op aan de persoon die je interesse heeft gewekt, of de situatie waarin je je bevindt. Dit kun je dan gebruiken om die ander aan te spreken. Hier valt het nodige op af te dingen.

Ten eerste weet je misschien niet of je dat als ijsbreker kunt gebruiken omdat je weinig af weet van de verleidingskunst. Ten tweede kun je zo onder de indruk zijn van de charmes van de Ware dat je gewoon niet weet wat je moet zeggen. Echte liefde maakt vaak sprakeloos. Als je geen actie onderneemt, loop je misschien de Liefde van je Leven mis. Ten derde valt het mij wel eens op dat een vrouw een indrukwekkende uitbouw heeft. Die kan zulke proporties aannemen dat die aanleiding geeft tot afleiding. Moet ik daar dan een opmerking over maken? In alle gevallen is het een uitkomst om een gevarieerd arsenaal van openingszinnen achter de hand te hebben om werk te maken van een ontlukkende liefde. Overigens sluiten vrijwel alle openingszinnen in dit boek aan bij de persoon in kwestie of de omgeving.

Volgens een bepaald versierhandboek is de werkelijk goede toenaderingspoging zo waanzinnig gewoon, zo belachelijk onspectaculair dat je daarmee boven elke verdenking verheven bent. Vragen als 'Is die stoel nog vrij?' of 'Neem me niet kwalijk, maar weet je of lijn 3 hier stopt?' worden meestal niet met toenadering als doel gesteld. Hun sterkte ligt erin dat ze nu juist wel voor dit doel te gebruiken zijn, aldus de auteur. Elders in de versiergids wordt echter de volgende openingszin aanbevolen: 'Ik had het mezelf nooit vergeven als ik je nu niet had aangesproken. Heb je trek in een kop koffie?' Als hieruit nog niet blijkt dat je iemand wilt versieren, dan weet ik het niet meer!

De echte versierders bekommeren zich nauwelijks om hun openingszin. Ze hebben ervaren dat het er niet zozeer om gaat wat je zegt, als wel om hoe en wanneer je het brengt. Ze flappen er gewoon wat uit en met hun innemende omgangsvormen brengen ze menigeen het hoofd op hol. Gebruik de versiertips in dit boek zolang je hun niveau nog niet hebt bereikt.

Iedereen is wel eens een oproep tegengekomen als: 'Ik zag je in de trein van

Amsterdam naar Eindhoven. Je had lang zwart haar, droeg een rode jas en zat te lezen in de *Viva*. Onze blikken kruisten elkaar een aantal keren. Je stapte uit in Utrecht. Graag wil ik je nogmaals ontmoeten.’ De opsteller van deze advertentie had graag dit boek gelezen. Dan had hij geweten hoe te handelen om die uiterst gewenste kennismaking soepel te laten verlopen.

Lees dit boek en op het Moment der Momenten – je denkt: Dat is haar/hem, je adem stukt even, je voelt je hart in je keel bonzen, je hebt een draaiërig gevoel in je buik, je knieën dreigen te knikken waardoor je even niet weet of er nu wel of geen grond onder je voeten is – sta je niet met je mond vol tanden en gaat het versieren van je aanbedene je af alsof het een tweede natuur is. Veel versierplezier!

Voor op- en aanmerkingen hou ik me warm aanbevolen. Je kunt die richten aan robertcastermans@LoveMatches.nl. Bij voorbaat dank ik je allerhartelijkst voor je tijd en moeite om me je mening te laten weten.

Versieren



Versieren is zo oud als de mensheid. Als het oudste beroep ter wereld geldt de professie van bepaalde dames die zich door horizontale posities staande proberen te houden. Hoe zouden deze vrouwen aan klanten moeten komen zonder een spel van uitdagen en lokken te spelen?

Door de eeuwen heen is versieren geëvolueerd. De raadgevingen van Publius Ovidius Naso om niet karig te zijn met beloften en eden en ervoor te zorgen dat je er bleek uitziet zodat je uitverkorene denkt dat je erg verliefd bent, zijn niet meer up-to-date. Andere adviezen van deze liefdeskunstenaar hebben wel de tand des tijds doorstaan. Gedurende de levensjaren van Don Juan en Giacomo Casanova was: 'Vergun mij, schone jongedame, u de weg naar huis te veraangename', een uitstekende openingszin, maar heden ten dage is een dergelijke woordkeus minder geslaagd. De tijd dat een vrouw haar zakdoekje liet vallen om de aandacht van een man op zich te vestigen, is voorbij. 'Ken ik jou niet ergens van?' en 'Heb jij een vuurtje voor me?' hebben lange tijd de lijst van meest gebruikte openingszinnen aangevoerd, maar zijn vandaag de dag volkomen achterhaald. En tegenwoordig wordt er via e-mails, sms'jes, chatrooms en datingsites en op bijeenkomsten voor speeddating en dinnerdating versierd dat het een aard heeft.

Versieren is verkopen

ALS JE IETS WILT VERKOPEN, ga je als volgt te werk. Je bepaalt eerst je doelgroep van je product of dienst, dus wie er geïnteresseerd zijn in wat je te bieden hebt. Daarna stel je vast wat de wensen en behoeften zijn van je potentiële klanten. Behoeften kunnen manifest of latent zijn. Als ze latent zijn, maak je ze manifest en als ze manifest zijn, wakker je ze aan. Dit doe je voornamelijk door vragen te stellen en actief te luisteren. Vervolgens bedenk je hoe je de wensen en behoeften van je prospects het beste kunt bevredigen. Prikkel zo veel mogelijk van hun zintuigen. Laat ze iets zien, ruiken, horen, voelen en proeven. Het is belangrijk dat je de koopweerstand overwint. Empathie is cruciaal. Dit is het vermogen om te weten wat iemand anders denkt en voelt. Marketing en sales zijn met één woord samen te vatten: *empathie*.

Wil je iemand versieren, dan verkoop je jezelf. Ook de essentie van het versierspel is *empathie*. Je legt contact door dat te doen wat de ander van je verwacht of prettig vindt. Hier kom je achter door met de ander te communiceren en te interacteren.

Iemand versieren doe je door:

- wensen te ontdekken en die te vervullen. Als de ander een gezin wil stichten en jij hebt ook een kinderwens, zeg dan dat je je wilt settelen en toe bent aan huisje, boompje, beestje.
- behoeften te creëren en daarin te voorzien. De ander beweegt te weinig en is er nog niet toe gekomen meer te wandelen en te sporten. Maak haar/hem het belang duidelijk van lichaamsbeweging. Ga bijvoorbeeld samen op yoga.
- onderdrukte of onvervulde verlangens in te willigen. Iedereen wil dat als

hij zijn verhaal doet, de ander met oprechte belangstelling naar hem luistert. Veel vrouwen klagen erover dat hun partner niet voldoende aandachtig luistert als ze over hun gevoelens en gedachten praten. Bied zo'n vrouw een luisterend oor en moedig haar aan te praten over haar zielenroerselen door te vragen: 'Hoe voelde je je toen?' en 'Wat ging er toen door je heen?' Vrouwen zijn meer op zoek naar geborgenheid dan mannen. Als je een vrouw ontmoet die hiernaar verlangt, bied haar dan veiligheid en intimiteit en je zult haar fascineren. Ook al sta je bekend als een ladykiller. Vrouwen vinden het niet erg om een van de velen te zijn, mits ze de laatste zijn.

