ALLES OVER VROUWEN VERSIEREN

DE BESTE VERSIERTIPS

Deel 2



's werelds beste versierhandboek!!! cosmox.nl

Vrouwen willen dat je dit boek leest!

Robert Castermans

ALLES OVER VROUWEN VERSIEREN

DE BESTE VERSIERTIPS

Deel 2

Van Robert Castermans zijn ook verschenen:

Lovematches, Alles over vrouwen versieren, Deel 1

Het esbatement van den appelboom (Het esbattement over de appelboom) in hedendaags Nederlands en andere kluchten van de rederijkers, Met een uitgebreide toelichting and with a summary in English of The Farce of the Apple Tree

De klucht Nu noch (Toe maar) in hedendaags Nederlands, andere kluchten, sproken en boerden, Onderbroekenlol in middeleeuwse literatuur

Lanseloet van Denemarken en De heks in hedendaags Nederlands, Een verkrachter of een verleider?

Hoofts Granida in hedendaags Nederlands, P.C. Hooft Granida

Salarisonderhandelen, De beste strategieën en tips voor een hoger salaris

Zie over deze boeken:

www.lovematches.nl

www.salarisonderhandelen.nl

en

www.bravenewbooks.nl/robertcastermans > alle boeken

ALLES OVER VROUWEN VERSIEREN

DE BESTE VERSIERTIPS

Deel 2

Robert Castermans

3de, herziene en uitgebreide druk

Brave New Books
Amsterdam
2021

Voor jou

Copyright © 2021 Robert Castermans

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd of openbaar gemaakt, op welke wijze dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur.

Vormgeving en omslag: xpressie – Arnoud Bernhard

ISBN: 9789464359749

NUR: 740, 770 – Mens en maatschappij algemeen, Psychologie algemeen
Trefw.: versieren, verleiden, flirten, daten, verliefdheid, liefde, seks, verschillen tussen vrouwen en mannen

INHOUDSOPGAVE

WOORD VOORAF BIJ DE DERDE DRUK 11

DANKBETUIGING 17

DEEL 1

1. VERSIEREN 19
   - Versieren is verkopen 20
   - D.A.T.E. 27
   - In negen stappen naar seks 28
   - Liefde 29
   - Is liefde racistisch? 33
   - Verliefdheid 34
   - Triggers van verliefdheid 47
   - Feromonen 49
   - Verschillen tussen vrouwen en mannen 50
   - Vrouwelijke en mannelijke voorkeuren 63
   - Libido van vrouwen en mannen 67
   - Nog meer verschillen tussen de seksen 89

2. FLIRTEN 92
   - 38 manieren om te flirten 94
   - Het geheim van charisma 121

3. RAPPORT MAKEN 123
   - Spiegelen 124
   - Zien, horen en voelen 128
   - Vier stadia van rapport 131
   - Vier soorten van rapport 132
   - Verondersteld rapport 133
   - Lichaamstaal 134
   - Vrouwelijke en mannelijke signalen 137
   - Oogcontact 142
   - Negatieve lichaamstaal 143
   - E-mails, sms'jes en whatsapps 145

4. AANSPREKEN 147
Onderzoek naar openingszinnen 148
Voulez-vous coucher avec moi, ce soir? 149
Gebruik een preopener 151
Tien benaderingen 152
Humoristische aanspreking 153
Situationele opening 155
Neutrale toenadering 159
Opinie vragende binnenkomer 161
Kwalificerende contactlegging 162
Complimenteuze ijsbreker 164
Neggende opener 165
Directe benadering 166
Het rollenspel 173
De omgekeerde move 174
Gebruik een tijdsbeperking 175
Een groep aanspreken 175
Benaderingshoek 183
Foute boel 184
Versieren kan overal 186
Dicht bij huis 189
Op straat 189
In een koffiebar 203
Op een feestje 204
In het museum 205
Op het strand 206
In de disco 209
In het fitnesscentrum 212
Tijdens winkelen 213
In de bieb 216
In het restaurant 216
Wees creatief 217
Aantrekken en afstoten 218
Bitch shield 224
Helpers 227
Oefening baart kunst 229
Foute openingszinnen 230

5. VIER VEELBESPROKEN VERSIERMETHODES 233
Speed Seduction 233
Cocky and Funny 239
De Mystery Methode 243
Het Emotionele Progressie Model 250

DEEL 2

6. VERKOOPMETHODES VAN “VERSIERGOEROES” 11
Verkooppresentatie 11
De proef op de som 14
Advies 19

7. GESPREKSTECHNIEKEN 20
Stap over op nieuw gespreksonderwerp 22
Aantrekking en diskwalificatie 28
Kwalificatie 34
Gespreksonderwerpen 40
Vertel boeiende verhalen 55
Zo heb je altijd gespreksstof 58
De kunst van het compliment 59
Let’s talk about sex 63
Zo beantwoord je standaardvragen 65
Cold reading 73
Handlezen 75
Verhoog haar energieniveau 76
De kunst van het aanraken 77
Gebruik versierwoorden 83
Test de gehoorzaamheid 85
Verander van plaats 86
Gebruik een attribuut 87
Wek jaloezie op 88
Werp barrières op 89
Subliminale verleiding 90
Zo scoor je een telefoonnummer 92
Zorg voor een happy end 98
Onderbreek het contact 99
Bel om iets af te spreken 99

Een date regelen via sms- of appberichten 104
Op date 105
Metacommunicatie 112
Onenightstand 114
Bouw een relatie op 124
Eenvoud is het kenmerk van het ware 134
Vijf strategieën voor een duurzame relatie 135
Als het niet klikt 137
Dumptips 139
Onbeantwoorde liefde 145

8. DE GEHEIMEN VAN HET VERSIEREN VAN JONGE(RE) VROUWEN 149
Leeftijdsverschil binnen relaties 149
Negatieve buitenwacht 151
Voordelen van rijpe mannen 152
Speel het spel niet op haar terrein 154
Verdiep je wel in haar gevoels- en denkwereld 155
Zo ga je om met het leeftijdsverschil 156
Mindset 158
Hoe spreek je een jonge vrouw aan? 159
Wees geen sugar daddy 161
Wees ook geen vaderfiguur 162
Introductie bij haar vrienden en ouders 163

9. INTERNETDATEN, SPEEDDATEN, DINNERDATEN, SOCIALMEDIA-DATEN EN TINDERDATEN 164
Liefde, seks en overspel via internet 164
Zoek een geschikte datingsite 169
Digitale contactadvertentie 170
Het eerste bericht 173
Veiligheid voorop 176
In enkele minuten je wederhelft 177
Dinnerdaten 182
Flirten en daten via social media 182
Tinderdaten 183

10. KUSTIPS 187
Waarom is zoenen zo lekker? 187

Leef langer door te kussen 187
Vrouwelijke en mannelijke zoenen 188
Eerste kus bepalend voor relatie 189
Tongenspel 190
Andere kussoorten 192

11. BENADERINGSANGST EN AFWIJZINGSANGST 194
Niets is zo gevaarlijk als een afgewezen vrouw 203
Nooit meer bang voor een afwijzing 210
Versiermethode zonder risico op blauwtje 216

12. VERSIERDERS EN VERLEIDSTERS AAN HET WOORD 218
Richard 218
Chris 218
Tony 219
Femmie 220
Marlies 221
Annet 221

13. INTIEM CONTACT 223
Zin in seks 223
Testosteron 228
Opdringerige vrouwen en mannen 244
Vrouwen die mannen verkrachten 245
Romantische ambiance 247
Kusafsluitingen 249
Eigen haard is goud waard 251

BIBLIOGRAFIE 260

RECENSIES 272

HOOFDSTUK 6
VERKOOPMETHODES VAN “VERSIERGOEROES”

Er zijn aardig wat zelfbenoemde versiergoeroes die een slaatje proberen te slaan uit de behoefte van mannen aan goede versiertips. Eigenlijk spelen ze handig – lees: sluw – in op de seksuele wensdromen van mannen.

Verkooppresentatie

Met een video of podcast prijzen ze hun producten aan, meestal zijn dat e-boeken, soms video’s. De boodschap die de zelfverklaarde versiergoeroe voor je heeft, noemt hij kort maar duurt minstens 45 minuten. Je moet naar de hele presentatie kijken want wat je aan het eind te zien krijgt, daar zul je pas echt versteld van staan. Om te bevorderen dat je naar de hele presentatie kijkt, houdt de zelfbenoemde versiergoeroe je een worst voor je neus.

7 magic words
Je hoeft maar zeven magische woorden, drie woorden, één woord of één zin te zeggen of één vraag of drie vragen te stellen en een vrouw wordt zo knotsgeil – haar poesje wordt ‘dripping wet’ (drijfnat) – dat ze je smeekt om haar ‘to fuck’ (te neuken). In deze presentatie gaat hij vertellen wat dat is. Ze wordt niet alleen smoorverliefd op je, maar ze raakt volledig geobsedeerd door je, ze wordt gewoon verslaafd aan je. Daarom gaat ze jou versieren. Je hoeft dus niks meer te doen en je loopt geen enkel risico afgewezen te worden. Datingcoaches die beweren dat je aantrekkingskracht moet uitoefenen op een vrouw, hebben het niet begrepen, want het gaat niet om aantrekkingskracht, maar om opwinding. Ook al vindt een vrouw je niet aantrekkelijk, ze raakt zo opgewonden dat ze niets liever wil dan jouw penis in haar vagina. Je penis verandert in een vaginamagneet en je krijgt een seksleven waar een rockster of celebrity jaloers op is. Ik verzin het niet, het wordt allemaal beweerd door deze zelfverklaarde versiergoeroes. Het maakt niet uit of je dik, kaal, arm, oud of niet knap bent, al je seksuele wensen zullen in vervulling gaan.

Rejection-proof
Mannen zijn bang om afgewezen te worden. Daarom beweert de

zelfbenoemde versierexpert met veel aplomb dat je met zijn methode niet het risico loopt van een afwijzing. Ook al heeft een vrouw je eerder afgewezen of je in de vriendenzone geplaatst of misschien wil je je ex terugkrijgen, als je zijn methode gebruikt, weet ze niet hoe snel ze haar benen voor je moet spreiden. De vrouwen vallen op hun knieën en smeken je om hen hard te neuken. En het zijn niet zomaar vrouwen, nee, het zijn negens en tienen. De pijn van een afwijzing zul je nooit meer voelen.

Testimonials
De zelfverklaarde versiergoeroe laat juichende klanten aan het woord of toont hun e-mails. Ze zijn allemaal laaiend enthousiast over de versiermethode. De een worstelde eerst met zijn datingleven, maar neemt nu iedere week drie 'smoking hot women' (gloeiend hete vrouwen) op de schroef, de ander hoeft niet meer op vrouwen af te stappen, in clubs komen de vrouwen op hem af als vliegen op de stroop. Weer een ander heeft voor het eerst een trio gehad, een man van in de zestig neukt aan de lopende band vrouwen die meer dan dertig jaar jonger zijn en een uiterst tevreden klant woont dankzij de versiermethode samen met twee hotties en bij zijn thuiskomst vechten ze bijna met elkaar wie hem als eerste mag pijpen.

De prijs
Over de prijs spreekt de zelfbenoemde versiergoeroe aan het eind van de presentatie van drie kwartier als hij volop waarde heeft opgebouwd. Je krijgt ook een hele lijst te zien met onderwerpen die in het e-boek behandeld worden; ieder punt wordt voorafgegaan door een groen vinkje. De boodschap is duidelijk: dit boek bevat een schat aan informatie en je bent wel gek als je alles aan je neus voorbij laat gaan. Een seminar bij deze versiergrootheid kost € 3.950. Als je nog vandaag bestelt, krijg je er zes bonussen bij:

1. een e-boek voor het vergroten van je zelfvertrouwen; waarde € 99
2. een e-boek om een trio te regelen; waarde € 99
3. een e-boek met sms-berichten; waarde € 99
4. een e-boek om vrouwen die je als losse vriend zien, te neuken; waarde € 99
5. een e-boek voor onlinedating; waarde € 99
6. een e-boek om je afwijzingsangst te overwinnen; waarde € 99

Onnodig te zeggen dat als je een vrouw één van de sms-berichten stuurt, ze je smeekt om haar te neuken. De sms-berichten hoef je alleen maar te

kopiëren en te plakken en je hebt seks met iedere vrouw die je maar wilt, dus ook met de vrouw van je dromen.

Alle technieken zijn zo geweldig, je krijgt zo'n fantastische uitstraling, je hoeft vrouwen niet meer aan te spreken, je trekt hun aandacht en zij gaan op jou jagen. Zonder een heel pak condooms moet je de deur niet meer uitgaan, want de seksuele aanbiedingen van fotomodellen zullen je om de oren vliegen.

De totale waarde van het e-boek en de bonussen is dus € 4.544. Het totale pakket kost echter geen € 4.544. Ook niet de helft: € 2.272. En ook niet de helft daarvan: € 1.136. Het kost zelfs niet € 1.000, zelfs niet € 500 en zelfs niet € 100. Het totale pakket van € 4.544 kost slechts € 67!!! Gedurende een maand is dat maar € 2,23 per dag. Dat is nog minder dan een kop koffie.

Een escortgirl kost je € 500 voor een avondje. Iedere week een escortgirl inhuren kost je op jaarbasis € 26.000. En wat is het je waard om iedere ochtend naast de vrouw van je dromen wakker te worden? Dus een investering van dagelijks nog minder dan een kop koffie gedurende een maand, wordt de beste investering van je leven.

De escortgirl vroeg aan de belastingadviseur of ze nog iets kon aftrekken.

Hogedrukverkoop

Je moet snel zijn met kopen omdat de zelfverklaarde versiergoeroe de prijs ieder moment enorm kan verhogen want zijn uitgever verklaart hem voor gek dat hij voor zo weinig geld zijn e-boek verkoopt. Of het e-boek verkoopt de zelfbenoemde versiergoeroe maar aan een beperkt aantal mannen (ik ben de aantallen 74 en 100 tegengekomen), want als te veel mannen met de methode gaan werken, dan wordt die minder effectief. Jij bent speciaal geselecteerd als één van de gelukkigen. Bij de bestelknop staat een tekst dat er nog maar 5 plaatsen vrij zijn. De methode is zo goed dat geen enkele vrouw weerstand kan bieden. Daarom klagen feministen bij de provider en verzoeken hem om de verkooppresentatie van internet te verwijderen. Wees er dus snel bij voordat je achter het net vist en je je avonden vult met achter je pc naar porno te kijken met vaseline en tissues bij de hand.

Nietgoedgeldterug-garantie
Je loopt geen enkel financieel risico, want als je om welke reden dan ook niet 100% tevreden bent met het e-boek en de bonussen, hoef je slechts een mailtje te sturen en je krijgt je geld volledig teruggestort zonder dat er vragen gesteld worden. Dus waar wacht je nog op? Hier is onderzoek naar gedaan, maar vaak komen de versiergoeroes deze belofte niet na en sturen ze helemaal geen geld terug.

Click the button below
Aan het eind van de presentatie weet je nog steeds niet wat die zeven magische woorden zijn of die ene vraag waardoor een vrouw op jou gaat jagen en je penis gaat berijden zoals die nog nooit bereden is. Wil je die weten, dan moet je op de button onder de video klikken. Zo kun je het e-boek bestellen waarin alle geheimen geopenbaard worden om een vrouw te veranderen in een nymfomane. Als je enkele seconden later niet geklikt hebt, gaat het verkooppraatje onverdroten door en praat de zelfverklaarde versiergoeroe minstens tien minuten op je in om snel te bestellen. Hierbij haalt hij alles uit de kast om je over de streep te trekken. In totaal duurt het verkoopverhaal minstens drie kwartier.