- dromen te vervullen. De ander droomt ervan eigen baas te zijn. Help haar/hem bij het opstarten van een onderneming. Misschien heb jij ook genoeg van je status als loonslaaf. Brainstorm dan over een idee voor een eigen bedrijf waar jullie beiden vierkant achter staan.
- het beste in de ander naar boven te halen. Iedereen heeft talenten die ontwikkeld moeten worden. Als de ander aanleg heeft voor muziek, stimuleer haar/hem dan op alle mogelijke manieren om zich in die richting te ontplooiën. Slijp die ruwe diamant.
- te zeggen en te laten blijken dat je haar/hem echt aardig vindt. Liefde baart wederliefde. Iedereen wil gewaardeerd en begeerd worden. Toon interesse in wat er in de ander omgaat. Het is veel belangrijker om geïnteresseerd dan interessant te zijn. Je respect voor de ander moet meer uit je daden dan uit je woorden blijken. Dat is overtuigender.
- haar/zijn tekortkomingen aan te vullen. De ander heeft het druk-druk-druk en heeft een chronisch gebrek aan tijd. Laat zien wat een efficiëntere tijdsindeling is. De belangrijkste onderdelen van timemanagement zijn het

schrappen van verplichtingen en afspraken en het delegeren of uitbesteden van werkzaamheden.

- de ander met problemen te helpen. Vrijwel iedereen worstelt met een of ander probleem. Help haar/hem daarmee. Vrouwen lijden zes keer zo vaak aan een winterdepressie als mannen. Als je een vrouw ontmoet die hier last van heeft, stel dan voor om tijdens de donkere dagen voor kerst met vakantie te gaan naar de Canarische Eilanden of de Antillen, de wintermaanden door te brengen in Zuid-Spanje of de Algarve, dichterbij de evenaar te gaan wonen of koop een lamp voor lichttherapie.
- iets onverwachts te doen. Het verrassingselement is belangrijk omdat je daarmee de genotscentra in de hersenen stimuleert en sleur voorkomt. Ga niet iedere zaterdagavond naar de film. Kies ook eens voor cabaret of ga naar het strand voor een duinwandeling, zeker als de ander je eerder heeft gezegd daar erg van te houden. Hopelijk kun je dan genieten van een fraaie sterrenhemel.
- te bewerkstelligen dat de ander aan je blijft denken. Bezorg de ander fantastische ervaringen. Ook duurzame cadeaus zijn een goed hulpmiddel hiervoor. Een mooie kandelaar bijvoorbeeld of een zelfgemaakt beeldend kunstwerk.
- de ander te laten weten dat een leven met jou een aaneenschakeling van avonturen en romantiek is. Zij/hij zal zich met jou aan haar/zijn zijde nooit hoeven te vervelen, want jij bent een onuitputtelijke bron van vermaak. Doe samen leuke dingen en ga samen op vakantie.
- er goed uit te zien, geestig te zijn en intelligent over te komen. Een aantrekkelijke verschijning, geestigheid en intelligentie suggereren dat haar/zijn leven met jou een stuk leuker en aangamer wordt.

- te flirten, rapport te maken, het spel van aantrekken en afstoten te spelen, een goed gesprek te voeren en een band op te bouwen. Dit komt elders in dit boek aan bod.

Uit alles moet blijken dat de ander voor jou het centrum van het universum is en dat jij de belichaming bent van haar/zijn liefdesideaal. Doe je best om een leuke partner voor de ander te zijn en maak iets bij haar/hem los. Zij/hij zal beslist in je ban raken.

Met iemand kennismaken is niet hetzelfde als iemand versieren. Als je iemand ontmoet en je praat wat zonder verleidingsstrategie, kan er toevallig chemie ontstaan. Je versiert de ander dan niet dankzij je geweldige verleidingskunsten maar ondanks je gebrekkige versierkwaliteiten.

We hebben al gezien dat empathie erg belangrijk is. Als je je in een ander verplaatst, doe je dat niet alleen met je geest. Iemand die echt de emoties van zijn geliefde voelt, vertoont ook dezelfde lichamelijke reacties. Zijn hartslag is hetzelfde, zijn zweetklieren doen hetzelfde en zijn bewegingen zijn hetzelfde. Dit emotioneel en fysiek synchroon lopen met de geliefde is een essentieel ingrediënt van de lijm die mensen bindt en het houdt de liefde in stand.

Het uiterlijk speelt een grote rol bij versieren. Het gezicht is het eerste dat aantrekt. Je hoeft geen toppunt van schoonheid te zijn. Een vriendelijke en vrolijke gelaatsexpressie is veel belangrijker. Als je er maar niet slecht uitziet. Je kunt ook té mooi zijn. Volgens een stereotype worden beeldschone vrouwen wel aangegaapt maar niet aangesproken.

Bij versieren kunnen twee principes werken: 'soort zoekt soort' en 'tegenpolen trekken elkaar aan'. Mensen vinden anderen leuk als die op hen lijken. Daarom kiezen ze voor een langdurige relatie meestal iemand die overeenkomt

met hun huidskleur, nationaliteit, godsdienst, politieke opvattingen, normen en waarden, opleiding, sociale achtergrond, interesses en hobby's. Verder willen ze iemand die hen aanvult, iemand die een bepaalde eigenschap beter ontwikkeld heeft dan zichzelf. Iemand die snel opgeeft, zoekt een doorzetter en iemand die wat verlegen is, zoekt iemand met lef. Ze hopen dat ze zich zullen ontplooiën in de gewenste richting. Bij de partnerkeuze gaat het dus om overeenkomstige en aanvullende eigenschappen bij de ander. Soms komt het voor dat mensen zich aangetrokken voelen tot een volstrekt tegengesteld karakter. Ook hier vullen de partners elkaar aan, maar in extreme mate. Dergelijke relaties duren meestal niet lang omdat de karakters botsen.

Volgens een verkoopwijsheid begint verkopen als de klant nee zegt. Ook versieren begint als het object van je verlangens zich gereserveerd of afwijzend opstelt. Als je iemand aanspreekt en die reageert met: 'Laten we snel naar jouw of mijn huis gaan om ons over te geven aan de liefde' is dat het einde van het versierspel. Stuit je op weerstand, geef dan niet te snel op. Realiseer je aan de andere kant dat nee soms ook echt nee is.

Als iemand zegt dat zij/hij geen eetlust heeft en je daagt haar/hem uit door haar/hem een lekker ruikende en er goed uitzierende appeltaart voor te houden, krijgt zij/hij vanzelf trek. En hoe versterk je de eetbehoefte? Plaag haar/hem door te taart weg te halen. Zij/hij ziet iets lekkers aan haar/zijn neus voorbijgaan en zal nu actie ondernemen om een stuk taart te bemachtigen.

Vraag je iemand of zij/hij met je naar een feest wil gaan en het antwoord is nee, dan moet je dat nee even aftasten. Je wilt natuurlijk wel weten of de ander echt nee bedoelt of alleen maar aarzelt of uitgebreid versierd wil worden. Nee heeft namelijk vaak de betekenis van: 'Haal me eerst maar over door te laten blijken dat je me echt aardig vindt.' Vraag daarom: 'Kun je niet?' of 'Kan ik een

andere keer op je rekenen?' Laat je door een tweede nee niet ontmoedigen. De aanhouder wint niet altijd maar wel vaak. Als het nee definitief is, richt je verleidingspogingen dan op iemand anders. Waarom zou je je blindstaren op iemand die niet van je hofmakerij gediend is? Geen handvol, maar een landvol.

Het versierproces doorloopt meestal negen fasen:

- 1 Je bepaalt of iemand voor jou de moeite waard is. Het zou ideaal zijn als je niet alleen het uiterlijk maar ook het karakter zou kunnen beoordelen. Uiterlijke kenmerken zijn makkelijk waar te nemen. Is zij goed gekleed? Ziet hij er leuk uit? Wat het karakter betreft zul je in eerste instantie af moeten gaan op wat anderen je kunnen vertellen. Alleen door geruime tijd met elkaar op te trekken leer je elkaars persoonlijkheid kennen.
- 2 Je stelt vast of de ander vrij is. Dit is niet altijd even makkelijk, want als een vrouw met iemand anders staat te praten, kan dat een losse vriend zijn of haar broer. En als een man alleen is gekomen, wil dat nog niet zeggen dat hij geen partner heeft. De zaak wordt anders als twee mensen hand in hand lopen of elkaar langdurig kussen. Je kunt dan gevoelig aannemen dat ze een stel zijn. Is de relatie tussen twee mensen je niet duidelijk, probeer dan mee te luisteren en let op hun lichaamstaal.
- 3 Je trekt de aandacht. Dit doe je voornamelijk door oogcontact te maken en te glimlachen.
- 4 Je let op een reactie. Glimlacht zij terug? Kijkt hij ook naar jou?
- 5 Je spreekt de ander aan.
- 6 Je verlengt de kennismaking door middel van een gesprek.
- 7 Je bouwt een band op door veel met elkaar om te gaan.
- 8 Je raakt de ander voor het eerst vluchtig aan.

9 Je maakt het aan. Omdat maar weinig mensen een platonische relatie ambiëren, gaan geliefden meestal met elkaar naar bed.

Deze fasen hoeven elkaar niet op te volgen en een of meer fasen kunnen worden overgeslagen. Je kunt uiteraard meteen op iemand afstappen en haar/hem aanspreken om te bepalen of zij/hij vrij is. Bovendien bepaal je zelf hoeveel tijd je in de verschillende fasen steekt. De een zal er maanden over doen alvorens hij de ander zelfs maar durft aan te raken. Een ander doet er, inclusief het vrijen, slechts enkele uren over.

Wat zoeken mensen in een serieuze relatie? Onderzoek laat zien dat het vooral gaat om liefde, wederzijdse aantrekking, communicatie, kameraadschap, vriendelijkheid, betrouwbaarheid en intelligentie. Seks komt pas op de achtste plaats. Mensen gaan een relatie aan met iemand die de meeste behoeften kan bevredigen.

De Beatles zongen 'Love is all you need' en 'Love is what makes the world go round'. Zo is het maar net. Liefde is van vitaal belang voor ons voortbestaan. De stoffen die vrijkomen door de liefde, ondersteunen het immuunsysteem en bieden bescherming tegen hartaandoeningen en vele andere ziekten. Je zult langer leven en minder last hebben van infecties en kanker. Volgens een groot-schalig onderzoek in Californië is het ontbreken van een liefdesrelatie heel slecht voor een mens. Het is schadelijker dan slechte voeding, weinig bewegen en overgewicht. Het is zelfs nog slechter dan roken. Dus het belangrijkste voor je gezondheid is liefde, het hebben van een liefdevolle relatie. Kies voor de liefde en je leeft langer en gelukkiger.

Verliefdheid

LIEFDE IS ONZE GROOTSTE DRIJFVEER. Het is de brandstof van het leven. Verliefdheid is blind. Ze leidt tot een vertekening van de realiteit. Je ziet de negatieve kanten van de meest fantastische persoon in de hele wereld niet. Het is een overstelpende emotie die een leven op zijn kop kan zetten. Je kunt niet kiezen of je wel of niet of op wie je verliefd wordt. Verliefdheid schakelt je vrije wil uit. We weten allemaal wat verliefdheid is. Toch is voor veel mensen het fenomeen verliefdheid maar moeilijk te definiëren en herkent iedereen het als het haar of hem overkomt. De leukste omschrijving van de vurige pijl van Cupido gaf een vrouw die ik heb geïnterviewd in het kader van dit boek. Ze zei: 'Verliefdheid is kijken of de ander kijkt.' Een andere ondervraagde vrouw merkte op: 'Het fijne van verliefdheid is ruziemaken en het weer goedmaken.'

Kenmerken van die sterke oerdrift om te paren zijn:

- een overwaardering van het voorwerp van je erotische dromen. Je dicht haar/hem uitmuntende eigenschappen toe. Je idealiseert haar/hem en negatieve informatie over haar/hem negeer je.
- obsessieve aandacht voor je geliefde. Je moet voortdurend aan haar/hem denken en je dagdroomt veel over haar/hem. Je bent als het ware de slaaf van de charmes van de vrouw/man van je voorkeur. Volgens onderzoek moeten verliefden 85% van de tijd dat ze wakker zijn, aan hun beminde denken. Dit kan leiden tot verminderde eetlust en slapeloosheid.
- nabijheidszoekend gedrag. Je wilt je meest bewonderde persoon zo vaak mogelijk zien en je hebt haar/hem veel te vragen en te vertellen.
- tederheidsgevoelens. Als je aan het object van je passie denkt, voel je je week en ben je vertederd. Zelfs de stoerste vrouwen en mannen blijken

een klein hartje te hebben als ze verliefd zijn.

- imponeergedrag. Om een positieve indruk te maken op de boeiendste persoon op aarde, probeer je op allerlei manieren op te vallen.
- strelingsdrang. Je wilt het voorwerp van je hartstocht voortdurend aanraken, knuffelen en kussen. Verliefde stelletjes kunnen in het begin van hun relatie niet van elkaar af blijven en vrijen vaak tot de zon opkomt.
- algemeen geluksgevoel. Je ziet het leven door een roze bril en hebt het gevoel dat je zweeft.
- hoop. Omdat je niets liever wilt dan innig contact met degene van wie je houdt, hoop je op vereniging (of hereniging na een verbroken relatie) met haar/hem. Dit kan leiden tot bezitsdrang en jaloezie. Zelfs als je aanbedene je liefde niet beantwoordt, blijf je – tegen beter weten in – hoop koesteren. Dit fantastische schepsel loslaten is heel moeilijk. Het merkwaardige verschijnsel doet zich voor dat tegenwerking de romantische hartstocht juist aanwakkert. In de roman *Lady Chatterley's lover* van David Herbert Lawrence zijn Connie Chatterley en Oliver Mellors verliefd op elkaar. Ze willen hun leven met elkaar delen, maar ze zijn allebei getrouwd. Daarom willen ze scheiden. Het boek eindigt met een brief van Oliver aan Connie. De laatste woorden zijn: '[...] but with a hopeful heart' ([...] maar met een hoopvol hart).