Bullshit
Geloof de bovenstaande bullshit niet; zo werkt verleiding niet. Als ik de verkooppraatjes van dit soort versiergoeroes hoor, dan denk ik altijd: als de versiermethode van dezelfde bedroevende kwaliteit is als het verkooppraatje, dan hoef ik die versiermethode niet.

De proef op de som

Ik heb het e-boek *Elixir of Eros* (Elixer van Eros) van Mike Wright gelezen en naar de hele verkooppresentatie voor dit e-boek geluisterd (Eros was de Griekse god van de liefde). Wat mij is opgevallen, is de enorme discrepantie tussen beide. Laat ik vooropstellen dat ik *Elixir of Eros* een erg goed boek vind. Het behoort tot de betere boeken op versiergebied. Maar van de verkooppresentatie gaan er dertien in een dozijn.

De podcast duurt in totaal 1 uur en 22 minuten. Het heeft me aardig wat moeite gekost om me daar helemaal doorheen te worstelen. Na 48 minuten moet je op de bestelknop klikken. Als je dat niet doet, gaat na 8 seconden het misselijkmakende, stuitende en misleidende verkooppraatje gedurende

HOOFDSTUK 7
GESPREKSTECHNIEKEN

Je bent in gesprek met een vrouw. Het is vooral belangrijk dat je feedback geeft op wat zij zegt. Hiermee toon je belangstelling.

Feedback geven
De volgende middelen staan tot je beschikking om de conversatie te stimuleren:

- Onderhou oogcontact, glimlach, knik en schud je hoofd. Als zij met haar hoofd enkele keren langzaam knikt, is zij het met je eens en geïnteresseerd in wat je zegt. Knikt zij snel, dan stemt zij enthousiast met je in of heeft zij genoeg gehoord en wil zij het woord nemen. Bij instemmend knikken kijkt de luisteraar meestal naar de spreker. Als de luisteraar de beurt wil, kijkt die doorgaans net van de spreker af. De luisteraar kan ook een spreekbeurt eisen door naar voren te leunen of 'Hm hm' te zeggen.
- Geef met je mimiek feedback door haar gezichtsuitdrukkingen te spiegelen als ze praat. Mannen kunnen drie keer zo weinig gezichtsexpressies produceren als vrouwen. Meestal vertonen mannen geen uitdrukking op hun gezicht. Hierdoor kan een vrouw denken dat je niet luistert of niet geïnteresseerd bent in wat ze zegt.
- Slaak korte uitingen als 'Ja', 'Hm', 'Ah', 'Oh', 'Eh', 'Jaja', 'Nee', 'Precies', 'Wat?', 'Wauw!', 'Tja', 'Zo', 'Nou', 'Hè', 'Hé', 'Sjonge', 'Je meent het!', 'Jawel', 'Is dat zo?', 'Wat leuk' en 'Dat is supervet!' Hoe meer mensen zich tot elkaar aangetrokken voelen, hoe meer ze van dergelijke kreten gebruiken.
- Maak een zin van haar af als zij de juiste woorden niet vindt. Zoekt zij even naar de geschiktste woordkeuze, val haar dan niet in de rede want dat is een irritante gewoonte.
- Stel verduidelijkende vragen. Bijvoorbeeld: 'Hoe bedoel je dat?' Als het gesprek goed loopt, kun je deze vraag ook uitstellen om er later, als de conversatie stokt, een pauze mee te vullen. Vraag dan: 'Je zei daarstraks: "Belachelijk is degene die nooit verandert", maar wat moet ik me hier precies bij voorstellen?' Hiermee toon je tevens aan dat je goed geluisterd hebt. Je kunt ook vragend een paar woorden van haar herhalen. Vertelt zij: 'In het weekend ga ik naar Brussel om Jeanneke Pis te bezichtigen', echo dan als je wel Manneken Pis kent maar niet zijn

minder beroemde zusje: ‘Jeanneke Pis?’
- Vraag naar de reden: ‘Waarom heb je het toen niet uitgemaakt?’, ‘Wat is de reden dat je dat gedaan hebt?’, ‘Want …’
- Herhaal in eigen woorden of vat samen wat zij zegt. Als zij vertelt: ‘Ik denk dat ik ontslag ga nemen’, merk dan op: ‘Je hebt er dus niet langer zin in dat je gepasseerd wordt.’ Bovendien bied je haar zo de mogelijkheid je te corrigeren als je iets verkeerd begrepen hebt.
- Verwoord haar emotie. Zegt zij dat zij in Torremolinos ruim vijf uur naar een kamer moest zoeken omdat alle hotels vol waren, roep dan uit: ‘Sjonge, wat zul je gebaald hebben!’
- Vraag haar iets te herhalen als je aandacht is afgedwaald of je de draad niet meer kunt volgen, bijvoorbeeld omdat ze iets te breedsprakig is. Sommige vrouwen hebben zo’n lange tong dat je niet meer weet wat ze nou eigenlijk bedoelen te zeggen.

Niet te gretig

Toon ook weer niet te veel belangstelling met je feedback. Als je te veel oogcontact onderhoudt, te intens kijkt, te veel glimlacht, te vaak knikt en ja zegt en te zeer stiltes opvult, dan ben je erg gretig. Wees het niet overal mee eens. Je hebt natuurlijk een eigen identiteit en een eigen mening en je bent zelfverzekerd. Daarom zeg je niet overal ja en amen op. Doe je dat wel, dan voelt ze je mannelijkheid niet. En als je ja zegt, doe je dat na een korte pauze. Dit geeft aan dat je hebt nagedacht over wat een vrouw heeft gezegd om je hierover een oordeel te vormen. Zeg ook niet op alles wat een vrouw zegt, dat je dat leuk vindt. Vertelt een vrouw wat voor werk ze doet, durf dan op te merken dat je dat een saaie baan lijkt. Wil je meer over haar persoonlijkheid te weten komen om een diepe connectie met haar te creëren, vraag dan: ‘Welke karaktereigenschappen heb je nodig om dit werk goed te doen?’

Voor een experiment met speeddating werden de mannen in drie groepen verdeeld. De eerste groep mannen was het met alles eens wat de vrouwen zeiden, ze hielden van dezelfde muziek, dezelfde films en hetzelfde eten. De tweede groep mannen was het met alles oneens en hadden een volstrekt andere smaak. De derde groep mannen had op sommige vlakken dezelfde mening en dezelfde smaak en op andere vlakken een andere mening en een andere voorkeur. Met de eerste groep mannen wilden de vrouwen gewoon vrienden zijn, met de tweede groep mannen wilden ze het contact niet voortzetten en de derde groep mannen vonden de vrouwen het aardigst en het interessantst en ze wilden deze mannen beter leren kennen.

Luisterend oor
Als een vrouw over haar gevoelens en problemen praat, wil ze dat je belangstellend naar haar luistert zonder dat je haar in de rede valt en oplossingen aandraagt. Zij wil geen adviezen; zij wil praten en een luisterend oor, want als je naar haar luistert, weet ze dat je om haar geeft. Zo denkt ze. Geef haar alleen advies als ze daar expliciet om vraagt. Of vraag haar of ze wil dat je alleen maar luistert of dat je haar ook raad geeft.

Weg met die smartphone
Uiteraard zet je je smartphone uit. En ook al heb je hem uitgezet, leg je smartphone niet op de tafel voor je want uit onderzoek blijkt dat dit ten koste gaat van de diepgang van het gesprek. Ten eerste kan een vrouw het gevoel hebben dat ze niet je volle aandacht heeft en ten tweede ben je er zelf op de een of andere wijze in je hoofd mee bezig of er nog een berichtje voor je is of dat er nog iets van je geliket is. Je smartphone hou je dus buiten haar gezichtsveld.

Feedback uitlokken
Naast zelf feedback geven moet je een vrouw respons ontlokken:
- Doe in een lawaaierige omgeving net alsof je haar niet kunt verstaan. Buigt zij zich naar je toe om dichter bij je oor te praten?
- Ga wat zachter praten. Komt zij wat dichter bij je staan om je beter te horen?
- Doe een stap naar voren of naar achteren en kijk hoe zij reageert.
- Stel haar korte vragen om haar aandacht vast te houden of haar bij je verhaal te betrekken: ‘Oké?’, ‘Toch?’, ‘Klopt dat?’, ‘Vind je ook niet?’, ‘Zie ik dat goed?’, ‘Begrijp je wat ik bedoel?’, ‘Herken je je hierin?’, ‘Kun je je voorstellen dat ik toen de prins te rijk was?’, ‘Wat zou jij gedaan hebben als je in mijn schoenen had gestaan?’, ‘Hoe zou jij dit ervaren?’, ‘Wat vind jij hier eigenlijk van?’
- Geef een voorzet als je iets zegt. Merk bijvoorbeeld op: ‘Ik weet niet veel van bowlen, mijn favoriete sport ligt op een heel ander vlak.’ Zij kan dan vragen wat je lievelingssport is. Zo investeert ze in het gesprek en raakt er meer bij betrokken. Dat duidt op interesse.

Stap over op nieuw gespreksonderwerp

De meeste mannen denken dat het om de openingszin gaat. Dit is

een misvatting. Een vrouw aanspreken is niet zo moeilijk, maar hoe hou je het gesprek gaande na de opener en hoe oefen je tegelijkertijd aantrekkingskracht op haar uit?

Gesprekssturing

Als man moet je het gesprek leiden. Dit is een bewijs van sociale intelligentie. Met de volgende gesprekstechnieken kun je makkelijk andere gespreksonderwerpen introduceren om de conversatie te sturen:

- Kijk naar de vrouw en de omstandigheden en zeg iets om te plagen en uit te dagen zonder vragen te stellen, bijvoorbeeld: 'Door die laarzen zie je eruit als een autoritaire afdelingsmanager die zijn personeel met de zweep bewerkt wanneer ze niet hard genoeg werken', 'In die tas zit volgens mij je zevenentachtigste paar schoenen, dat je vandaag gekocht hebt', 'Je hebt een gezond gewicht, dus ik denk dat je vijf keer in de week gaat joggen, in een knalgeel joggingpak, met een lichtgevende halsketting om en een Pippi Langkouspruik op, zodat je veel bekijks hebt', 'Als ik jou zo zie, dan denk ik dat je boodschappen aan het doen bent met de creditcard van je vader', 'Wat me opvalt aan jou, is je ietwat dromerige blik in je ogen. Of het hebt vandaag plannen gemaakt voor je ideale vakantie of je hebt zo-even geestverruimende paddenstoelen en spacecake gegeten', 'Je liep daarnet enorm te rennen. Ik denk dat je op een missie bent om de wereld te redden of dat je zojuist iets gestolen hebt in een winkel of dat je het wereldrecord boodschappen doen probeert te breken', 'Zojuist was je duidelijk in gedachten verzonken. Volgens mij dacht je na of je trek hebt in een doosje kersenbonbons of een groot stuk chocoladetaart met een enorme klodder slagroom.' Haar reactie levert een gespreksonderwerp op. Wat de opmerking over het zevenentachtigste paar schoenen betreft, vrouwen en schoenen zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden. Volgens het ene onderzoek heeft een vrouw gemiddeld 17 paar schoenen, volgens het andere onderzoek 20 paar en volgens weer een ander onderzoek 39 paar.
- Je kunt ook iets opmerken over wat je niet ziet aan de vrouw, bijvoorbeeld: 'Ik zie dat je geen koptelefoon draagt of oortjes in hebt om naar muziek te luisteren en dat je niet constant naar je smartphone zit te kijken of er weer een berichtje is. Mensen die dat doen, vind ik gewoon contactgestoord. Ze worden ook wel schermzombies of smartphonejunkies genoemd. Jij bent duidelijk anders.' Zij reageert. 'Ikzelf heb geen smartphone, iPad of e-reader. Ik lees alleen e-boeken

Aantrekking en diskwalificatie

In hoofdstuk 5 hebben we gezien dat aantrekking de derde fase is van het Emotionele Progressie Model. Aantrekking bestaat uit twee delen: demonstraties van hoge(re) waarde en diskwalificatie. Van deze twee is diskwalificatie het minst belangrijk. Het zorgt voor het spel van aantrekken en afstoten, dat leidt tot aantrekking. Diskwalificatie is dus geen doel op zich. Aantrekken door demonstraties van hoge(re) waarde dient ongeveer driekwart van het spel te zijn en diskwalificeren zo'n kwart.

Demonstratie van hoge(re) waarde
Hoge(re) waarden kun je op drie manieren demonstreren:
1. Je gedraagt je zo dat een vrouw die zelf waarneemt.
2. Je laat een helper een goed woordje voor je doen.
3. Je vertelt zelf wat je sterke karaktertrekken zijn.

Het eerste in het overtuigendst. Geef bijvoorbeeld in je gedrag blijk van sociale intelligentie en zorg dat je gerespecteerd wordt en populair bent. Als je een café binnenloopt, spreek dan snel iemand aan: 'Is hier een bewaakte garderobe?' of 'Hoe laat sluit deze kroeg?' Stel jezelf voor en geef een hand. Maak met meerdere mensen een praatje, ook met de barkeeper. Toost met onbekenden. Sta je aan de bar en iemand naast je krijgt een drankje, hef dan je glas en zeg: 'Proost. Op een gezellige avond!' Of vraag: 'Waarop zullen we toosten?' Doe dit met verschillende aanwezigen. Als je later iemand wilt ontmoeten, kun je makkelijk voorgesteld worden. Ook kun je dan onder de radar vliegen. Als je met iedereen een praatje maakt, zal een vrouw minder snel haar beschermingsschild optrekken als je haar aanspreekt omdat ze niet meteen denkt dat je haar probeert te versieren. Om deze reden is het makkelijker om een groep te benaderen dan een vrouw die alleen is. Zorg ook dat je bekeken wordt. Dit verhoogt allemaal je partnerwaarde.

Alleen op stap
Als je alleen uitgaat, doe dan net alsof je date of een vriend niet komt opdagen. Vraag bijvoorbeeld: 'Hebben jullie een vrouw met lange zwarte haren en een rode sjaal gezien?' of 'Heb jij een man met korte blonde haren gezien, die een bril draagt en een bruine trui?' Zij reageert. 'Hij is een vriend van me en ik had om kwart over negen met hem afgesproken om zijn promotie op zijn werk te vieren, maar ik zie hem nergens.' Of zeg:

‘Hei jongens, ik moet jullie snel wat bizars vertellen. Begin deze week heb ik met twee vrienden afgesproken om vandaag uit te gaan om stoom af te blazen na een week van hard werken. Gisteren belden ze allebei een uur na elkaar op om af te zeggen. Ze hadden het te druk. Vandaag kwam ik er via via achter wat de ware reden is: ze hebben ruzie met elkaar omdat ze allebei één en dezelfde vrouw willen daten. Hebben jullie vrienden die met elkaar mot hebben vanwege een vrouw?’ Ze reageren. ‘Hoe zouden jullie dit probleem oplossen?’

Dominantie
Bij mannen verhoogt dominantie hun partnerwaarde, terwijl dat bij vrouwen geen verschil maakt. Volgens onderzoek houden vrouwen in hun vruchtbare periode van een dominante man. Die zien ze dan als een goede vader. Hij heeft sterke genen en op maatschappelijk gebied bereikt hij meer. Daardoor verdient hij voldoende om zijn gezin goed te onderhouden. Buiten hun vruchtbare periode vinden vrouwen dominantie bij een man niet zo belangrijk, aldus onderzoek. De onduidelijkheid is dat als over dominantie wordt gesproken, niet aangegeven wordt om welke vorm van dominantie het gaat. Ik onderscheid vijf vormen van dominantie:

1. sociale dominantie. Dit is dominantie over anderen. Jij leidt anderen en zij volgen jou. Je stelt bijvoorbeeld voor om dit of dat te gaan doen en anderen doen met je mee. Dit wordt ook wel leiderschap genoemd.
2. persoonlijke dominantie. Jij kent je doelen en ambities en je doet wat je moet doen om die te verwezenlijken. Je leeft het leven dat jij wilt leven. Je hebt dus dominantie ofwel leiderschap over jezelf.
3. fysieke dominantie. Dit betekent niet dat je lichamelijk sterker bent dan een vrouw. Maar je slaat je arm om haar heen wanneer jij dat wilt en je bent niet bang haar persoonlijk territorium binnen te treden door dicht bij haar te gaan staan of zitten.
4. intellectuele dominantie. Jij bent intelligenter dan een vrouw of zij kan iets van je leren omdat je over interessante kennis beschikt.
5. emotionele dominantie. Jij bent emotioneel stabiel in plaats van labiel en jij bent emotioneel sterker dan een vrouw. Jij bent de schouder waartegen zij kan uithuilen.

Door iedere vorm van dominantie kan een vrouw geïnteresseerd in je raken.

Aantrekkingsroutines
Een aantal routines voor aantrekking:

Met gesloten kwalificatievragen stuur je haar antwoord:

- 'Ben jij spontaan?' Zij reageert. 'Waaruit blijkt dat?' Zij reageert. 'Wat is het meest spontane dat je ooit gedaan hebt?'
- 'Ik ben alleen geïnteresseerd in een vrouw als zij van boswandelingen houdt. Wandel jij graag in de bossen?'
- 'Een vriend van mij is getrouwd met een vrouw die niet kan koken. Ikzelf zou nooit een vriendin willen hebben die niet lekker kan koken. Ben jij een goeie kokkin?'
- 'Ik hou niet van vrouwen die hun partner iedere avond naast zich op de bank willen hebben. Ben jij bezitterig?'
- 'Voordat ik met je in het huwelijksbootje stap en minstens zeven leuke kinderen met je ga maken, moet ik nog twee dingen weten … Ben je goed in afwassen en kun je heerlijk ontspannende voetmassages geven?'

Indien zij antwoordt dat ze spontaan is, ook van boswandelingen houdt, goed kan koken, niet bezitterig is, goed kan afwassen en prima voetmassages kan geven, voelt ze zich naar alle waarschijnlijkheid tot je aangetrokken.

Open kwalificatievragen zijn minder sturend. Als je bijvoorbeeld intelligentie en opleiding waardeert, vraag haar dan:

- 'Naar welke tv-programma's kijk je graag?'
- 'Van wat voor soort films hou je?'
- 'Wat voor soort boeken lees je?'
- 'En welke kranten en tijdschriften?'

Andere kwalificatievragen zijn:

- 'Vertel me eens twee interessante dingen over jou.' Ze zal antwoorden wat haar volgens haar interessant maakt voor jou.
- 'Wat zijn jouw drie beste eigenschappen volgens je vriendinnen?'
- 'Echt interessante mensen zijn zeldzaam. Wat doe jij voor je plezier?'
- 'Wat in je werk geeft je het meest voldoening?'
- 'Ik heb het gevoel dat jij je creativiteit niet helemaal kwijt kunt in je baan. Welke passies heb je buiten je werk?'
- 'Wat is jouw allergrootste talent?'
- 'Waarom zou ik je telefoonnummer moeten noteren?'

Avontuurlijk

Zeg niet op alles wat een vrouw antwoordt, dat dit interessant is. Als je

bijvoorbeeld vraagt: ‘Ben je avontuurlijk?’ en zij antwoord met: ’Ja’, zeg dan niet: ‘Ik hou van avontuurlijke mensen’ maar zeg terwijl je je een beetje omdraait en net doet alsof je wilt weggaan: ‘Als je niet avontuurlijk was, zou ik nu weglopen, want ik wil alleen omgaan met avontuurlijke mensen’ en vraag: ‘Wat is het meest avontuurlijke dat je de laatste tijd hebt gedaan?’ Stel dat ze antwoordt: ‘Ik ben twee weken geleden voor het eerst gaan karten. Te midden van allemaal mannen was ik de enige vrouw.’ Zeg nu: ‘Je bent dan wel avontuurlijk, maar ik vraag me toch af of je mij wel aankunt. Ik ben namelijk een leider en heb daardoor nogal wat overwicht.’ Hiermee daag je haar uit om te bewijzen dat ze jou aankan. Laat haar werken voor jouw bevestiging. Als je vraagt: ‘Kun je lekker koken?’, dan is de reactie misschien een kort ja. Antwoord: ‘Oh leuk, misschien kunnen we dan vrienden worden’ en stel de doorvraag: ‘Welke gerechten zijn je spécialité?’ Als zij zegt: ‘Roti met kousenband en een vegetarische kerriesaus met madam jeanette’, geef jij je bevestiging: ‘Dat is een van mijn lievelingsgerechten. Ik hou van hete kost.’ Onderzoek laat zien dat liefhebbers van scherpe pepersoorten meer behoefte aan spanning hebben dan mensen die hete pepers liever vermijden.

Stelt een vrouw de wedervraag of jij avontuurlijk bent, antwoord dan: ‘Ik ben avontuurlijk, sportief, gespierd, knap, intelligent, grappig en stijlvol, kortom een echte man, het soort man waar andere mannen jaloers op zijn en waarmee vrouwen graag uitgaan, maar mijn sterkste karaktertrek is dat ik bescheiden ben.’

Eerlijk

Om een vrouw zich te laten kwalificeren moet je niet aan haar vragen of ze eerlijk of trouw is. Natuurlijk zegt ze dan ja. Ze gaat niet zeggen dat ze een oneerlijk iemand is of dat ze er geen probleem mee heeft om vreemd te gaan als ze een aantrekkelijke man ontmoet. Vertel bijvoorbeeld een verhaal over een vriend en zeg dat je het vooral waardeert dat hij heel eerlijk is. Vraag haar of zij vriendinnen heeft die erg eerlijk zijn. Zo kom je erachter of zij eerlijk zijn belangrijk vindt.

Studie en goede baan

Als een vrouw zichzelf kwalificeert door te zeggen dat ze gestudeerd heeft, moet je niet meteen happen door te vragen welke studie ze gedaan heeft of te zeggen dat je het interessant vindt dat ze blijkbaar intelligent is. Laat dat maar over aan de doorsneeman, die denkt dat hij zich met opzitten en pootjes geven geliefd maakt bij een vrouw. Je kunt haar beter plagen met:

jij aantrekkelijk vindt in een vrouw. Zeg bijvoorbeeld: ‘Ik vind het leuk als een vrouw ijdel is, want dan doet ze haar best om er goed en verleidelijk uit te zien. Daarnaast zorgt ze er dan voor dat ze een gezond gewicht houdt en niet uitdijt zodat ze er naakt appetijtelijk uitziet. Ben jij ijdel?’ Als ze zich tot jou aangetrokken voelt, zal ze jou willen aantrekken en zal ze zeggen dat ze ijdel is. Hiermee kwalificeert ze zichzelf.

Nog uitdagender is het om een vrouw te vertellen dat zij volgens jou niet is of niet heeft wat jij aantrekkelijk vindt in een vrouw. Als jij zegt dat je het belangrijk vindt dat een vrouw ijdel of avontuurlijk is, maar dat zij dat volgens jou niet is, zal ze – indien ze jou wil aantrekken – protesteren en zeggen dat ze dat wel is. Reageer met: ‘Bewijs me dat dan.’ Door bewijzen te noemen kwalificeert ze zichzelf en probeert ze waarde-erkenning van je te krijgen.

Je kunt ook zeggen dat zij volgens jou een bepaalde eigenschap heeft en jij die eigenschap niet aantrekkelijk vindt in een vrouw. Zeg bijvoorbeeld: ‘Ik denk dat jij een beetje saai bent. Volgens mij zit jij liever thuis op de bank met een zak chips dan dat je eropuit gaat om spannende avonturen te beleven. Ik hou er niet van als een vrouw zich terugtrekt en niet het gezelschap van anderen zoekt om samen leuke dingen te doen.’ Als ze jou ziet zitten, zal ze zeggen dat ze helemaal geen couchpotato is en graag op pad gaat. Je hebt haar dan waar je haar wilt hebben.

Permanent proces

Kwalificatie beperkt zich niet tot de kwalificatiefase, maar is net als aantrekking een permanent proces. Je moet een vrouw blijven kwalificeren in de geriefelijkheidsfase en zelfs na intiem contact. Als kwalificator kun je een cold read gebruiken: ‘Iemand heeft me eens gezegd dat er twee soorten mensen zijn: doeners en observeerders. Aan je ogen en hoe je je gedraagt, kan ik zien dat jij mensen begrijpt en vaak blij bent als anderen het initiatief nemen, maar wanneer jij iets doet, ga je voortvarend aan de slag en laat je iedereen versteld staan. Je hebt een grote verborgen kracht. Ik denk dat dit een van de redenen is waarom ik me zo verbonden met je voel.’

Gespreksonderwerpen

Probeer niet om alleen maar grappig te zijn, maar presenteer jezelf ook als een wereldwijs mens met goede inzichten, meningen en ideeën. Dan ben

je niet slechts een clown, maar een intelligent en interessant iemand met gevoel voor humor. Je kunt dan beter een emotionele connectie met een vrouw opbouwen.

Veel onderwerpen kunnen dienen als gespreksstof, bijvoorbeeld sport, hobby's, actuele gebeurtenissen, muziek, vrijetijdsbesteding, kookkunst, boeken, films, vakantie en ambities:

- 'Wat doe je het liefst in het weekend?'
- 'Ik denk dat jij aan atletiek doet.'
- 'Jij lijkt me een liefhebber van jazz.'
- 'Wat heb je vandaag allemaal al gedaan?'

Het gaat er niet zozeer om dat je op zoek gaat naar gemeenschappelijke kenmerken als wel dat je je individualiteit zo overbrengt dat een vrouw geïnteresseerd raakt in jou en zich aangetrokken voelt tot jou.

Van de hak op de tak

Hou de gespreksonderwerpen in het begin wat oppervlakkig. Jullie kunnen dan wat makkelijker aan elkaars gezelschap wennen waardoor jullie je meer op jullie gemak gaan voelen. Wees niet bang om van het ene onderwerp op het andere over te stappen. Mensen die elkaar goed kennen, springen van de hak op de tak. Ze praten over het weer, vrienden, familie, wat ze in het weekend hebben gedaan, hoe het met de kinderen gaat, hoe het op het werk is enz. De omgeving geeft ook altijd aanleiding tot gespreksstof. Later kun je het gesprek een persoonlijke wending geven.

Uit onderzoek blijkt dat mensen over het algemeen praten over:

- persoonlijke relaties en ervaringen: 60,5%
- studie of werk: 13,5%
- sport: 8,7%
- toekomstige sociale activiteiten: 4,5%
- cultuur en kunst: 3,9%
- politiek en religie: 2,9%
- overige gespreksonderwerpen: 6%.

Vrouwen praten door de bank genomen graag over gevoelens, vriendschappen, relaties, andere mensen en persoonlijke aangelegenheden, mannen over sport, het wereldnieuws, politiek en zaken. Vrouwen sluiten ook vriendschappen om elkaar hun emoties en de dingen die hen bezighouden, te vertellen. Mannen zijn meer geïnteresseerd in actieve vriendschappen. Ze gaan vooral met elkaar om tijdens gezamenlijke

en piekervaringen aan jou koppelt. Deze drie vragen hoef je niet achter elkaar te stellen, maar kun je in een normaal gesprek vlechten. Wil je ze achter elkaar stellen, dan kun je ze inleiden met: 'Ik kan je diepe inzichten over jezelf geven door je slechts drie vragen te stellen.' Reageer op haar antwoorden met enkele cold reads.

Sommige versierkunstenaars hanteren hetzelfde principe om seksuele gevoelens bij een vrouw op te roepen. Ze willen dat het emotionele geheugen van een vrouw geactiveerd wordt en het de overhand neemt. Zij moet dus een bepaalde situatie herbeleven en de daarbij horende gevoelens ervaren. Daarom stellen ze haar vragen als: 'Op welke plek wil je het ooit nog eens doen?' of: 'Stel dat nu de volgens jou meest aantrekkelijke man aan komt lopen, hoe zou je hem verleiden?' De kritiek dat dit manipulatief is, wimpelen ze af door te zeggen dat vrouwen mannen manipuleren met tal van cosmetica, bh-vullingen, borstvergrotingen, hoge hakken, korte rokjes enz. enz.

In haar boek *The noble art of seducing women* (De edele kunst van vrouwen versieren) geeft Kezia Noble toe dat vrouwen manipulatief zijn. Ze schrijft: 'Neurolinguistic programming. You say it's "dodgy", but take a look at the magazines that you girls read, full of constant tips on how to get men, multiple different ways to get him to fall in love with you too and how to make him want to marry you. If that's not manipulative and dodgy, then I don't know what is … In fact, us females are inundated with tips on the best skills to attract the opposite sex. Open up any one of those monthly woman's magazines and you'll find at least five articles about getting "him" to propose, or giving "him" the best blowjob ever to keep "him" faithful forever' (Neurolinguïstisch programmeren. Jij noemt dat "geslepen", maar kijk eens naar de tijdschriften die jullie meiden lezen, vol met voortdurende tips hoe mannen te krijgen, veel verschillende manieren om hem ook verliefd op je te laten worden en hoe ervoor te zorgen dat hij met je wil trouwen. Als dat niet manipulatief en geslepen is, dan weet ik niet wat wel manipulatief en geslepen is … In feite worden wij vrouwen overstelpt met tips over de beste vaardigheden om het andere geslacht aan te trekken. Sla elk van die maandelijkse damesbladen open en je treft minstens vijf artikelen aan over "hem" zover te krijgen dat hij je ten huwelijk vraagt of "hem" de beste pijpbeurt ooit te geven zodat "hij" je voor altijd trouw blijft).

Mysterieus zelfportret

Vergeet niet om over jezelf te praten. Laat zien wie jij bent. Die zelfonthulling moet van twee kanten komen. Zorg daarom voor een evenwicht tussen het

artsen.'
- 'Als je loslaat, heb je je beide handen vrij.'
- 'Soms moet je je hart volgen en soms je hoofd.'
- 'Een pessimist ziet moeilijkheden in iedere kans en een optimist ziet kansen in iedere moeilijkheid.'
- 'De wijze leert van de vergissingen van anderen. De domme van die van zichzelf.' Dit zei de Chinese filosoof Confucius (551-479 v.Chr.). En ik zeg: 'Je moet niet twee keer dezelfde fout maken, want er zijn nog zoveel nieuwe fouten die je kunt maken.' ☺

Als je om welke reden dan ook de aandacht wilt trekken, moet je de punchline direct in de strijd gooien. De luisteraar of luisteraars willen dan meer weten. Vertel daarna dat waarop die punchline gebaseerd is.

Emoties

Met een verhaal kun je ook emoties uitdrukken en oproepen. Door de expressie van emoties laat je zien dat je gevoelens in je body hebt. Je vertelt bijvoorbeeld dat je zo blij was als een kind. Als je bepaalde gevoelens wilt oproepen bij een vrouw, kun je die gevoelens beschrijven. Wil je bijvoorbeeld opwinding oproepen, vertel dan ook een verhaal dat je erg opgewonden was. Door emoties op te roepen heb je invloed op iemands stemming en die beïnvloedt weer iemands gedrag. Het overdragen van gevoelens van de een op de ander heet emotionele besmetting. Emoties zijn uiterst besmettelijk. Volgens professor in de cognitieve neurowetenschap Tali Sharot in haar boek *Dingen gedaan krijgen* zijn emoties 'in feite niets anders dan lichamelijke reacties op uiterlijke gebeurtenissen of inwendige gedachten'.