Als je verliefd bent, komt er een hoge concentratie van neurotransmitters vrij. Die bezorgen je het gevoel van verliefdheid. Fenylethylamine is de belangrijkste stof die ervoor zorgt dat we dolverliefd worden. Ook komt er adrenaline vrij. Die maakt je alert en geeft je een fantastisch gevoel. Daarnaast onttrekt deze stof bloed aan de maag. Dit veroorzaakt het bekende gevoel van vlinders

in je buik. Verder worden endorfinen aangemaakt. Die geven je een geluksgevoel. Ze komen ook vrij bij zware fysieke inspanning, bijvoorbeeld joggen. Het verliefde brein bevat verder extra dopamine, noradrenaline en serotonine. Dopamine veroorzaakt gevoelens van genot en euforie. Zowel noradrenaline als adrenaline zorgt voor een gevoel van opwindning. Serotonine is een ontspannende neurotransmitter. Door deze cocktail van chemische stoffen kunnen we ons in de zevende hemel voelen.

Verliefde vrouwen krijgen meer van het mannelijke hormoon testosteron in hun lichaam, terwijl verliefde mannen meer van het vrouwelijke hormoon oestrogeen aanmaken. Verliefdheid maakt vrouwen dus mannelijker en mannen vrouwelijker.

De roes van verliefdheid bestaat niet eeuwig voort. *Keine Liebe hält ewig*. De meeste verliefdheden duren niet langer dan een half tot tweeënhalf jaar. De verliefdheidshormonen zijn verslavend. Het lichaam heeft er steeds meer nodig voor hetzelfde effect, maar kan niet aan de vraag voldoen. Daarom wordt de aanmaak langzamerhand gestaakt. Daarnaast fantaseren en dromen mensen minder over elkaar als ze elkaar langer kennen, zeker als ze elkaar vaker zien omdat ze bijvoorbeeld gaan samenwonen. De realiteit neemt het dan over van de fantasie. Opeens zie je de onprettige eigenschappen van de ander en de verschillen tussen jullie. De roze bril ligt aan gruzelementen. Je stelt het beeld van je geliefde bij. Het resultaat is dat de hartstocht en opwindning van prille verliefdheid afnemen. Idealiter maken ze plaats voor geborgenheid en veiligheid. Dit warme gevoel van liefde heet hechting. Gevoelens van een emotionele band worden bij zowel vrouwen als mannen vooral veroorzaakt door de hormonen oxytocine en vasopressine. Oxytocine wordt ook wel het knuffelhormoon genoemd. Het stimuleert namelijk de drang tot aanraken en verhoogt de gevoe-

ligheid voor aanraking en de gevoelens van hechting. Bij aanrakingen en seksuele stimulatie wordt het extra aangemaakt. Ook als je kijkt naar diegene van wie je houdt, wordt het afgescheiden. Vrouwen hebben tien keer zo veel oxytocine als mannen. Tijdens een bevalling komt het vrij. Het brengt dan contracties van de baarmoeder teweeg en stimuleert de borstklieren tot de melkproductie. Ook als een vrouw haar baby de borst geeft, komt er oxytocine vrij. De moedermelk bevat oxytocine. Het bevordert de band tussen de moeder en het kind. Als je met iemand de liefde bedrijft, brengt oxytocine het orgasme op gang. Tijdens het moment suprême stijgt de oxytocinespiegel bij zowel vrouwen als mannen enorm. De vasopressinespiegel blijft bij een man tijdens de seksuele opwindning en het orgasme gelijk. Door vasopressine voelt een man het vaderinstinct. Oxytocine speelt ook een rol bij de bevruchting. Bij de man veroorzaakt het tijdens het orgasme contracties in de penis en de zaadstrengen waardoor het sperma met een snelheid van 30 à 50 kilometer per uur naar buiten spuit en bij de vrouw tijdens haar hoogtepunt contracties in de baarmoeder en de vagina. Hierdoor worden de zaadcellen naar binnen gezogen.

Voor sommige mensen werkt verliefdheid verslavend. Door de verliefdheidsgevoelens voelen ze zich prettig. Ze hunkeren naar deze gevoelens en willen dat ze nooit ophouden. Ze jagen op de kick van de verliefdheidshormonen. Het zijn lovejunkies ofwel liefdesverslaafden. Ze vinden verliefdheid heerlijk maar willen zich niet binden. Een relatie duurt zo lang als ze verliefd zijn. Neemt de verliefdheid af en de gehechtheid toe, dan vertrekken ze.

Pubers kunnen buitengewoon heftige gevoelens koesteren voor hun geliefde. Ze kunnen geen moment zonder de ander. Hun hele wereld draait alleen nog maar om de beminde. Ze denken continu aan die ene persoon. Het brein van een puber maakt grote veranderingen door, vooral in de prefrontale cortex.

Dit is het regelcentrum van de hersenen. Zolang dit proces nog niet voltooid is, heeft de amygdala de overhand en kunnen de emoties met de puber op de loop gaan. De amygdala is een klein orgaantje in de hersenen. Het wordt ook wel de amandelkern genoemd. Erg jonge mensen die voor het eerst verliefd zijn, ervaren vaak verwarring. De nog niet volgroeide hersenen kunnen de verliefdheidsgevoelens niet altijd aan. De verbindingen tussen de prefrontale cortex en de amygdala zorgen ervoor dat we onze emoties kunnen reguleren. Later in de puberteit worden die verbindingen sterker. Pubers gaan zich dan volwassener gedragen.

Verliefden hunkeren naar emotionele eenwording; ze gaan in elkaar op. Maar verliefdheid is niet altijd rozengeur en maneschijn. Beledigingen, verdachtmakingen, vijandigheden en ruzies kunnen allemaal voorkomen bij verliefdheid. Je vraagt je af waarom mensen zo onaardig kunnen doen tegen iemand van wie ze zielsveel houden. Het is echter een normaal verschijnsel om je op een onprettige manier af te reageren op de meest beminde persoon uit je leven. Als geliefden fikse ruzie hebben met elkaar waarbij zelfs huisraad met een bloedgang door de lucht wordt verplaatst, stijgt hun testosteronspiegel. Daardoor eindigt hun gekrakeel niet zelden in een stevige vrijpartij, waarmee de vrede weer getekend is. Voor velen is verzoeningsseks een piekervaring. Geliefdens kijven doet liefde bekliven.

Je kunt verliefdheid bij iemand opwekken. Van essentieel belang is dat je bewerkstelligt dat de ander in jou de belichaming van haar/zijn wensen en behoeften ziet. Herhaalde omgang met iemand kan ertoe leiden dat we die persoon steeds meer gaan waarderen. Op een gegeven moment kun je verliefd zijn. Als je dus wilt dat iemand verliefd op je wordt, is het zaak om veelvuldig

met haar/hem om te gaan. Op een dag kan de vonk overspringen. Daarom is 4% van de werkenden verliefd op een collega.

Kan gevaar passie uitlokken? Dit is getest door op een hoge hangbrug bij winterig weer een mooie, jonge vrouw te zetten. Elke man die alleen liep, sprak zij aan met: 'Ik onderzoek hoe een mooi uitzicht de creatieve expressie beïnvloedt. Zou je dit vragenlijstje willen invullen?' Bijna alle mannen zeiden ja. Het was een knappe vrouw en ze wilden niet bang lijken. Daarna liet ze een foto van een vrouw zien en vroeg ze: 'Wil je een kort dramatisch verhaal schrijven op basis van deze foto?' Hij schreef een verhaal en zij zei dan: 'Hartelijk bedankt. Ik heb nu niet zo veel tijd maar ik zou dit experiment graag nog eens met je doornemen. Hier heb je het nummer van mijn hotel. Dan kun je me bellen. Ik heet Linda en hoop dat je me belt.' Ze sprak 20 mannen aan op de enge brug. Daarna nog eens 20 mannen op een andere, heel stevige brug die niet eng was. Veel meer mannen van de enge brug dan van de veilige brug belden die avond terug. Ook waren de verhalen van de mannen van de gevaarlijk ogende brug veel romantischer en seksueler getint dan die van de mannen van de solide brug.