Mannen gaat het om de feiten – maar zoals gezegd zijn die in je verhaal nauwelijks van belang – en vrouwen om de gevoelens die opgeroepen worden door de ervaring. Gebruik daarom emotionele taal voor de verhalen die je een vrouw vertelt. Spreek alle zintuigen aan, dus vertel wat er te zien, horen, voelen, ruiken en proeven was. Noem ook details, want vrouwen houden van details. Vrouwen zien elk stukje in een mozaïek, terwijl mannen het hele beeld zien dat de mozaïek voorstelt. Gebruik bijvoeglijke naamwoorden als *leuk*, *spannend*, *geweldig*, *avontuurlijk*, *fantastisch*, *onvergetelijk*, *gezellig*, *prettig*, *lekker*, *heerlijk*, *sensationeel* enz. Dreun het verhaal niet op, maar vertel het levendig alsof je het opnieuw beleeft. Gebruik expressieve mimiek en maak ondersteunende gebaren. Beweeg je handen niet boven je middenrif. En pauzeer af en toe … om de spanning te laten stijgen …

hoofdstuk 4 hebben we het al gehad over het geven van complimentjes.

Speciaal
Een groot compliment is laten blijken dat je een vrouw speciaal vindt:

- 'Normaal spreek ik vrouwen niet aan op straat/in bars, maar toen ik je zag, dacht ik: die ga ik even goedendagzeggen anders sla ik mij vanavond voor mijn hoofd.'
- 'Gewoonlijk vraag ik geen telefoonnummer aan een vrouw in een kroeg, maar ik weet zeker dat ik morgen de behoefte heb om je te bellen.'
- 'Het is duidelijk dat jij een vrouw bent die door het glazen plafond weet heen te breken en die van de goede dingen van het leven weet te genieten. Dat zie je niet vaak bij een vrouw.'
- 'De meeste vrouwen die ik ontmoet, zijn niet zo sophisticated als jij.'

Het is makkelijk om te zeggen dat een vrouw erg knap is, maar het getuigt van meer niveau en verfijning als je een compliment maakt over iets specifieks of een detail, zoals haar stijl, lichaamstaal of oren. Bovendien zal zij zich speciaal voelen. Een mooie vrouw hoort dagelijks dat ze knap is. Wees origineel. Gebruik ook woorden die anderen niet of nauwelijks gebruiken om je te onderscheiden, zoals 'gracieus' en 'bekoorlijk'. Voorbeelden:

- 'Jij bent stijlvol gekleed. Het is duidelijk dat jij een goede smaak hebt. Je kleren combineren prima met elkaar. Vooral je schoenen vind ik erg gracieus.'
- 'Jouw lichaamstaal is geweldig. Je straalt veel zelfvertrouwen uit, zonder een zweem van verwaandheid. Daar hou ik van.'
- 'Kleed je je iedere dag zo bekoorlijk of probeer je alleen maar indruk op me te maken?' Je geeft haar een compliment en tegelijkertijd daag je haar uit.
- 'Je hebt grappige oren. Ze lijken een beetje op een garnaal.'

Dubbelzijdige complimenten
Een onvoorwaardelijk compliment is vaak een gesprekskiller; de vrouw reageert met: 'Dank je' en er valt een stilte. Daarom is Kezia Noble voorstander van 'the double-sided compliment' (het dubbelzijdige compliment). Dit is 'a vague compliment, and then adding to it a DETAILED sentence that will translate as: "but there is room for improvement" or "but I have seen better" without, of course actually using those words' (een vaag compliment dat gevolgd wordt door een GEDETAILLEERDE zin die inhoudt

meer over haar? Is ze intelligent? Aardig? Slank? Ik ben nogal kieskeurig.' Zij reageert. 'Heb je nog meer single vriendinnen die intelligent, aardig en slank zijn, voor het geval dat zij mijn type niet is?' Als ze zegt dat ze getrouwd is, kun je ook zeggen: 'Dat is geweldig. Ik hou niet van vrouwen die single (*maak het gebaar één met je wijsvinger*) zijn. Ik heb ze liever in tweevoud (*maak het gebaar twee met je wijsvinger en middelvinger*).'

Vriendvernietiger

Een routine die een versierkunstenaar gebruikt om een vrouw die een vriend heeft, te versieren, heet in de *seduction community* een *boyfriend destroyer* ofwel een vriendvernietiger. Is een vrouw verliefd op haar vriend en is ze gelukkig met hem, respecteer dan hun relatie. Maar als ze alleen met haar vriend is omdat ze niet single wil zijn, dan hoef je je niet schuldig te voelen wanneer je haar versiert.

Sommige versiergoeroes zeggen dat je haar moet vragen hoe zij een ideale relatie ziet en of haar vriend daaraan beantwoordt. In de meeste gevallen zal zij zich realiseren dat hij verre van ideaal is. Of je moet haar veel vragen over haar vriend stellen omdat ze dan ook over zijn tekortkomingen zal vertellen. Die moet je vervolgens flink opblazen en je moet zeggen dat jij anders bent. Verder moet je haar duidelijk maken dat ze iets mist in haar relatie. En op haar uitspraak dat ze een vriend heeft, moet je reageren met: 'Dat vind ik nou lullig voor je, want ik ben veel aardiger.' Deze strategieën raad ik je ten zeerste af.

Wat je volgens mij nooit moet doen, is de vriend van een vrouw in een slecht daglicht stellen. Zij gaat hem dan verdedigen. Het gevolg is dat ze over hem positiever gaat denken en over jou negatiever. Is ze zelf aan het kwaadspreken over haar vriend, dan moet je het net voor hem opnemen. Om je te overtuigen zal ze waarschijnlijk nog meer afgeven op haar vriend, maar blijf positief over hem. (Dit geldt natuurlijk niet als hij een alcoholist is, haar mishandelt en bedreigt met een mes.)

Heeft ze een vriend, dan moet je haar twee vragen stellen over die vriend: 'Hoe lang zijn jullie al samen?' en 'Is hij de perfecte man voor jou en wil je met hem trouwen?' Als de relatie kort is, dan is die vaak niet al te serieus. Antwoordt ze op de tweede vraag nee, vraag dan: 'Oh echt, waarom niet?' Ze gaat dan praten over zijn minpunten, bijvoorbeeld dat hij bijna iedere avond naar een film kijkt of veel computergames speelt. Ook nu moet je positief over hem praten. Zeg: 'Oh wat leuk, naar wat voor soort films kijkt hij en welke games speelt hij? Ikzelf doe dat niet, maar hij lijkt me erg interessant. Ik wil hem wel een keer ontmoeten.' Merk op dat het positief is

dat je hem aardig vindt omdat je haar anders van hem zou afpikken, met haar naar een bountyeiland zou gaan om samen hand in hand te wandelen, te zonnen, naakt te zwemmen en volop te genieten van het leven. Zeg dat je niet meer wilt dan vriendschap met haar omdat ze een vriend heeft en jij te weinig tijd voor haar hebt vanwege je andere vriendinnen en dat er dus niets tussen jullie gaat gebeuren, maar dat je haar wel op haar wang zult kussen omdat vrienden dat doen en op haar hand omdat een gentleman dat doet. En als ze nekpijn heeft, zul je haar nek en schouders masseren omdat dit geen overspel is. Breng tijd met haar door, bouw een diepe emotionele connectie met haar op en escaleer fysiek. Praat niet meer over haar vriend, want dan moet ze aan hem denken.

Als je een vrouw een date voorstelt en ze komt dan op de proppen met een vriend, dan kun je zeggen: 'Als hij je gelukkig maakt, mag je hem meenemen.' Vraag daarna: 'Maakt hij je gelukkig?'

Versierkunstenaar Marcel vindt het makkelijker om een vrouw te versieren die al een paar jaar een relatie heeft dan een vrouw die single is. Een vrouw met een langdurige relatie mist meestal iets, zeker als ze nog vrij jong is. Na een paar jaar is haar vriend wat minder attent want de buit is binnen, de kussen worden korter en minder, de seks wordt een sleur en ze hebben wat vaker ruzie dan in het begin; de relatie vertoont dus enkele barstjes. Maar vrouwen willen aandacht en als een andere man haar die aandacht geeft, is hij in staat om haar over te halen voor een escapade of haar hart te winnen.

Cold reading

Door te letten op onder andere kleding, kapsel, lichaamstaal, taalgebruik en tonaliteit kun je met een redelijke mate van zekerheid uitspraken doen over een vrouw. De methode om de indruk te wekken dat je veel weet over een vrouw en haar begrijpt, heet cold reading. Waarzeggers doen dit. Hun vleiende uitspraken zijn zo algemeen dat vrijwel iedereen zich erin herkent. Omdat mensen ernaar verlangen dat de vage beweringen waar zijn, accepteren ze die.

Persoonlijkheidstest

De Amerikaanse psycholoog Bertram R. Forer (1914-2000) voerde in 1948 een persoonlijkheidstest uit bij zijn studenten. Op grond hiervan verstrekte hij zijn studenten een persoonsbeschrijving. Deze had hij samengesteld uit horoscopen. Forer legde de volgende tien uitspraken voor aan zijn

van de vriendenzone. Een andere routine om een vrouw duidelijk te maken dat ze je niet moet zien als een losse vriend: 'Ik denk dat wij problemen gaan krijgen. Jij wilt mij als een gewone vriend, maar dat kan niet. Moet je kijken hoe sexy en aantrekkelijk je bent! Hoe kan ik mijn handen van jou afhouden?' De Australische versiergoeroe Sweater adviseert deze routine en garandeert dat je hiermee nooit meer in de vriendenzone belandt.

Sommige versierkunstenaars raken een vrouw net niet aan en maken geen grappen over seks om zo spanning op te bouwen. Ook zijn er versierkunstenaars die wel graag in de vriendenzone zijn. Je kunt een vrouw dan goed leren kennen en zij stelt je voor aan haar vriendinnen. Je hoeft geen koude benadering te doen en je hebt sociaal bewijs. Wil je aan de vriendschap een fysieke dimensie toevoegen, escaleer dan terwijl je bezwaren uit. Streel haar gezicht of geef haar een hug en zeg: 'We weten allebei dat we geen relatie kunnen beginnen.' Geef haar even later een droge kus en zeg terwijl je je terugtrekt: 'We zouden dit eigenlijk niet moeten doen, want we zijn zulke goeie vrienden.' Zoen haar later opnieuw droog en zeg: 'Dit is verkeerd, maar het voelt zo goed.' Ga net zo lang door met escaleren tot de tijd rijp is voor een kusafsluiting. Blijf haar aantrekken en afstoten. Laat haar niet weten dat ze je heeft, noch dat ze je niet kan krijgen. Voer haar door een emotionele achtbaan.

5 tips om de vriendenzone te vermijden

Kezia Noble geeft de volgende 5 tips om te vermijden dat je in de gevreesde vriendenzone belandt:

1. Maak een vrouw geen persoonlijke en vriendelijke complimenten als 'Je hebt mooie ogen' en 'Je hebt mooie haren.' In plaats daarvan moet je iets zeggen wat meer seksueel is, zoals 'Je hebt echt sexy benen' of 'Je hebt een enorm sexy lichaam.' Hiermee druk je meer de seksuele kant van je karakter uit en de meeste 'aardige jongens' doen dat niet.
2. Gebruik dubbelzijdige complimenten. Je geeft haar een vaag compliment zoals: 'Als je dit soort schoenen zou dragen of een strakke zwarte jurk, dan zou ik nu een toenaderingspoging doen.' Je maakt haar duidelijk dat je weet wat je wilt en wat je opwindt zonder dat je het op haar betrekt, want je zegt: 'Als …' Andere voorbeelden: 'Als je dat draagt, probeer ik je te kussen' en 'Als je dat doet, zou ik een move doen.'
3. Spreek niet overdag met haar af, zoals voor een kop koffie of een lunch. Dergelijke dates leiden maar heel zelden tot seks. Een vrouw doet dat met haar vriendinnen. Je kunt wel overdag dates hebben, maar nadat je

Gebruik versierwoorden

Bepaalde woorden hebben een sterke verleidingskracht. Daarom moet je die gebruiken tijdens het contact met een vrouw. Het spreekt voor zich dat je ook weer geen overmatig gebruik moet maken van versierwoorden. Alles waar *te* voor staat is slecht, behalve *tevreden*.

Gebruik het woord vriend
Door een vrouw *vriend* te noemen weet zij dat je de omgang met haar waardeert. Daarnaast is ze enigszins onzeker of je haar als platonisch dan wel als seksueel ziet. Daarom moet je haar *een vriend* noemen en niet *een vriendin*. Het woord *vriend* heeft een sterkere platonische connotatie dan het woord *vriendin*. Een vrouw wil zich begeerd voelen. Als ze jou als seksueel ziet, is de kans groot dat ze op je gaat jagen.

- ‘Bedankt dat je dat voor me gedaan hebt, je bent een geweldige vriend.’
- ‘Ik vind het geweldig dat jij ook van wing chun kungfu houdt. Je gaat er een grote vriend bij krijgen.’
- ‘Zeg vriend, wat heb je me nu weer gelapt?’
- ‘Ik heb het gevoel dat we hartsvrienden worden of aartsvijanden, maar niets daartussenin.’

Gebruik het woord als
Met het woord *als* maak je dat wat je zegt, onzeker. Als zij voldoet aan een bepaalde voorwaarde, ga je verder met de vriendschap, doe je iets voor haar of gaan jullie samen iets leuks doen. Het voldoen aan die voorwaarde is in feite jagen op jou.

- ‘Als ik je aardig ga vinden, nodig ik je uit voor …’
- ‘Als we ooit verliefd worden, dan …’
- ‘Als we het dan nog steeds goed met elkaar kunnen vinden, neem ik je mee naar …’
- ‘Ik bestel nog een sherry voor je, als je me belooft dat je zo prettig blijft in de omgang.’
- ‘Als we vrienden worden, gaan we …’
- ‘Ik leen je dat boek uit, als je zo’n goede indruk op me blijft maken.’
- ‘Als we elkaar al langer kenden, zou ik je nu zoenen.’
- ‘Als we hier niet in het openbaar waren, zou ik je nu kussen.’
- ‘Als we vrienden worden, moet je dat gerecht voor me klaarmaken, maar je moet het niet te lekker maken, want zoals je weet gaat de liefde van een man door zijn maag en dan ga ik diepere gevoelens voor je

pizza of falafel. Vraagt ze waar je naartoe wilt, zeg dan: 'Volg me maar.' Als zij meegaat, zijn jullie al samen. De stap om samen naar je huis te gaan is dan niet meer zo groot. Plan de plaatsveranderingen ook zo dat je steeds meer richting je huis gaat. Als de plaatsveranderingen escaleren, praat dan altijd om de aandacht af te leiden van de escalatie.

Connectie
In hoe meer omgevingen een vrouw zich met jou ziet, hoe meer zij een connectie met jou zal voelen. Blijf daarom niet te lang op een plek hangen, maar ga ook naar andere etablissementen. Verander ook weer niet te snel van locatie, want dan is er nog niet genoeg vertrouwen en rapport opgebouwd bij een vrouw om ja te zeggen.

Groep
Als je doelwit deel uitmaakt van een groep en je bent met haar in gesprek, moet je haar van haar vriendinnen en vrienden isoleren. Doe één of twee stappen opzij of naar achteren en zorg dat ze je volgt. Leid haar daarna verder van haar groep weg. Stel bijvoorbeeld voor om ergens anders te gaan staan omdat je de weg blokkeert of anderen tegen je aan lopen. Zeg na een tijdje: 'Laten we daar even gaan chillen.' Of zeg tegen haar: 'Pamela, ik wil je iets laten zien.' Wend je daarna tot haar vriendinnen en vrienden en zeg: 'Ik leen Pamela een paar minuutjes van jullie, ik beloof jullie dat ik haar in ongeschonden staat terugbreng.' Leid haar vervolgens naar een andere plek. Als je je met haar afzondert, kun je beter werken aan een connectie met haar en voelt zij minder de sociale druk van haar groep.

Gebruik een attribuut

Als je een vrouw wilt versieren, wil je natuurlijk niet dat zij ertussenuit knijpt. Je kunt haar beletten weg te gaan door haar een bezitting van je te geven en te vragen die even vast te houden of erop te passen, bijvoorbeeld een das, sjaal, jasje, hoed, pet, drankje, iPod of smartphone. Zij kan dan moeilijk ervandoor gaan. Daarnaast bouw je zo vertrouwen op want je geeft aan dat je haar vertrouwt, want ze zou met je bezitting aan de haal kunnen gaan. Je iPod of smartphone kun je ook inzetten voor de fotoroutine. Zie voor deze routine de paragraaf 'Chris' in hoofdstuk 12.

effect ervan gering. Zie deze methode van verleiden als ondersteuning van je andere versiertechnieken.

Zo scoor je een telefoonnummer

Jullie hebben leuk gekletst en de magische klik is tot stand gekomen. Een date is dan makkelijk af te spreken. Wissel telefoonnummers uit voordat jullie afscheid nemen van elkaar zodat je de date telefonisch kunt bevestigen of kunt bellen als er iets tussenkomt. (Dit doet me denken aan een grapje over twee paar schaamlippen die elkaar na lange tijd weer tegenkomen. Zegt het ene paar schaamlippen tegen het andere: 'Leuk je weer te ontmoeten. Kom je vanavond bij me langs om bij te kletsen?' Zegt het andere paar schaamlippen: 'Ja, dat is goed, als er niks tussenkomt.') Voer je nummer en naam in haar mobieltje in, zodat ze weet dat jij het bent als je haar belt. Maak iets leuks van je naam. Als je haar belt, verschijnt dat op haar schermpje en kan ze een glimlach niet onderdrukken. Terwijl je nog met haar staat te praten, sms haar dan iets, bijvoorbeeld: 'Je hebt een vriendelijke lach' of 'Volgens mij is een vrouw met me aan het flirten. Wat moet ik doen?' Vraag ook het e-mailadres. Vrijwel iedereen heeft dat tegenwoordig. Een uur later kun je haar sms'en: 'Gefeliciteerd met het scoren van mijn nummer. Veel plezier ermee ;-)'

Drinken en kletsen
Als je met een vrouw uit wilt gaan, hou dan rekening met de volgende punten:

- Zeg: 'Ik ben best bereid een keer wat met je te gaan drinken. Ik ben leuk en charmant gezelschap en als jij ook leuk en charmant gezelschap bent, maak je wel een kans.' Zij moet zich dan kwalificeren als leuk en charmant gezelschap. Dat is toch even andere koek dan wanneer jij bedelt om een date door te vragen: 'Zou je alsjeblieft een keer met me willen uitgaan?'
- Vraag haar niet mee uit, maar neem haar mee uit. Vraag dus niet: 'Wil je een keer met me gaan stappen?' Hierop kan ze keihard nee antwoorden. Vergelijk eens met elkaar: 'Wil je wat drinken?' en 'Wat is je lievelingsdrankje?' Zij reageert. 'Kom, laten we dat gaan drinken!' Als jij een vrouw niet leidt, dan volgt ze jou niet. Leiden is een demonstratie van waarde, kracht en karakter. Als je een vrouw leidt, dan voelt ze zich vrouwelijk en voelt ze zich aangetrokken tot je. Leid een vrouw jouw

Als niemand van jullie weg moet, kan dat ook nu want ze staat voor je. Praat op dit moment met haar of regel een onmiddellijke date door samen wat leuks te gaan doen. Moet je na een tijdje weggaan, vraag dan niet haar telefoonnummer maar laat haar zich kwalificeren door te zeggen: 'Ik moet nu gaan want ik heb nog van alles te doen. Als je me een goede reden geeft waarom ik je telefoonnummer moet noteren, dan doe ik dat, bel ik je om wat leuks af te spreken en zeg ik mijn andere dates af.' Nu weet ze dat ze rivalen heeft. Als ze iets met je wil, zal ze je die goede reden geven, waarmee ze je min of meer probeert te versieren. Je moet niet op haar jagen, maar zorgen dat zij op jou jaagt. Geef een vrouw het geschenk om op jou te mogen jagen. Wees niet de jager, maar de selecteur.

Driecriteriaroutine
Ook de driecriteriaroutine van de Londense versiergoeroe Rob Beckster kun je gebruiken om een vrouw zich te laten kwalificeren als je haar telefoonnummer wilt. 'Ik heb drie criteria waaraan een vrouw moet voldoen wil ik geïnteresseerd zijn in haar telefoonnummer, maar die vertel ik je alleen als je ruimdenkend bent en vriendelijk. Ben je dat?' Zij antwoord ja. 'Ten eerste hou ik niet van vrouwen die te veel make-up gebruiken. Er is een kleine test die we kunnen doen. Als je (*wijs naar je onderarm*) hier een kus zet en er blijft een lipstickafdruk achter, dan gebruik je duidelijk te veel.' Zij kust je onderarm. 'Hei, geen afdruk, een high five hiervoor! Ten tweede hou ik ervan als de haren van een vrouw lekker ruiken.' Zij doet haar hoofd naar voren zodat je aan haar haren kunt ruiken. 'Nou, dat kan er net mee door. Ten derde vind ik het erg belangrijk dat een vrouw een goede smaak heeft wat schoenen betreft.' Zij reageert; ze vraagt bijvoorbeeld naar de reden. 'Goede smaak met schoenen betekent goede smaak met ondergoed. Denk je ook niet?' Zij reageert. 'Laat me je schoenen eens zien.' Dit is een routine met veel aanrakingen en een kus door de vrouw.

Zorg voor een happy end

Onze herinneringen aan ervaringen worden bepaald door twee factoren:
1. hoe we ons voelden op het hoogtepunt (of dieptepunt) van de ervaring
2. hoe we ons voelden aan het einde van de ervaring.

Niet alleen de eerste indruk is heel erg belangrijk, maar ook de laatste indruk. Het laatste contactmoment blijft ons bij. Zorg daarom voor een

binnen twee dagen belt en een date afspreekt binnen vier à vijf dagen. Sommige versierkunstenaars sturen eerst een e-mail. Binnen anderhalve dag mailen ze een korte groet en zeggen dat ze dan en dan zullen bellen. Kezia Noble adviseert om een vrouw die je overdag ontmoet hebt, 's avonds te bellen. Als je haar 's avonds belt, heeft ze het gevoel dat je gecreëerd hebt tussen jullie, waarschijnlijk nog vers in haar geheugen. Je moet snel handelen voordat dit gevoel wegebt. Je kunt haar uitnodigen om die avond nog naar een bar of club te gaan. Laat haar een tweetal vriendinnen meebrengen en neem zelf ook enkele van je vrienden mee. Als je in andere gevallen haar telefoonnummer hebt bemachtigt, is de algemene regel volgens Kezia Noble dat je haar de derde dag na de eerste ontmoeting moet bellen of sms'en. De eerste dag na een ontmoeting met een man vindt een vrouw het leuk als hij belt, maar zit het haar niet echt dwars als hij niets van zich laat horen. De tweede dag begint een vrouw zich af te vragen waarom hij niet gebeld heeft zonder dat ze zich afgewezen voelt. De derde dag denkt ze erover na of ze hem zelf moet bellen of niet en heeft ze er waarschijnlijk al met een van haar vriendinnen over gesproken. Indien je belt op de avond van de derde dag of op zijn laatst op de vierde dag, heb je haar bereikt net voordat haar onzekerheid verandert in boosheid.

Achtergrondgeluiden

Wanneer je een vrouw voor het eerst belt, maak je volgens Kezia Noble een betere indruk als er op de achtergrond enige activiteit te horen is. Bel haar als je op straat bent, met mensen bent of op stap bent. Uiteraard moet je haar niet bellen in een lawaaierige bar of club. Bel je vanuit huis, zet dan muziek op of zet de televisie aan. In negen van de tien gevallen is het eerste telefoongesprek in het begin wat ongemakkelijk. Achtergrondgeluid leidt eventueel de aandacht af van pijnlijke stiltes of lastige situaties. Wanneer mensen elkaar aan de telefoon spreken, vormen ze zich meteen een beeld van wat de ander draagt, waar hij is en wat hij doet. Is er op de achtergrond wat activiteit te horen, dan neemt een vrouw aan dat je niet op bed ligt of in je eentje in een donkere, stille kamer zit met niks beters te doen, maar dat je druk bezig bent of op stap bent met vrienden. Als een vrouw zegt dat ze het te druk heeft en niet met je kan praten, kun je door het achtergrondlawaai net doen alsof je haar niet hoort. Zeg alleen dat je haar later belt als je ergens bent waar het rustiger is. Ik kende deze truc niet, maar ik heb je eerder gezegd dat Kezia Noble een gehaaide tante is. Vrouwen houden ervan aan de telefoon te kletsen. Ga niet de rol van haar telefoonvriendje vervullen, maar zorg ervoor dat je een date regelt.

van een vriend.

Hou het telefoongesprek kort. Je hebt nog van alles te doen. Mannen zijn niet van die leuteraars aan de telefoon. Ze willen feiten meedelen, informatie uitwisselen of iets afspreken. Vrouwen willen over koetjes en kalfjes kletsen. Ze willen het contact onderhouden, ook al hebben ze niets belangrijks te melden. Anders geformuleerd: mannen kennen meer gewicht toe aan de informatieve functie van taal en vrouwen aan de relationele functie van taal.

Voicemail

Staat de voicemail aan, haal een vrouw dan over je te bellen: 'Hoi met Menno, bel me snel terug, want ik heb wat belangrijks met je te bespreken.' Een afspraakje maken met jou is uiteraard heel erg belangrijk. Je kunt ook een grappige boodschap op de voicemail inspreken:

- 'Hoi, met Sjaak. Ik heb je sollicitatie naar de baan van toiletjuffrouw ontvangen. Je cv heb ik uitvoerig bestudeerd, maar ik vind de functie van toiletjuffrouw toch wat te hoog gegrepen voor jou. Je hoeft niet te wanhopen want ik denk dat we je met wat aanvullende cursussen op het juiste niveau kunnen krijgen. Ik ben bereikbaar op nummer 678 90 00 om dit te bespreken. Bel me en probeer me te pakken te krijgen.'
- 'Dag, met Phil van incassobureau 't Stevige Vuistje. Er staan hier nog 123 rekeningen voor exclusieve damesschoenen open. Ik heb deze kwestie even besproken met onze vaste medewerker zesvoudig wereldkampioen kyokushinkai karate Chuck Norris. Hij vindt dat dit niet kan en je binnen twee dagen alle rekeningen moet voldoen. Zo niet dan komt hij even bij je langs om je te "spreken". Tot zijn spijt kan hij niet garanderen dat je er na dit "gesprek" nog hetzelfde eruitziet als ervoor. Bel snel 678 90 00 om een en ander te voorkomen.'
- 'Hallo, met Roy van parfumerie 't Bos Viooltjes. Je hebt de afgelopen drie maanden in totaal 32 flessen parfum gekocht. Daarom heb je een prijs gewonnen. Bel me even zodat we een afspraak maken voor de overhandiging van die prijs. Mijn doorkiesnummer is 678 90 00.' Als ze je belt om te vragen wat die prijs is, zeg dan dat het een verrassing is en je graag een afspraak maakt om haar die te geven. Koop iets kleins, bijvoorbeeld een doosje bonbons.
- Als je haar al wat beter kent, kun je ook een gewaagdere tekst inspreken: 'Hoi Bianca. Ik zag je 06-nummer op de muur staan van een toilet in het Centraal Station. Er stond bij: "Bel Bianca als je eens goed verwend wilt worden. Deze maand heeft ze een speciale aanbieding." Ik dacht: kom, laat ik eens bellen. Geef snel een berichtje wat die speciale

met: ‘Waarom denk je dat ik hierin geïnteresseerd ben? Ik hou niet van medische verhalen.’ Als bij toverslag hield Bernard zijn mond over zijn gezondheidsprobleem.

Chrétien de Troyes (circa 1140-circa 1190) was een Franse schrijver en dichter en sprak ooit de wijze woorden: ‘Qui trop parole, il se mesfait’ (Wie te veel praat, bewijst zichzelf een slechte dienst). In de oudheid zei Plato: ‘Wijzen spreken omdat ze iets te zeggen hebben. Dwazen spreken omdat ze iets moeten zeggen.’ De Franse filosoof Charles de Montesquieu (1689-1755), voluit Charles-Louis de Secondat, baron de La Brède et de Montesquieu, heeft in zijn boek *Mes pensées* (1721-1755) (Mijn gedachten) over uiteenlopende onderwerpen gedachten geformuleerd. Gedachte 1086 luidt: ‘Ce qui manque aux orateurs en profondeur, ils vous le donnent en longueur’ (Wat sprekers tekortkomen aan diepte, geven ze je in lengte). En een Engelse spreuk luidt: ‘To be seen, stand up. To be heard, speak up. To be respected, shut up.’

Onenightstand

Er zijn meer mannelijke dan vrouwelijke liefhebbers van liefde voor één nacht. Mannen hebben dan ook meer bedpartners in hun leven dan vrouwen. Een man gaat gemiddeld met 16 vrouwen naar bed, een vrouw gemiddeld met 10 mannen. Extraverte vrouwen en mannen hebben meer sekspartners dan introverte. Onder extraverte vrouwen en mannen bestaat ook een grotere neiging om vreemd te gaan en binnen een relatie hebben ze eerder seks dan mensen die introvert zijn. Bijna de helft van de vrouwen heeft spijt van eenmalige seks met een onbekende. Vier op de vijf mannen zijn daar juist erg tevreden over. Vrouwen vragen zich af of ze gebruikt zijn en zijn vaak teleurgesteld over hun eigen gedrag. Zij zien een avontuurtje voor één nacht vaker dan mannen als de mogelijke start van een serieuze relatie. Mannen voelen zich achteraf tevreden, seksueel voldaan en zelfverzekerd. Als jij van onenightstands houdt, wens ik je veel suukseks!

Uiterlijk

Gaat het om een duurzame relatie, dan vindt een vrouw het uiterlijk van een man niet zo heel belangrijk. Maar als ze op mannenjacht is voor een onenightstand, stelt ze wel hoge eisen aan het uiterlijk. Ze heeft dan graag een knappe man. Zijn status en inkomen interesseren haar dan minder. Bij een man is het net andersom. Als hij niet op zoek is naar een serieuze

Voordelen voor vrouwen van ongebonden seks
In het artikel 'Geflirt zonder gevolg' in het tijdschrift *Cosmopolitan* van april 2019 vermeldt Julie Vadnal de voordelen voor vrouwen van vrijblijvende seks:

- Seks zonder verwachtingen kan voor vrouwen een goede manier zijn om hun seksualiteit en voorkeuren in bed te ontdekken. Ze kunnen seksspeeltjes uitproberen en hun seksuele fantasieën uitleven.
- Na vrijblijvende seks voelen vrouwen zich relaxter en zitten ze beter in hun vel, blijkt uit onderzoek.
- De assertiviteit tussen de lakens krijgt waarschijnlijk een boost. De 31-jarige Gemma zegt in een interview: 'Vrijblijvende seks maakte me zelfverzekerder en zelfstandiger en ik leerde er beter door communiceren. Ik weet nu bijvoorbeeld dat ik per se eerst oraal wil worden bevredigd voordat ik iets anders doe. En ik ben erachter gekomen dat ik dirty talk maar niets vind.'