We worden eerder op iemand verliefd als zich veel adrenaline in ons lichaam bevindt. Als je hart in je keel bonkt, zoek je onbewust de prettigste verklaring. Is er een aantrekkelijke vrouw of man in de buurt, dan denk je al snel dat je verliefd bent. Als je wilt dat je aanbedene voor je valt, neem haar/hem dan mee naar spannende situaties zodat er extra adrenaline wordt aangemaakt. Voorbeelden zijn een ritje in een reuzenrad of achtbaan, een jungletocht, bergbeklimmen of een klimwand in een klimhal beklimmen, bungeejumpen of parachutespringen. Een spannende of enge film is ook heel doeltreffend.

Daarnaast kan het liefdesvuur makkelijker ontbranden door samen intensief te sporten. Tijdens inspannende lichaamsbeweging stijgt namelijk de hoeveelheid dopamine en serotonine in de hersenen en komen er endorfinen vrij en adrenaline.

Vrouwen en mannen worden even vaak en net zo heftig verliefd. Maar mannen voelen meestal een aantrekkingskracht, terwijl vrouwen gewoonlijk eerst een band ervaren en zich daarna pas aangetrokken voelen. Mannen worden sneller verliefd. Daarnaast zijn mannen bezitteriger. Ze willen hun partner afschermen van kapers op de kust. Vrouwen hebben iets meer obsessieve gedachten over hun beminde. Jaloezie ervaren vrouwen en mannen in ongeveer gelijke mate maar het gaat niet om dezelfde vorm van afgunst. Vrouwen kennen meer emotionele jaloezie. De gedachte dat hun partner op een andere vrouw verliefd wordt, vinden ze onverteerbaar. Mannen lijden meer onder seksuele jaloezie. Ze moeten er niet aan denken dat hun vriendin met een rivaal seks heeft. Let wel, dit geldt voor de gemiddelde man. Zaken als partnerruil, een trio en groepsseks worden meestal voorgesteld door de man. Het verschil in jaloezie heeft waarschijnlijk de volgende verklaring. Kinderen verwekken is voor vrouwen een veel grotere opgave dan voor mannen. Een vrouw draagt negen maanden de last van de zwangerschap en moet in hevige pijnen het kind baren, terwijl een man zijn pleziertje heeft en slechts zijn zaad hoeft te investeren. Als de kleine er is, wil ze niet dat haar man er met een andere vrouw vandoor gaat en haar met het kind achterlaat. Voor een vrouw staat vast dat zij de moeder is, een man weet nooit helemaal zeker dat hij de vader is: mama's baby, papa's maybe. Daarom wil hij niet dat zijn vrouw copuleert met een concurrent, omdat ze dan bevrucht kan raken.

Zelfs het lichaam van een man is volgens de Engelse evolutiebioloog Robin

Baker erop ingesteld om indringers uit te schakelen. In zijn boek *De spermatorlog* schrijft hij dat een ejaculaat gemiddeld ongeveer 300 miljoen zaadcellen bevat. Als een man en zijn vrouw gedurende drie dagen voortdurend in elkaars gezelschap hebben verkeer, is de kans op ontrouw vrijwel nihil. Tijdens de penetratie schiet een man dan circa 100 miljoen zaadcellen. Maar als een van de twee in die tijd enkele dagen buitenshuis of op reis is geweest, is de kans op een slippertje van de vrouw veel groter. Ze kan dan sperma van een of meer andere mannen in haar lichaam hebben. De man vuurt in dit geval zo'n 500 miljoen zaadcellen af. Nog minder dan 1% van de zaadplas neemt deel aan de wedloop naar de eicel. Dit zijn de vruchtbare 'ei-jagers'. De rest is onvruchtbaar 'kamikazesperma'. Het bestaat uit 'blokkers' en 'vechters'. De blokkers verhinderen de reis van de spermatozoa van een rivaal, de vechters vormen de tweede verdedigingslinie. Ze vernietigen het semen van vreemde mannen.

Verschillen tussen vrouwen en mannen

BIJNA NIETS FASCINEERT MIJ MEER dan de verschillen tussen het vrouwelijke en mannelijke geslacht. Vrouwen en mannen zijn wel gelijkwaardig maar niet gelijk. Uit wetenschappelijk onderzoek blijkt dat ze psychologisch totaal verschillend zijn. Ze komen zelfs van verschillende planeten. Vrouwen komen van Venus, mannen van Mars. Die verschillen zorgen ervoor dat vrouwen en mannen elkaar zowel aantrekken als afstoten. *Vive la différence.*

Ooit heb ik ludiek tegen een vrouw gezegd dat ik een van de grootste nadelen van het man zijn vindt dat je je dagelijks moet scheren. Ik schrok van haar reactie. Op aanvallende toon zei ze: 'Wat wij hebben, is veel erger!' Haar vrien-

din viel haar bij: 'Iedere maand een week buikpijn en hoofdpijn.'

Om vrouwen beter te begrijpen en een verklaring te vinden voor hun stemmingswisselingen heb ik veel gelezen over de maandelijksse cyclus, de menopauze en de daarmee samenhangende veranderingen in de hormoonhuishouding. Toen ik dit tegen een vriendin zei, was ze stomverbaasd. 'Goh, dat heb ik nog nooit meegemaakt dat een man zich daarin verdiept. Dat zouden meer mannen moeten doen', reageerde ze.

Door de boeken van John Gray, Deborah Tannen, Debra Waterhouse en Allan en Barbara Pease is het wederzijdse begrip tussen vrouwen en mannen toegenomen. Ze hebben nu een verklaring voor wat ze eerst als vervelende eigenaardigheden van het andere geslacht zagen. Dit is de eeuwenoude strijd tussen de seksen ten goede gekomen.

Wat zijn nu de verschillen tussen vrouwen en mannen als het om versieren gaat?

Doorgaans neemt een vrouw een afwachtende houding aan. Ze geeft hooguit signalen. Hiermee daagt ze een man uit en moedigt ze hem aan. Veel mannen durven een vrouw pas te benaderen als zij signalen van de vrouw hebben opgevangen dat ze niet bij voorbaat geen interesse heeft. Zij zien dit als het groene licht om dichterbij te komen. In dit scenario zet niet de man maar de vrouw de eerste stap. Zij neemt non-verbaal het initiatief, hij verbaal. De vrouw als verleidster.