Mocht je ooit met deze Gemma in bed belanden, dan weet je nu wat je te doen staat. ;-)

Bouw een relatie op

Veel romantischer is het om naar elkaar toe te groeien. Van prela naar rela. Doe zo veel mogelijk samen: winkelen, wandelen, sporten, naar de dierentuin, het museum, de bios en het strand gaan, uitgaan en uit eten in een knus restaurant. Of bereid zelf haar lievelingsmaaltijd. Lekker eten is een krachtig afrodisiacum. Hou na het maal haar handen vast, kijk haar diep in haar ogen en zeg dat je genoten hebt van het eten, je het prettig vindt om samen te zijn, je je tot haar aangetrokken voelt omdat zij een bijzondere en unieke vrouw is die aan jouw hoge verwachtingen van een liefdespartner beantwoordt en je vaak aan haar denkt.

Onderneem niet alleen plezierige dingen, maar ook nieuwe, onalledaagse, spannende of uitdagende activiteiten. Maak samen plannen, bijvoorbeeld voor een opwindende reis of een originele actie voor een goed doel. Mensen willen persoonlijk groeien. Ze willen iets nieuws leren en nieuwe ervaringen opdoen. Zo doorbreek je de sleur. Doe ook routineklussen samen, zoals boodschappen doen, koken, afwassen en de was ophangen.

normaal en natuurlijk. Jonge vrouwen zijn namelijk:

- fysiek aantrekkelijker. Ze hebben een slank en strak lichaam – ja, ook daar zijn ze strakker ☺ – , glanzend haar en hun borsten hangen nog niet, maar steken fier vooruit.
- levenslustiger en idealistischer. Ze staan midden in het leven en hebben nog dromen. Ze zijn niet verbitterd door niet-uitgekomen dromen, slechte ervaringen met mannen en ongelukkige relaties. Ze sjouwen dus minder bagage mee in hun rugzak. Daardoor zijn ze ook minder cynisch.
- energieker en gezonder. Ze hebben een beter immuunsysteem. Door contact te hebben met een jonge vrouw wordt het immuunsysteem van een man ook beter.
- spontaner en avontuurlijker. Ze willen nieuwe ervaringen opdoen. Ook in de slaapkamer willen ze experimenteren.
- vruchtbaarder. Vrouwen zijn het vruchtbaarst in de leeftijd van 22 tot 30 jaar. Daarna neemt de vruchtbaarheid af. De helft van de vrouwen boven de 40 is onvruchtbaar en vrouwen ouder dan 50 zijn allemaal onvruchtbaar. Als een vrouw dan nog een kind wil, zal ze haar toevlucht moeten nemen tot eiceldonatie. Studies laten zien dat vrouwen met grote borsten en een smalle taille de hoogste oestradiol- en progesteronspiegel hebben. Deze hormonen zijn nodig voor de voortplanting. Over een vrouw van middelbare leeftijd wordt weleens smalend gezegd dat ze haar uiterste verkoopdatum gepasseerd is. Een fysiek aantrekkelijke vrouw van 35 à 50 jaar wordt denigrerend een MILF genoemd. Dat staat voor *Mother I'd Like to Fuck* (moeder die ik zou willen neuken). Vanaf 50 jaar wordt ze spottend een GILF genoemd ofwel een *Grandmother I'd Like to Fuck* (oma die ik zou willen neuken). Mannen kunnen nog kinderen verwekken als ze in de 70 zijn. Wanneer hun gereedschap begint te haperen, kan viagra uitkomst bieden.

Negatieve buitenwacht

Verschillende groepen mensen zeggen dat het verkeerd is om jonge(re) vrouwen te daten:

1. vrouwen van jouw leeftijd. Die willen dat je met hen datet en niet met jongere vrouwen. Zij vrezen de concurrentie van jonge vrouwen, omdat die makkelijk de begerenswaardige vrijgezellen voor hun neus kunnen wegkapen.

2. je vrienden. Zij zeggen dat je niet moet aanpappen met veel jongere vrouwen omdat het leeftijdsverschil te groot is. In werkelijkheid zijn ze jaloers als jij een jong ding aan je arm hebt en kijken ze achter hun pc naar hardporno met nóg jongere vrouwen en masturberen op hen. Of ze zeggen dat een jonge vrouw buiten je bereik is. Ook dat is nonsens. Misschien zijn ze zelfs zo onaardig om te zeggen: 'Op jouw leeftijd kun je alleen nog maar een kerstboom versieren.' Ze zijn gewoon bang dat jij een knappe jonge vrouw verschalkt en zij jaloers worden omdat ze een vriendin hebben die niet vooraan stond toen schoonheid uitgedeeld werd. Of misschien hebben ze zelfs een ronduit lelijke vrouw – althans fysiek gezien, want iedereen is mooi op zijn of haar eigen manier – omdat ze niks beters konden krijgen.
3. jonge mannen. Die willen geen concurrentie van hun rijpere geslachtsgenoten.
4. oudere mannen. Zij hebben het zoeken naar een jonge vrouw opgegeven omdat ze denken dat het niet haalbaar is om een jonge vrouw te krijgen. Maar met de juiste mindset en vaardigheden is dat wel degelijk mogelijk.
5. feministen. Die zeggen dat het verkeerd is, noemen je oppervlakkig en emotioneel onvolwassen en schelden je uit voor dirty old man.

Publieke blijken van liefde

Als een jongere vrouw het niet prettig vindt om in het openbaar met een oudere man hand in hand te lopen of door hem gekust te worden, moet je dat niet doen. Jij wilt misschien pronken dat jouw wederhelft een aantrekkelijke vrouw is die enkele decennia jonger is dan jij. Maar zij voelt de veroordelende blikken en het gefluister achter haar rug. Hou je hier rekening mee, dan demonstreer je sociale intelligentie. Je vergroot hiermee je eigen aantrekkelijkheid. Daarnaast bescherm je haar reputatie. Als zij vragen krijgt, kan ze altijd zeggen dat je een collega, oom of kennis bent.

Voordelen van rijpe mannen

Op jonge mannen hebben oudere mannen heel wat streepjes voor. Ze hebben:

- meer persoonlijkheid
- meer zelfvertrouwen
- meer levenservaring

- meer wereldwijsheid
- meer stabiliteit
- meer gezond verstand
- meer emotionele intelligentie
- meer gezichtsexpressie
- meer algemene ontwikkeling
- meer seksuele ervaring
- meer zelfkennis
- meer autoriteit
- meer sociale status
- meer zelfbeheersing
- meer bezittingen
- meer geld
- betere sociale en communicatieve vaardigheden.

En last but not least – oudere mannen zijn meer genegen om een vrouw orale seks te geven dan jonge mannen. Een oud-studiegenoot van me zei: 'Vrouwen worden oud, mannen worden interessant.'

Alle reden dus om trots te zijn op je leeftijd. Jij hebt een jonge vrouw erg veel te bieden. En een jonge vrouw kan erg veel van jou leren. Je kunt dus veel waarde toevoegen aan haar leven. Denk je dat een van haar leeftijdsgenoten ook haar leven zozeer kan verrijken en haar zoveel kan leren?

'Het is fantastisch om ouder te worden. Ik kan je aanraden zo oud mogelijk te worden', aldus Freek de Jonge (1944). 'Don't see yourself as an old man, see yourself as a field of opportunities' (Zie jezelf niet als een oude man, zie jezelf als een zee van kansen), zegt Deepak Chopra (1946). Hij is een Indiase schrijver over spiritualiteit, alternatieve geneeskunde en ayurveda. Als mensen positief staan tegenover ouder worden, leven ze gemiddeld zeven en een half jaar langer. Geniet van het hier en nu, pieker niet over het verleden en maak je geen zorgen over de toekomst.

We worden ook steeds ouder. De afgelopen eeuwen is de levensverwachting elke tien jaar ruim twee jaar toegenomen. De zoektocht naar het geheim van eeuwig leven is universeel en van alle tijden. Geriater professor Andrea Maier schrijft in haar boek *Eeuwig houdbaar*: 'Mijn voorspelling is dat in 2045, door de nieuwe technologieën, de gemiddelde levensverwachting voor een kind dat dan geboren wordt 110 jaar is. Dat is een gemiddelde. Er zullen individuen zijn die wel 140 jaar oud worden. En

dat in goede gezondheid!'

Behoeften van een jonge vrouw
Meestal zijn vrouwen zich er niet van bewust dat ze een voorkeur hebben voor oudere mannen. Een jonge vrouw wil vooral veiligheid, bescherming en zekerheid. Het gaat dan niet zozeer om financiële zekerheid, maar vooral om emotionele zekerheid. Dat vinden vrouwen belangrijker dan geld. Gezien haar behoeften wil een jonge vrouw iemand die emotioneel volwassen en besluitvaardig is en haar leidt.

Uiteraard is niet iedere jonge vrouw in een oudere man geïnteresseerd. Maar als je Justin Bieber (1994) zou zijn, dan zou ook niet iedere vrouw zich aan je voeten werpen. En natuurlijk zijn er ook vrouwen die net een jongere man willen. Negatief geformuleerd: 80% van de jonge vrouwen wil geen oudere man. Positief geformuleerd: 20% van de jonge vrouwen wil wel een oudere man.

Kameleon
Etaleer een boeiende en veelzijdige persoonlijkheid. Wees mysterieus en moeilijk te doorgronden en wees niet voorspelbaar. Laat de vele aspecten van je persoonlijkheid zien:

- Je bent een gentleman en tegelijkertijd een *bad boy*.
- Je bent ambitieus en geconcentreerd, maar je kunt je ook ontspannen en de bloemetjes buiten zetten.
- Je bent vriendelijk, maar kunt ook kortaf zijn.
- Je bent niet alleen flegmatiek en rationeel, maar ook emotioneel.
- Je bent zowel serieus als speels.
- Je bent grappig en neemt het leven niet al te serieus, maar kunt ook een diepgaand gesprek voeren.

Speel het spel niet op haar terrein

Een thuiswedstrijd wordt vaker gewonnen dan een uitwedstrijd. Speel daarom op je eigen veld. Zet dus geen baseballpet achterstevoren op, doe geen oorringetje in en kleed je niet te jong en te trendy. Trek dus geen flodderbroek aan, maar kleed je stijlvol. Doe bijvoorbeeld een exclusief kostuum aan.

Ga ook niet naar bars waar veel jongeren komen. Maar ga naar chique en duurdere bars, Irish pubs, jazzcafés en bodega's. De kwaliteit van de

HOOFDSTUK 9
INTERNETDATEN, SPEEDDATEN, DINNERDATEN, SOCIALMEDIA-DATEN EN TINDERDATEN

Het leven is gejaagd geworden. We leven in een 24 uurseconomie. Agenda's zijn overvol. Iedereen heeft het druk-druk-druk. En ook al heeft de gehaaste carrièremaker genoeg vrije tijd, dan zegt hij toch dat hij het poepiedruk heeft, want het druk hebben is een maatstaf voor maatschappelijk succes. Carrièrevrouwen en -mannen maken vaak door de hectiek van het dagelijks leven te weinig tijd vrij om op zoek te gaan naar een levenspartner, waardoor ze langer alleen kunnen zijn dan hun lief is.

Liefde, seks en overspel via internet

De digitale revolutie heeft de datingmarkt niet onberoerd gelaten. Door internet ligt de digitale weg naar een geliefde open. Niet alleen de drukbezette vrouwen en mannen van tegenwoordig zien internetdating als een uitkomst, maar ook de velen die iemand in het veld niet durven aan te spreken en hopen dat ze met een paar muisklikken thuis veilig achter de computer een aantrekkelijke partner vinden. Ook je jachtveld vergroot je via een digitale koppelaar. Het gebied van mogelijke partners is groter dan in het gewone leven. In feite is het de hele wereld: de global village. De keuze is reuze, maar de vraag is of je iets hebt aan iemand die vele kilometers weg woont. Volgens de Amerikaanse Judith Brandt in haar controversieel boek over ontrouw moet je alleen vreemdgaan met mensen die meer dan 80 kilometer van je vandaan wonen. Anders is de kans te groot dat je elkaar op ongewenste momenten tegenkomt. Deze overspelexpert adviseert ook om nooit vreemd te gaan met een collega of iemand uit je vriendenkring, omdat een dergelijke affaire opvalt en altijd uitkomt. Mensen roddelen nu eenmaal erg graag. Verder stelt ze dat je je niet schuldig moet voelen, omdat vreemdgaan heel menselijk is.

Er zijn honderden datingsites en in hun relatiezoektocht wagen steeds meer mensen eens een gokje in de wereld van het digitale flirten. Tegenwoordig wordt er meer gedatet via de pc, laptop of smartphone dan via schriftelijke contactadvertenties of relatiebemiddelingsbureaus.

Voor veel mensen is het geen taboe meer om zichzelf in de etalage te zetten op internet. Bijna iedereen komt er open voor uit en het is net zo

gewoon geworden als online winkelen. Honderdduizenden Nederlanders doen aan internetdating. Mensen die jonger zijn dan dertig, daten het minst via internet en vijftig- tot vijfenzestigjarigen het meest. Van de samenwonende en getrouwde stellen heeft 11% elkaar leren kennen via dating- of sociaalnetwerksites en 20% van de relaties begint online. Volgens ander onderzoek leert meer dan 25% van de Nederlanders zijn partner kennen via een beeldscherm(pje). Internet staat inmiddels op de vierde plaats wat betreft het vinden van een partner. Op de derde plaats komt het werk, op de tweede plaats ontmoeten we een nieuwe partner via vrienden of kennissen en op de eerste plaats staan vrijetijdsactiviteiten als uitgaan, sporten en vakantie.

Je hebt gratis en betaalde datingsites. De meeste betaalde sites geven je eerst de kans om vrijblijvend rond te snuffelen, maar als je meer wilt, moet je dokken. Je wordt gelokt met gratis inschrijven en dat is ook het enige wat gratis is. Als je een mailtje wilt gaan sturen, moet je algauw zo'n € 30 per maand gaan betalen. Omdat elk extra betalend lid voor een datingsite bijna 100% extra winst is, draait alles om het omzetten van gratis gebruikers naar betalende klanten.

Volgens de datingsites kan iedereen een partner vinden via internet. Alle websites garanderen stuk voor stuk succes in de liefde. Dat is gek, want als de succesratio inderdaad 100% zou zijn, dan zou er geen markt meer zijn. Iedereen die een match vindt, schrijft zich namelijk uit en de site verdient dan niets meer.

Grote datingsites claimen honderdduizenden, soms miljoenen leden te hebben. Ze bieden je dus een grote vijver om in te vissen. Maar het is de vraag of die geweldige aantallen wel juist zijn of opgeklopt zijn. Daarnaast bestaan er veel nepprofielen en inactieve leden.