Ellen Fein en Sherrie Schneider stellen in hun boek *De regels* dat een vrouw het een man moeilijk moet maken om haar te veroveren. Een vrouw mag niet als eerste naar een man kijken, hem groeten of een gesprek met hem aanknopen, hem niet opbellen, hem niet een avondje mee uitvragen en niet na een eer-

ste afspraakje al bereid zijn het bed met hem te delen. Fein en Schneider 'denken dat mannen niet écht in je geïnteresseerd zijn als ze niet naar je toe komen.' Een vrouw mag nooit zonder make-up op haar gezicht de deur uitgaan, als ze een lelijke neus heeft, moet ze naar een plastisch chirurg gaan, grijze haren moet ze verven en haar haren moet ze vooral lang laten groeien. Ik hoop dat vrouwen de slechte adviezen van beide schrijfsters naast zich neerleggen. Rosalind Barnett en Caryl Rivers noemen *De regels* in hun boek *Bij gelijke geschiktheid* een willekeurig boek 'in een lange, vervelende reeks goed verkopende adviesboeken die vrouwen vertellen dat ze onderdanig moeten zijn.' Vaak wordt gezegd dat een man het gevoel wil hebben dat hij een vrouw oververt. Volgens het boek *Wat mannen echt willen...* van Henk Noort stelt 89% van de mannen initiatief van een vrouw op prijs. Ook uit mijn – onwetenschappelijk – onderzoek blijkt dat mannen het geweldig vinden als een vrouw hen probeert te versieren. Ze voelen zich niet alleen enorm gevleid maar ook hun zelfvertrouwen zwelt op. Gerard is een heel aardige man, maar tegenover vrouwen voelt hij zich verlegen. Hij zei: 'Vrouwen zouden veel vaker het initiatief moeten nemen.' Over de gang naar een plastisch chirurg moet niet licht gedacht worden. Aan iedere operatie kleven risico's. Als je desondanks onder het mes wilt, zoek dan een goede en ervaren chirurg uit om de kans op mislukkingen te minimaliseren. Grijs haar kan heel aantrekkelijk zijn en misschien heb je helemaal geen zin om je haren regelmatig te kleuren.

Vrouwen gebruiken niet alleen veel meer lichaamstaal dan mannen maar kunnen die ook beter lezen. Het komt voor dat een vrouw denkt dat een man niet op haar valt omdat hij niets onderneemt terwijl haar lichaamstaal aangeeft dat de weg vrij is. Veel subtiele gebaren gaan aan een man voorbij. Daarnaast kunnen vrouwen beter communiceren dan mannen, beter omgaan met ande-

ren en zijn ze beter in empathie. In feite kunnen vrouwen dus beter versieren dan mannen.

Tijdens het versieren praten mannen meer. Hebben ze eenmaal een relatie met hun vlam, dan zijn ze minder spraakzaam. De vrouw neemt dan het voortouw met praten. Een vrouw gebruikt gemiddeld eenentwintigduizend woorden per dag, een man negenduizend. De spreekstijl van mannen is informatiegericht; ze willen kennis en feiten uitwisselen. Die van vrouwen is contactgericht; ze willen de onderlinge band onderhouden en verstevigen. Begrijp je nu waarom vrouwen eindeloos kunnen klessebessen met hun vriendinnen?

Vrouwen dromen vaker dan mannen over prinsesjes op witte paarden. Ze hebben meer de neiging om hun geliefde te idealiseren. Mannen zijn minder romantisch. Vrouwen houden er bijvoorbeeld meer van om met hun geliefde hand in hand op blote voeten op het strand en door de golven van de zee te lopen bij een ondergaande zon en genieten meer van bloemen, bonbons en wijn. Ze verlangen ook meer naar kussen dan mannen.

Ik heb de indruk dat er over het aankijken van de ander een dubbele moraal bestaat. Vrouwen zeggen enigszins trots dat ze een man lokken door 'hem zaadragend aan te kijken' of 'hem een copuleerblik toe te werpen'. Als een man zoiets doet, zijn vrouwen geneigd om met een negatieve ondertoon te zeggen dat hij 'zaadgevend kijkt', 'haar de kleren van het lijf kijkt' en 'geile oogjes heeft'. Mogelijk speelt het volgende mee. Mannen hebben een minder breed blikveld dan vrouwen. Hierdoor valt het bij vrouwen minder snel op als ze een man aankijken en tegelijkertijd zijn kruis keuren. Als een man het middel van een vrouw bekijkt, springt dat eerder in het oog. Volgens onderzoek gluren vrouwen vaker naar mannen dan andersom. Een van de vrouwen die ik heb geïnterviewd, omschreef zichzelf als 'een onverbeterlijke kruiskijkster'.

Zowel vrouwen als mannen vinden bij een langetermijnpartner het karakter het belangrijkste. Daarna verkiezen ze andere aspecten. Vrouwen zoeken bij een man:

- 1 persoonlijkheid
- 2 humor
- 3 gevoeligheid
- 4 hersenen
- 5 goed lichaam.

Mannen letten bij een vrouw op:

- 1 persoonlijkheid
- 2 goed uiterlijk
- 3 verstand
- 4 humor
- 5 goed lichaam.

Opvallend is dat mannen bij een vrouw het uiterlijk heel belangrijk vinden maar met hun eigen uiterlijk niet erg bezig zijn. Hoewel er mannenmake-up op de markt is, zijn er maar weinig mannen die zich daaraan wagen en de klanten van een plastisch chirurg bestaan voor 90% uit vrouwen en slechts voor 10% uit mannen als het cosmetische operaties betreft.

Vrouwen zoeken vaker dan mannen een partner die financiële zekerheid biedt. Als een vrouw een hoge functie bekleedt en veel verdient, wil ze een man met nog meer geld en status. Een man heeft er geen moeite mee als het salaris van zijn partner lager is dan dat van hem. Vrouwen voelen zich aangetrokken tot mannen met een opleiding, ambitie, rijkdom, respect, status en rang. Het gezegde dat de liefde van de vrouw door haar portemonnee gaat, bevat meer

dan een kern van waarheid. Onsterfelijke woorden van de Hongaars-Amerikaanse actrice Zsa Zsa Gabor zijn: 'No rich man is ugly' (Geen enkele rijke man is lelijk). Wetenschappers zeggen samenvattend dat vrouwen naar succesobjecten zoeken en mannen naar lustobjecten.

Vrouwen en mannen raken niet door hetzelfde seksueel opgewonden. Vrouwen worden hitsig door:

- 1 romantiek
- 2 betrokkenheid
- 3 communicatie
- 4 intimiteit
- 5 niet-seksuele aanraking.

Mannen worden geprikkeld door:

- 1 pornografie
- 2 vrouwelijk naakt
- 3 seksuele variatie
- 4 lingerie
- 5 vrouwelijke gewilligheid.

Overigens houden vrouwen ook van pornografie. Er zijn experimenten uitgevoerd om de seksuele opwindning te meten bij het kijken naar porno. Vrouwen kregen een apparaatje in hun vagina en mannen een metalen ring om hun penis. Beide meetinstrumenten waren met draden verbonden met een computer. Hieruit bleek dat vrouwen lichamelijk even opgewonden raakten als mannen tijdens het zien van zowel soft- als hardporno. Vrouwen houden wel van andere porno dan mannen. Vrouwen gaat het meer om de sfeer en de partner, terwijl mannen meer op de daad zelf gericht zijn. Heteroseksuele vrouwen en

lesbiennes worden allebei krols van zowel hetero- als lesboporno. Mannen raken alleen opgewonden van porno die beantwoordt aan hun geaardheid.

Vaak wordt beweerd dat vrouwen minder zin in seks hebben dan mannen omdat ze minder testosteron produceren. Volgens Henk Noort in zijn boek *Vrouwen willen maar één ding...* is dit een hardnekkig misverstand. Zijn onderzoek ondersteunt de stelling dat vrouwen waarschijnlijk evenveel zin in seks hebben als mannen. Naar alle waarschijnlijkheid speelt mee dat onze cultuur de vrouw millennialang heeft geleerd om haar seksualiteit te verbergen. Maja Jeffkins beweert in haar boek *Praktische psychologie voor vrouwen*: 'Ik ben er [...] van overtuigd dat vrouwen net zo vaak willen vrijen als mannen maar dat wij niet hebben geleerd om te gaan met onze seksuele gevoelens.' Christiane Northrup is van mening dat het belang van testosteron voor de vrouwelijke paringsdrift niet overschat moet worden. In haar boek *De overgang als bron van kracht* stelt ze onder het kopje 'Testosteron: het hormoon van verlangen?': 'Veel is geschreven over de rol van testosteron bij seks. Toch is testosteroengebrek waarschijnlijk zelden de oorzaak van een verminderd libido. Het komt op de vierde plaats na relatieproblemen, progesterontekort en oestrogeentekort.' Vrouwen hebben volgens Noort echter seksueel gezien een langere opwarmtijd. Daarom moet de paarlustige man extra attent en lief zijn voor de vrouw, een romantische sfeer creëren en haar strelen, knuffelen en masseren. Vrouwen zijn namelijk veel gevoeliger voor aanrakingen dan mannen.

Ook Allan en Barbara Pease stellen in hun boek *Waarom mannen niet luisteren en vrouwen niet kunnen kaartlezen* dat vrouwen meer tijd nodig hebben om in de stemming voor intimiteiten te komen: 'De mannelijke geslachtsdrift is als een gasfornuis; hij ontsteekt direct, werkt binnen een paar seconden op volle kracht en kan net zo snel weer worden uitgezet wanneer het eten gaar is. De

geslachtsdrift van vrouwen is als een elektrische oven; zij warmt langzaam op tot de hoogste temperatuur en het duurt veel langer voor het [lees: zij] is afgekoeld.'

Om bepaalde redenen wilde ik met een ex nog even wachten met de geneugten van het vlees. Zij had duidelijk minder geduld. Af en toe zei ze speels tegen me: 'Ik ga je verkrachten.' Toen ik een keer bij haar logeerde en al bijna sliep, kwam ze in weinig verhullende kleding de logeerkamer binnen om te 'keuvelen over de afgelopen dag'. Even later had ze haar zin. Ik was bezweken voor de kracht van de verleiding.

Ongeveer evenveel vrouwen als mannen gaan vreemd. Noort heeft voor het onderzoeksinstituut *Motivaction* 1700 heteroseksuele vrouwen en mannen van 20 tot 45 jaar onderzocht. Hieruit blijkt dat 27% van de vrouwen en 26% van de mannen wel eens overspel heeft gepleegd. Hier staat tegenover dat 75% van de vrouwen een affaire opbiecht aan hun partner en maar 25% van de mannen.

De meeste vrouwen hebben ten minste 30 minuten voorspel nodig om in de stemming voor seks te komen, mannen minstens 30 seconden. Als het tot seks komt, zijn mannen ook sneller. Een vrouw doet er 20 à 30 minuten over om tot een orgasme te komen, een man redt het in 2 à 3 minuten. Ellen Laan is professor in de klinische psychologie aan de Universiteit van Amsterdam. Zij heeft met wetenschappelijke precisie onderzocht hoe lang een vrouw erover doet om aan haar gerief te komen. Haar onderzoeksgegevens laten zien dat door de juiste stimulatie vrouwen net zo snel als een man een climax kunnen beleven, zo niet sneller. Een vrouw kan zelfs na één minuut klaarkomen. De meeste vrouwen hebben echter meer tijd nodig. De Amerikaanse seksuologe Ava Cadell heeft de term *trigasmie* gemunt voor een zeer intens orgasme als de clitoris, g-plek en anus gelijktijdig gestimuleerd worden. Een vrouw bereikt

hierdoor heel snel haar moment suprême. Als je ook nog haar tepels stimuleert, komt ze nog makkelijker tot een seksuele explosie. Je zou van een *quadrogasme* kunnen spreken. Het vrouwelijke orgasme duurt gemiddeld 13 à 51 seconden, dat van de man slechts 6 à 10 seconden. Vrouwen worden 20 à 30 minuten na het hoogtepunt slaperig, mannen doezelen na ongeveer 5 minuten weg. Het percentage mannen dat masturbeert, ligt iets hoger dan het percentage vrouwen dat met zichzelf speelt: 95 tegen 89. Miriam Stoppard stelt in haar boek *Menopauze* dat die percentages gelijk zijn: 'Masturbatie is heel normaal. Evenveel vrouwen als mannen beginnen in hun puberteit te masturberen en blijven dat hun hele leven doen. Bijna de helft van bij onderzoek ondervraagde vrouwen zeiden dat zij in hun vijftiger jaren masturbeerden, en eenderde masturbeerde nog op de leeftijd van 70 en daarboven. Deze cijfers komen overeen met die van mannen.' Vrouwen vinden het prettiger dan mannen dat hun partner hen met de hand bevredigt. Hulpmiddelen bij masturbatie worden door vrouwen vaker gebruikt dan door mannen. De helft van de vrouwen gebruikt een vibrator. In Engeland zijn er meer vrouwen die een vibrator hebben dan een wasmachine! Een op de drie vrouwen masturbeert met behulp van de douchekop. Vrouwen die masturberen, bereiken gemakkelijker een climax tijdens de geslachtsgemeenschap dan vrouwen die hun handen boven de lakens houden.

Twee dagen rond de ovulatie is de kans op bevruchting het grootst. De natuur zorgt ervoor dat de vrouw dan ook maximaal libidineus is zodat ze zaden wil ontvangen voor de bevruchting van haar eicel. Haar testosteronspiegel is dan op zijn hoogst en er is een verhoogde afscheiding van endorfinen. De man die in die periode een vrouw niet kan overhalen het bed met hem te delen, doet er verstandig aan op zoek te gaan naar een dankbaarder doelwit.

Maar hoe weet je als man wanneer een vrouw de ovulatie heeft? Deze vraag heb ik voorgelegd aan een bevriende voedingstherapeute, die veel vrouwen met menstruatieklasten en premenstrueel syndroom (pms) heeft behandeld. Ze antwoordde: 'Een vrouw is dan heel enthousiast en creatief. Ze maakt allerlei plannen en wil het hele huis schoonmaken. Een positieve gebeurtenis bejubelt ze en een negatief voorval raakt haar nauwelijks. Ze vertoont min of meer hypomaan gedrag. De geur van een vrouw verandert gedurende de menstruatieticyclus. Ze ruikt het meest aangenaam voor een man tijdens de ovulatie. Door de extra endorfinen is haar huid dan mooier en zijn haar haren handelbaarder. De pupillen worden groter en er stroomt meer bloed naar de lippen en de wangen. Die worden roder en voller. Het gezicht wordt dus iets ronder. Dit wijst allemaal op opwinding. De handen, oren, neus en borsten van een vrouw zijn symmetrischer tijdens de ovulatie en haar heup-tailleverhouding nadert de 70%, waardoor ze voor een man aantrekkelijker is. Door de hormonen die zich door het lichaam verspreiden als een onbevuchte eikel naar de baarmoeder daalt, wordt er meer vocht vastgehouden in zacht weefsel. Daardoor verdwijnen lichte asymmetrieën. Vrouwen die ovuleren, zien aanlokkelijke geslachtsgenoten eerder als een rivaal en zullen die sneller afkraken en over hen roddelen om een attractieve man voor zich te winnen. Ze hebben ook meer last van jaloezie. Verder zijn vrouwen die in de eisprongfase zitten, veel meer geneigd om vreemd te gaan en om dan geen voorbehoedmiddelen te gebruiken. Ik vermoed dat ze ook minder oplettend zijn wat safe sex betreft. Een man kan tegen een vrouw zeggen dat zijn moeder hem geleerd heeft om extra aardig te zijn tegen vrouwen als ze de menstruatie hebben omdat ze zich dan niet goed voelen. Ze zijn dan uit hun doen waardoor normale dingen makkelijk mislukken, zoals het koken. In sommige culturen hoeven vrouwen daarom niet het eten te