Onderzoek naar datingsites

Het consumentenprogramma *Radar* heeft in 2010 een uitzending gewijd aan datingsites. Hierin werden de resultaten van een onderzoek gepresenteerd onder bijna 6.000 singles, praktisch evenveel mannen als vrouwen. 52% van het testpanel maakte gebruik van gratis sites en 48% had een betaald lidmaatschap. Op de vraag: 'Waarom heb je je ingeschreven?' antwoordde de helft van de deelnemers: 'Ik ben op zoek naar een levenspartner.' Vrouwen zijn vooral op zoek naar een serieuze relatie, terwijl mannen acht keer vaker dan vrouwen aangeven dat ze op zoek zijn naar een kortstondig avontuur. Ruim 10% van de datende mensen blijkt stiekem getrouwd te zijn. Hoogleraar sociale psychologie Roos Vonk zei in de

uitzending: ‘In het gewone leven, in het wild noemen ze dat dan, is het al zo dat mannen wat vaker uit zijn op een avontuurtje en dan ook wel doen alsof ze in zijn voor iets serieuzers om zo’n vrouw te overtuigen om iets met hem te beginnen. Dat gebeurt in het gewone leven al. En dat vrouwen wat vaker doen van nou een beetje geen commitment is in het begin helemaal niet belangrijk. Dat doen vrouwen vaak ook om zich in de markt te prijzen. En op internet heb je natuurlijk meer mogelijkheden om de boel te bedonderen, want je kunt natuurlijk gewoon invullen dat je een serieuze relatie zoekt, terwijl je eigenlijk een onenightstand zoekt.’ Opvallend is dat vrouwen meer gebruikmaken van gratis datingsites dan mannen, terwijl daar juist veel mannen te vinden zijn die op zoek zijn naar een avontuurtje.

Slechts 40% van het testpanel vult alles in het profiel helemaal eerlijk in, 60% dus niet. (Volgens ander onderzoek is nog minder dan 20% volledig eerlijk.) Dat lijkt vragen om problemen. Op het digitale ontmoetingsplein zijn verleiding en misleiding vaak moeilijk van elkaar te onderscheiden. Uit de enquête blijkt dat mannen vooral liegen over hun status en inkomen en vrouwen over hun uiterlijke kenmerken.

De matchingsystemen van de datingsites schotelen je de ideale partner voor: mensen die op basis van je profiel perfect bij je zouden moeten passen. 57% van de betalende leden was niet blij met de match en bij de gratis leden was 66% niet happy met de mensen met wie ze in contact waren gebracht. ‘Een digitale match is in 9 van de 10 keer geen match’, aldus een ervaringsdeskundige in de uitzending. Wim Koomen schrijft in zijn boek *Intieme relaties* over het matchen door datingsites van personen die optimaal bij elkaar passen: ‘Niet zelden wordt het vinden van de soulmate gegarandeerd. Onlinematching gebeurt echter voor een groot deel op grond van passende eigenschappen, terwijl onderzoek aantoont dat de voorspellende waarde hiervan voor een relatie gering is. Bovendien is voor een langdurige relatie de manier van omgang met elkaar van belang, en dat is een factor waarop de database onmogelijk kan selecteren; de personen hebben elkaar nog nooit ontmoet.’

De conclusie van het onderzoek van *Radar* is dat het algehele niveau van de datingsites niet om over naar huis te schrijven is. Opvallend is dat geen enkele site een dikke voldoende scoort. Ruim de helft van de internetdaters heeft nooit een afspraakje gehad. (Hoewel hier niets over gezegd wordt in het onderzoek, zal de klungelige wijze van internetdaten van zowel mannen als vrouwen ook een rol spelen.)

Quest over onlinedaten

In het januari-nummer van 2017 van het tijdschrift *Quest* staat een artikel waarom onlinedaten misschien niet zo goed werkt als je denkt. Het heet 'Een klik maakt nog geen klik' en is geschreven door Elly Posthumus. Zij schrijft dat je de liefde van je leven beter op een feestje, in de bibliotheek of elders tegen het lijf kunt lopen. In haar artikel noemt zij flink wat nadelen van onlindedaten:

- Datingsites bieden een grote keuze aan potentiële partners, maar hoe meer keuze je hebt, hoe kleiner de kans is dat je daar uiteindelijk de juiste partner uit pikt. Dit geldt ook voor de datingapp Tinder. Uit onderzoek naar speeddaten blijkt dat hoe meer mensen je op een avond ontmoet, hoe minder snel je aangeeft dat je iemand nog eens wilt zien.
- Als je iemand kiest, dan is het de vraag of dat de beste kandidaat is. Hoe meer keuze mensen hebben aan mogelijke partners, hoe minder blij ze waarschijnlijk zijn met wie ze uiteindelijk kiezen.
- Het profiel van een internetdater voorspelt nauwelijks of het klikt tussen jou en die persoon. Aan de hand van een profiel kun je wel een voorkeur hebben voor iemand, maar dat zegt helemaal niets over hoe aantrekkelijk je iemand offline vindt.
- Hoe hoog een potentiële partner scoort op bepaalde gewenste eigenschappen, zegt ook maar weinig over hoe tevreden je uiteindelijk bent over een relatie met die persoon.
- Door de vele profielen krijg je het idee dat de liefdespartners voor het oprapen liggen. Hierdoor zet je je minder in voor een relatie. Het gevolg is dat jullie eerder uit elkaar gaan en minder snel trouwen. Ander onderzoek toont net aan dat getrouwde stellen die elkaar via een datingsite hebben ontmoet, minder vaak scheiden en iets tevredener over hun huwelijk zijn dan koppels die elkaar offline hebben leren kennen. Mensen die zich op een datingsite inschrijven, zouden gemotiveerder zijn om een vaste relatie aan te gaan.

Elly Posthumus geeft ook nog enkele tips voor je onlinedatingprofiel. Je moet niet alleen maar positieve informatie over jezelf vermelden. Mensen die opscheppen, worden minder betrouwbaar en minder sociaal aantrekkelijk gevonden. De informatie over jezelf moet vooral traceerbaar zijn. Als je schrijft dat je bij een telecombedrijf werkt, moet je ook de naam van dat bedrijf noemen. Wanneer je te googelen bent, geeft dat de indruk dat je echt en betrouwbaar bent.

Consumentengids over onlinedaten

Peter Kulche en Ingrid Zuurmond hebben het artikel 'Datingsites en -apps, Betalen om te swipen' in de *Consumentengids* van juli/augustus 2021 geschreven. Ze hebben verschillende veelgebruikte datingsites en -apps onderzocht op prijzen, mogelijkheden, voorwaarden en beveiliging van gegevens. De datingsite Relatieplanet is per 1 juli 2021 gestopt vanwege te grote concurrentie en is daarom niet meegenomen in het onderzoek. Meerdere bevindingen van Peter Kulche en Ingrid Zuurmond:

- Zo'n 15% van de panelleden heeft een vaste relatie gevonden, de meerderheid had dus minder geluk in de liefde. 41% van de panelleden beoordeelt de kans om een partner te vinden als slecht of zeer slecht.
- Een deel van de panelleden heeft het idee met niet meer bestaande of nepprofielen te maken te hebben. In dit geval gaat het bijvoorbeeld om een foto van iemand anders of een onjuiste leeftijd.
- Bijna een derde van de panelleden vindt de verhouding tussen prijs en kwaliteit slecht. Een deel daarvan vindt het abonnement te duur. De contributie kan oplopen tot wel € 79,90 per maand voor een lidmaatschap van 6 maanden. Als je dit bedrag niet in één keer wilt betalen, komt er nog een toeslag bij van € 6 per maand. Een lidmaatschap van 6 maanden kost dan: 6 x € 85,90 = € 515,40.
- Minder dan de helft van de panelleden is tevreden over de mogelijkheden van een gratis lidmaatschap. Peter Kulche en Ingrid Zuurmond schrijven: 'Je wordt gelokt met een gratis lidmaatschap. Dan heb je de ene na de nadere match. Maar om te chatten heb je een betaald profiel nodig. En zodra je dat hebt, verdwijnen de matches en krijg je geen nieuwe meer.'
- Bij meerdere datingsites en -apps krijg je pas volledige informatie over de tarieven als je aangemeld bent. Een panellid merkt op: 'Op de site staat geen duidelijke informatie over prijs en wijze van aanmelden. Enige manier om erachter te komen, is door je aan te melden.'
- 37% van de panelleden is ontevreden over de reactie van de sites op negatieve ervaringen.

Inefficiënt

Internetdaten lijkt een oplossing als je verlegen bent of weinig vrije tijd hebt. Je hoeft niet op een vrouw af te stappen en het is makkelijker om iemand via het toetsenbord mee te delen dat je haar aardig vindt dan het haar in haar gezicht te zeggen. Een computer bloost niet en het is makkelijker om gevat over te komen als je even de tijd hebt om na te denken. Je zult dus

HOOFDSTUK 10
KUSTIPS

Een zoen brengt het hele lichaam in extase. De hartslag neemt toe, het bloed stroomt sneller, de lippen zwellen op, de wangen krijgen een rozige gloed, de gezichtsspieren spannen aan en de pupillen worden groter. Hierdoor ben je aantrekkelijker voor je partner. Nederlandse meisjes en jongens tongzoenen voor het eerst als ze veertien jaar zijn.

Lachen is het op één na beste wat je kunt doen met je lippen. Vrouwen moet je zo veel mogelijk kussen, dan houden ze tenminste hun mond.

Waarom is zoenen zo lekker?

De lippen en de tong bevatten veel zenuwen en de huid ervan is erg dun. Door te zoenen raken de lippen en tong beter doorbloed waardoor ze nog gevoeliger worden. Al die zenuwen geven dan signalen aan de hersenen. Hierdoor komen dopamine, adrenaline, endorfinen, serotonine en oxytocine vrij. Het stresshormoon cortisol neemt net af. Daarom word je van kussen ontspannen, voel je je gelukkiger en raak je in een roes.

Leef langer door te kussen

Zoenen is gezond. Tijdens tongzoenen komt een neuropeptide vrij dat je afweersysteem versterkt. Door tien seconden te tongen wissel je naar schatting 80 miljoen bacteriën uit. Dat klinkt veel, maar je draagt in totaal zo'n honderdduizend miljard bacteriën bij je. 99% van die bacteriën zit in je darmen. In de vagina bevinden zich een miljard bacteriën. Ook door het overdragen van bacteriën verbeter je je immuunsysteem. Hierdoor word je minder snel ziek. (Enkele vrouwen die dit hoofdstuk proefgelezen hebben, wilden dat ik hier toevoegde dat als je een vrouw geregeld een goeie befbeurt geeft, je dus véééél beter beschermd bent tegen allerlei ziekten.) Zoenen helpt tevens tegen hooikoorts omdat de histamine in het bloed erdoor afneemt. Deze stof veroorzaakt allergische symptomen als branderige ogen en een loopneus. Ook is het goed voor de lijn omdat je

ongeveer 26 calorieën per minuut verbrandt. Voor een goede tongzoen gebruik je maar liefst 34 gezichtsspieren. Daarnaast stimuleert het de speekselproductie, waardoor de zuurtegraad in je mond afneemt en je gebit gereinigd wordt. Het gaat dus tandbederf tegen. Een regelmatige zoener leeft circa vijf jaar langer dan iemand die weinig of niet zoent. En hoe meer getrouwde stellen elkaar kussen en knuffelen, des te minder stress ze hebben en des te tevredener ze zijn met hun relatie.

Tongen met een roker is echter gevaarlijk. Speeksel bevat enzymen die schadelijke stoffen neutraliseren. De chemicaliën in sigarettenrook vernietigen echter de beschermende bestanddelen van het mondvocht en kunnen kanker veroorzaken.

Ook dieren zoenen. Vogels tikken met hun snavel tegen elkaar, giraffen en tijgers likken aan elkaars tong, olifanten stoppen hun slurf bij elkaar in de mond en er zijn verschillende apensoorten die net als mensen tongzoenen.

Vrouwelijke en mannelijke zoenen

Volgens onderzoek kussen vrouwen en mannen niet met hetzelfde doel. Vrouwen zoenen om de betrokkenheid van de partner te testen. Ze kijken of de partner zich lang genoeg zal binden om kinderen groot te brengen. Bij mannen gaat het meer om de korte termijn. Zij zoenen eerder om een vrouw over de brug te halen voor seks. 52% van de mannen is bereid tot seks zonder te zoenen. Bij vrouwen is dit slechts 15%. Mannen blijken meer dan vrouwen te houden van nattere kussen waarbij de tong gebruikt wordt. Het speeksel van een man bevat een beetje testosteron. Door te tongzoenen geeft een man wat testosteron af waarvan een vrouw opgewonden kan raken. Dit vergroot de kans op seks. Onderzoek laat zien dat zoenen vooral bij vrouwen de opwinding en het verlangen naar seks verhoogt.

Bij vrouwen hebben de gevoelens bij de eerste zoen een grotere impact en verliest een slechte kusser meer zijn seksuele aantrekkingskracht dan bij mannen. Als de kus tegenvalt, zijn maar weinig vrouwen bereid om tussen de lakens te duiken. Bij mannen speelt dit minder.

In een relatie speelt kussen voor vrouwen en mannen een rol in het smeden en onderhouden van een emotionele band, maar voor vrouwen blijft zoenen belangrijker. Ook na de seks zoenen vrouwen graag om de innige band te onderstrepen. Mannen zijn hiertoe minder geneigd omdat zij volgens evolutionair psychologen vooral eropuit zijn hun zaad te verspreiden.

HOOFDSTUK 11
BENADERINGSANGST EN AFWIJZINGSANGST

Je ziet een aantrekkelijke vrouw. Je denkt: wat een stuk! Je wilt contact met haar, maar je adem stokt even, je voelt je hart in je keel bonzen, je mond wordt droog, je hebt een draaierig gevoel in je buik, je handen worden klam, je knieën dreigen te knikken waardoor je even niet weet of er nu wel of geen grond onder je voeten is. Iedere man heeft ervaring met benaderingsangst (in de *seduction community* wordt gesproken van *approach anxiety* of *AA*) en afwijzingsangst. Meer dan hem lief is. Alvast één troost: vrouwen hebben meer benaderingsangst dan mannen. Afstappen op iemand van de sekse waarop je valt, is voor vrouwen veel enger. Ze zijn over de hele linie sociaal angstiger dan mannen. Gênante situaties, kritiek krijgen, spreken voor een publiek en hun leidinggevende aanspreken veroorzaken ook meer stress bij vrouwen. Mannen hebben veel minder last van faalangst dan vrouwen. Ze durven dus eerder het risico te nemen dat ze op hun bek gaan.

De Londense versiergoeroe Sasha zegt over zijn benaderingsangst op internet: ‘Het begon toen ik een tiener was. Ik was het beu om niet de talloze knappe vrouwen die ik overal zag, te benaderen. Overal waar ik kwam, zag ik leuke meiden. Op school, in boekwinkels, op feestjes, op straat. Ze waren gewoon overal – en ik kon geen enkele van hen benaderen. Dat kwam gewoon niet voor in mijn wereld. Ik herinner me dat ik dacht: als ik maar eens op deze vrouwen kon afstappen om ze mee uit te vragen. Ik vraag me af hoeveel van hen ja zouden zeggen. Ik ben een aardige jongen. Ik ben er zeker van dat veel van hen ja zouden hebben gezegd, als ik het maar geprobeerd had. Ik dacht dit telkens weer, maar ik benaderde bijna geen enkele vrouw. Jaren later dacht ik bij mezelf dat, als ik maar de moed kon opbrengen om vrouwen die ik aardig vond, te benaderen, ik gelukkig zou zijn. Voor mij was het geen kwestie om veel seks te hebben met verschillende vrouwen dat mij ertoe bracht om mee te doen aan het spel. Het was de behoefte om aan mezelf te bewijzen dat ik deze angst die ik had, kon overwinnen. Ik wilde niet een enorme dekhengst zijn. Ik wilde er alleen maar overheen komen en niet langer in angst leven. Dat is alles.’

Je bent een klootzak als je niet op haar afstapt!

Vrouwen houden van aandacht en complimenten. Wie wil trouwens niet gewaardeerd worden? Als je iets aardigs tegen een vrouw zegt, heb je

haar dag goedgemaakt. Daarom zegt Sasha vermanend: 'You're a selfish asshole if you don't go over and make her day!' (Je bent een egoïstische klootzak als je niet naar haar toe gaat en haar dag goedmaakt!). Het duurt hooguit 15 seconden om op haar af te stappen en te zeggen dat ze er leuk uitziet. Doen dus, ook al staan er 20 vriendinnen om haar heen.