bereiden als ze ongesteld zijn. Een man kan aanbieden om voor haar te koken of haar uitnodigen om uit eten te gaan. De meeste vrouwen hebben rond dag 14 van de menstruatiecyclus de ovulatie, maar dit hoeft niet. Het is betrouwbaarder om de ovulatie te bepalen op ongeveer 14 dagen vóór de datum waarop de volgende menstruatie wordt verwacht. De gemiddelde ideale menstruatiecyclus van 28 dagen komt maar bij 15% van de vrouwen voor. De meeste vrouwen hebben een cyclus van 24 à 35 dagen. Ongeveer 20% heeft een onregelmatige cyclus. Vanaf de leeftijd van circa 35 jaar wordt de menstruatie minder regelmatig. Een op de vijf vrouwen heeft buikpijn vóór, tijdens of na de eisprong, de zogenoemde ovulatie- of middenpijn. Die kan variëren van enkele minuten tot 48 uur, maar duurt meestal 6 à 8 uur. Een man kan zeggen dat hij heeft gelezen dat een vrouw dan moet rusten, minstens acht glazen water per dag moet drinken, een warme kruik op haar onderbuik moet leggen, een warm bad moet nemen en haar onderrug moet laten masseren. Een aftreksel van citroenmelisse is goed tegen buikkrampen. Eventueel kan ze een pijnstillert nemen als paracetamol of ibuprofen. Overigens hebben vrouwen die de pil gebruiken, geen last van ovulatiepijn.'

Recent onderzoek laat zien dat vrouwen zich tijdens de ovulatie vaak anders kleden. Ze dragen modieuzere kleren, meer juwelen, vaker een rok in plaats van een broek en laten meer huid zien. Dit doen ze om er aantrekkelijker uit te zien.

De ovulatie kan de voorkeur van vrouwen voor mannen veranderen. De meeste vrouwen zien graag wat vrouwelijke trekken bij een man omdat die aangeven dat hij een goede huisvader is en dus helpt met het grootbrengen van de kinderen. Door de ovulatie kan een vrouw zich echter aangetrokken voelen tot mannen met meer mannelijke kenmerken. Een typisch mannelijk gezicht

heeft een sterke kaaklijn, een wilskrachtige kin, brede wenkbrauwen, smalle lippen en een grote neus. Die bewijzen dat een man over veel testosteron beschikt en sterke genen heeft. Hierdoor kan hij gezonde kinderen verwekken.

Er bestaat ook een verband tussen de lengte van de ringvinger van een vrouw ten opzichte van de middelvinger en haar partnerkeuze. Een vrouw met een lange ringvinger zoekt meestal een zeer masculiene man, terwijl een vrouw met een korte ringvinger waarschijnlijk een minder mannelijk type prefereert. De hoeveelheid testosteron in de baarmoeder beïnvloedt namelijk zowel de groei van de ringvinger als de ontwikkeling van de hersenen. Hoe meer testosteron in de veertiende week op de foetus inwerkt, des te langer wordt de ringvinger.

Veel vrouwen en mannen denken dat de behoefte aan seks bij vrouwen in en na de menopauze gemiddeld minder wordt. Dit is echter niet het geval. Bij de meeste vrouwen verandert niet de zin in seks, maar wel hun seksuele voorkeuren. Veel vrouwen vinden de coïtus minder belangrijk en worden liever bevredigd door cunnilingus. Dit is orale seks bij een vrouw en vormt ook het seksuele lievelingsgerecht van vrouwen die zich niet in de overgang bevinden. Overigens wil een op de vier vrouwen vaker met de mond verwend worden. Bij het verschuiven van de seksuele beleving speelt mee dat door het climacterium de vagina droger wordt, de vaginale elasticiteit afneemt en er spierkrampen in de vagina optreden. Hierdoor wordt de cohabitatie pijnlijk. Ongeveer 20% van de vrouwen krijgt zelfs meer behoefte aan seks door de overgang. Vrouwen doen er goed aan om voldoende te blijven seksen in deze levensfase. Orgasmen verminderen namelijk overgangsklachten omdat het lichaam bij een seksueel hoogtepunt oestrogeen afscheidt. Katerina Janouch schrijft in *Het klein orgasmeboekje* dat sommige onderzoekers menen dat orgasmen oestrogeenpil-

len en -pleisters voor vrouwen in de overgang kunnen vervangen.

Enkele vriendinnen had ik uitgenodigd voor een etentje. De conversatie kwam op pornofilms. Ze hadden wel eens pornoboekjes ingezien maar nog nooit naar een pornofilm gekeken. Dat wilden ze daarom een keer doen. De dames besloten unaniem om mij met de beschamende taak te belasten om enkele harde politiefilms te gaan huren. In de videotheek zocht ik twee natuurfilms uit die omschreven worden als 'vrouwvriendelijke porno'. Toen we die bekeken en er een expliciete cunnilingusscène vertoond werd, grapte er een over de betreffende pornoacteur: 'Kun je die even bellen en vragen of hij vanavond bij me langskomt?'

Ter afsluiting van dit hoofdstuk nog enkele verschillen tussen de beide geslachten met een knipoog:

- Een vrouw heeft alles over voor liefde, zelfs seks. Een man heeft alles over voor seks, zelfs liefde.
- Adam kwam als eerste – maar dat doen mannen meestal.
- Een vrouw heeft een reden nodig voor seks, een man een plaats.
- De man is het hoofd. De vrouw is de nek. Immers doet de nek het hoofd draaien.
- Een vrouw wil de laatste liefde van een man zijn. Een man wil de eerste liefde van een vrouw zijn.
- Vrouwen houden zo van cunnilingus omdat de clitoris de grootste zenuwconcentratie van het hele lichaam heeft, namelijk 8000. (Dat is twee keer zo veel als in de top van de penis.) Mannen houden zo van fellatio omdat hun vriendin dan eens niet zeurt.

- De liefde van een man gaat door zijn maag en die van een vrouw door haar portemonnee.
- Een vrouw gaat naar bed met de man van wie ze houdt. Een man houdt van de vrouw die met hem naar bed gaat.
- Mannen fantaseren over seks met twee vrouwen en vrouwen fantaseren over seks met twee mannen – zodat ze iemand hebben om mee te praten als de ander in slaap valt.
- Een vrouw wil één man die in al haar behoeften voorziet. Een man wil alle vrouwen om in zijn ene behoefte te voorzien.
- Nadat Monica Lewinsky met verve op de presidentiële fluit had gespeeld, vroeg ze Bill Clinton: 'Wil je samen met mij oud worden?' Hij vroeg haar: 'Doe je dit dan nog steeds bij me?'
- Een vrouw maakt af en toe een fout in haar leven. Een man maakt maar twee fouten in zijn leven: alles wat hij zegt en alles wat hij doet.