Die niet waagt, die niet wint

We zijn allemaal weleens verliefd geweest waarbij we niet of nauwelijks toenadering durfden te zoeken tot het voorwerp van onze grenzeloze bewondering. Zo ook ik. Omdat ik de mogelijkheid niet wilde laten lopen, besloot ik al mijn moed bijeen te rapen en wat te *doen*. Aan het begin van een college ging ik schuin achter mijn vlam zitten. Halverwege het college haalde ik enkele keren diep adem en fluisterde haar naam. Ze reageerde niet. Ik riep haar naam iets harder. Daarop draaide ze zich om. Ik vroeg haar toen of ze met me naar een discofeest met bodybuildingshow wilde gaan dat georganiseerd werd door het fitnesscentrum waar ik aan aerobics deed. Uit de rapheid waarmee ze zei dat haar dit een leuk idee leek, maakte ik op dat ze zich al een tijdje op dit moment verheugde. Op het feest kwamen we allebei los en bleek de liefde wederzijds te zijn. We hebben samen een hartstikke leuke tijd gehad totdat ieder zijn eigen weg ging omdat we niet optimaal bij elkaar pasten.

Gaan met die banaan!

Schroom nooit om een vrouw die je wel wat lijkt, aan te spreken. Misschien trilt zij wel van verlangen om met jou in contact te komen. Onderneem je niet snel genoeg actie, dan verdwijnt zij mogelijk voor altijd uit je leven. Je moet schieten, anders kun je niet scoren, om met Johan Cruijff (1947-2016) te spreken. Je verspeelt 100% van de kansen die je niet waagt. Wie niet waagt, die blijft maagd. Dwing jezelf desnoods om op een vrouw af te stappen. Zie je een vrouw met wie je kennis wilt maken, plaats je voeten dan naar voren om naar haar toe te lopen. De rest gaat vanzelf. Ook al heb je geen tekst, zeg gewoon: 'Hoi!' en voor mijn part wat je als ontbijt hebt gegeten of wat je voor lunch gaat eten. Dat is beter dan niets. De Amerikaanse astronaut Neil Armstrong (1930-2012) zette op 21 juli 1969 als eerste mens voet op de maan, zeggende: 'That's one small step for [a] man, one giant leap for mankind' (Dat is een kleine stap voor een mens, een reuzensprong voor de mensheid). Zeg desnoods tegen jezelf, om je te motiveren: 'Dit is slechts een kleine stap voor me, maar een reuzenstap voor mijn persoonlijke ontplooiing.'

naar haar vriendinnen? Ze wil kijken of jij even later opnieuw contact met haar zoekt. Zegt ze dat ze een vriend heeft? Ze test of jij als de meeste mannen bent die het dan opgeven. Beantwoordt ze je whatsapp niet? Ze probeert *hard to get* te spelen. Raakt ze je aan? Ze wil je opwinden.

De Amerikaanse schrijver, coach en motivator Tony Robbins (1960) zegt: 'Success in life is 80% psychology and 20% mechanics – what you do, doesn't matter if you aren't in the right mindset' (Succes in het leven bestaat voor 80% uit psychologie en voor 20% uit technieken – het maakt niet uit wat je doet als je niet de juiste mindset hebt).

Je middelvinger naar iemand opsteken geldt als een grof en beledigend gebaar: 'Fuck you!' (Rot op!). Dat moet je nooit doen. Maar naar één ding moet je wel letterlijk je middelvinger opsteken: je benaderingsangst. Doe het maar eens en benader daarna een vrouw. Je zult merken dat je dat een bevrijdend gevoel bezorgt.

Voordelen van afwijzingen

Alles heeft zo zijn voors en tegens. Ook afwijzingen hebben een aantal voordelen. Ten eerste vergroten ze je incasseringsvermogen. Hierdoor neemt je zelfvertrouwen toe en dit maakt je weer aantrekkelijker. Een volgende keer is de kans op een negatieve reactie dus kleiner. Ten tweede kun je iets leren van een afwijzing. Het meeste leer je niet van je successen, maar van je mislukkingen. Tegenslag is de steen waarop je je zwaard scherpt. Als het misgaat, kijk dan kritisch naar jezelf. Deed je iets niet goed en zo ja, wat? Schakel eventueel de hulp in van een vriendin of vriend of een datingcoach. Elk nee brengt je dus dichter bij een ja. Of je wordt afgewezen of niet – iedere ontmoeting maakt je een rijker mens. Een beroemde uitspraak van de Britse politicus Winston Churchill (1874-1965) is: 'Success is the ability to go from one failure to another with no loss of enthusiasm' (Succes is de vaardigheid om van de ene mislukking naar de andere te gaan zonder je enthousiasme te verliezen). Geniet van het leerproces. Toen Thomas Edison (1847-1931) gevraagd werd hoe het kon dat hij zo lang had volgehouden om de gloeilamp te verbeteren, was zijn reactie: 'I have not failed. I've just found 10,000 ways that won't work' (Ik heb niet gefaald. Ik heb enkel 10.000 manieren gevonden die niet werkten). Een Engels spreekwoord zegt: if at first you don't succeed, try, try, try again. En een Japanse zegswijze luidt: nana korobi, ya oki. Dit betekent: als je zeven keer valt, moet je acht keer opstaan. Wees heel erg slecht in opgeven. Zij die slagen, geven nooit op en zij die opgeven, slagen nooit. *Never, never, never give up.*

Een quote van Joe Biden (1942), de 46ste president van de Verenigde Staten, is: 'Failure at some point in your life is inevitable, but giving up is unforgivable' (Het is onvermijdelijk om weleens te falen, maar opgeven is onvergeeflijk). En tijdens een speech zei hij: 'It's not how many times you get knocked down, it's how quickly you get up' (Het gaat er niet om hoe vaak je gevloerd wordt, het gaat erom hoe snel je weer opkrabbelt). In 1972 kwamen Joe Bidens vrouw Neilia (1942) en hun eenjarig dochtertje Amy (1971) om het leven bij een auto-ongeluk. Ook hun beide zoons, Beau (1969) en Hunter (1970), raakten gewond, maar herstelden volledig. In 1977 hertrouwde Joe Biden met Jill Tracy Jacobs (1951). Zij kregen een dochter, Ashley Blazer (1981). In 2015 sloeg het noodlot opnieuw toe. Zijn oudste zoon, Beau, overleed aan hersenkanker.

Richt je op leren

Fouten maken is menselijk. In ieder mensenleven komen missers, blunders, flaters, miskleunen, fouten, mislukkingen en stommiteiten voor. Beroemd is de stelling: 'Je pense donc je suis' oftewel 'Cogito ergo sum' (Ik denk, dus ik besta) van René Descartes (1596-1650) in zijn boek *Discours de la méthode* (Verhandeling over de methode) uit 1637. Ruim 1200 jaar daarvoor schreef de kerkvader Augustinus van Hippo (354-430) in zijn 22-delig boekwerk *De civitate Dei* (Over de stad Gods) uit 426 al: 'Fallor ergo sum' (Ik maak fouten, dus ik besta).

Je moet niet bang zijn om te falen, want falen en succes hebben zijn complementair. Zonder mislukkingen geen succes. Fouten maken moet je zien als een onderdeel van elk leerproces. Door fouten te maken groei je en word je dus een verbeterde versie van jezelf; Robert 2.0 in mijn geval.

Als je resultaatgericht bent en je faalt keer op keer, laat je het hoofd hangen. Je geeft het op en probeert het niet meer. Daarom moet je niet een prestatiegerichte maar een leergerichte houding aannemen. Realiseer je dat je van iedere benadering leert. Het gaat minder om de prestaties en meer om plezier in leren te hebben. Je faalt niet als iets niet lukt, maar je faalt wel als je het niet probeert. Zie falen als een manier om te leren. Als je niet bang bent om fouten te maken, onderneem je meer, leer je meer en ben je uiteindelijk succesvoller. Wanneer je wekelijks niet door minstens tien vrouwen wordt afgewezen, benader je te weinig vrouwen.

Methode van de omgekeerde afwijzing

Je kunt natuurlijk zeggen dat je nooit afgewezen wordt maar alleen ontdekt of een vrouw een goede smaak heeft. Dan hou je jezelf echter voor de

gek. Bovendien etaleer je een arrogantie die afstoot, ook al breng je het als kwinkslag. Je kunt beter de methode van de omgekeerde afwijzing toepassen: ik word niet afgewezen, maar ik wijs af. Deze methode is bij uitstek geschikt voor het geval dat je kampt met erge afwijzingsangst. Als je een vrouw benadert en zij reageert niet positief, dan moet je haar meteen kwalificeren als niet de moeite waard en haar verder geen enkele aandacht geven. Je diskwalificeert haar dus. Jij wordt dan niet afgewezen door haar, maar jij wijst haar af.

Afgewezen worden bestaat niet
Sommige versiergoeroes leren hun studenten dat afwijzingen niet bestaan. Stel dat je een kamer binnenkomt waarin zich 50 vrouwen bevinden met een envelop met het winnend lot. Jij moet uitzoeken welke vrouw dat lot heeft. Wat doe je? Je gaat hun enveloppen openmaken. De eerste tien vrouwen hebben niet het winnend lot. Wat doe je dan? Je gaat door met enveloppen openen. Voel je je afgewezen als een vrouw het winnend lot niet heeft? Nee. Ze bespaart je alleen maar tijd door je te laten weten dat ze niet heeft wat jij zoekt. Elke envelop die je opent, brengt je dichter bij je doel totdat je je doel uiteindelijk bereikt. Als deze methode voor jou werkt, doe er dan je voordeel mee.

Vergroot je zelfvertrouwen
De meeste mannen die benaderingsangst hebben, ontbreekt het aan voldoende zelfvertrouwen. In zo'n geval moet je een lijstje maken met tien positieve eigenschappen die je hebt. Je moet ook aan je vriendinnen en vrienden vragen om je complimenten te maken over je gedrag. Misschien hoor je dan positieve gedragingen waarvan je je niet bewust was. Naar aanleiding van dat lijstje moet je een aantal zinnen opstellen van bemoedigende woorden die je tegen jezelf moet uitspreken. Bijvoorbeeld: 'Ik ben een zelfverzekerde en sexy man.' Zo'n affirmatie moet je in drie vormen opschrijven en hardop tegen jezelf zeggen:
1. 'Ik, Felix, ben een zelfverzekerde en sexy man.'
2. 'Jij, Felix, bent een zelfverzekerde en sexy man.'
3. 'Hij, Felix, is een zelfverzekerde en sexy man.'

Hoe vaker je een positieve zelfsuggestie zegt, hoe meer je die gaat geloven en hoe eerder die werkelijkheid wordt doordat je je ernaar gaat gedragen. Als je volledig ontspannen bent, dringen autosuggesties beter door in je onderbewustzijn. Ga daarom op bed liggen, sluit je ogen en spreek de

affirmaties langzaam uit. Het beste kun je dat twee keer per dag doen: 's ochtends na het opstaan en 's avond voor het inslapen. Visualiseer de affirmatie; haal je dus wat je zegt, in een duidelijk beeld voor de geest.

Negatieve gedachten
Als je geplaagd wordt door negatieve gedachten, je zegt bijvoorbeeld tegen jezelf dat vrouwen je niet aantrekkelijk vinden en je nooit een leuke vrouw zult vinden, doe dan een elastiekje om je pols. Iedere keer dat je jezelf betrapt op zulke negatieve gedachten, trek je aan dat elastiekje. Je voelt dan een beetje pijn. Zo train je je hersenen om te stoppen met die negatieve gedachten.

Hulp van datingcoach
Als je een datingcoach inschakelt, kan hij allerlei oefeningen met je doen om vrouwen aan te spreken, waarbij de kans op afwijzing nihil is. Je krijgt feedback om je te verbeteren. Als je nog steeds benaderingsangst hebt, kan hij een vrouw aanspreken en je aan haar voorstellen. Tegen een doelwit zegt hij bijvoorbeeld: 'Hoi, ik moet je snel iets vragen. Heb jij Felix al ontmoet?' Is haar antwoord nee, dan roept hij verbaasd uit: 'Jij kent Felix nog niet! Felix, kom even goedendagzeggen.' Als jullie elkaar de hand geven, loopt hij weg. Hierna is het tijd voor het echte werk en moet je zelf vrouwen aanspreken. Als je niet op een vrouw afstapt, kan je datingcoach je een duwtje in de rug geven. Mocht dat niet voldoende zijn, dan kan hij je met een flinke por of een bodycheck richting een vrouw lanceren. Je kunt dan niet anders dan haar aan te spreken. Met deze methode word je snel van je benaderingsangst afgeholpen.

Seduction community
In de *seduction community* circuleert het advies om met een helper op stap te gaan en hem € 200 te geven. Iedere keer als je een vrouw aanspreekt, krijg je € 20 terug. De bedoeling is dat je gemotiveerd wordt om vrouwen te openen en van je benaderingsangst afkomt. In plaats van € 200 kun je hem ook alles wat je bij je hebt, geven, dus je sleutels, je portemonnee, je smartphone, je horloge enzovoorts. Iedere bezitting krijg je terug als je een vrouw benadert.

Stealth-aantrekking
De Britse versiergoeroe Richard La Ruina heeft een methode ontwikkeld die de kans op afwijzingen minimaliseert. De belangrijkste principes

een echt mens met zwakheden in plaats van als een gladde versierder.

Een rasoptimist heeft het niet over mislukte liefdes, maar over gelukte blauwtjes.

Niets is zo gevaarlijk als een afgewezen vrouw

De eigenwaarde van mannen kan een knauw krijgen van een blauwtje. Vrouwen kunnen ronduit vals worden als ze zich afgewezen voelen. Linda Babcock en Sara Laschever formuleren het als volgt in hun boek *Women don't ask* (Vrouwen vragen niet): 'No one likes to be rejected, of course, but rejection seems to hit women harder on average than it hits men' (Natuurlijk vindt niemand het leuk om afgewezen te worden, maar een afwijzing lijkt vrouwen gemiddeld harder te raken dan mannen). Daarnaast zijn vrouwen rancuneuzer dan mannen en hebben ze meer tijd nodig om een afwijzing te verwerken. Beatrijs Ritsema schrijft in haar boek *Ter harte* dat 'vrouwen slecht bestand zijn tegen blauwtjes lopen.'

Vrouwelijke wraak

Koning Creon van Korinthe bood in de Griekse mythologie Jason de hand van zijn dochter, Creüsa, aan. Jason werd verliefd op haar en verstootte daarom zijn vrouw Medea. In haar woede stuurde ze Creon en Creüsa vergiftigde kleren, waardoor ze beiden onder helse pijnen stierven. Om Jason nog harder te raken sneed ze hun kinderen de keel door.

In het Oude Testament was Jozef het hoofd van de huishouding van de hoveling Potifar. Diens vrouw had haar zinnen op Jozef gezet en probeerde hem te verleiden. Omdat hij niet voldeed aan haar wens bij haar te gaan liggen, begon ze zo hard te schreeuwen als ze kon en deed ze net alsof hij haar had willen aanranden. Hiervoor werd hij in de gevangenis gezet.

Meredith Johnson (Demi Moore, 1962) probeert in de film *Disclosure* (Onthulling) uit 1994 Tom Sanders (Michael Douglas, 1944) te versieren. Als hij haar afwijst, beschuldigt ze hem valselijk van ongewenste intimiteiten. In feite verkracht zij hem want hoewel hij in totaal 31 keer nee zegt, ritst ze zijn broek open en neemt zijn penis in haar mond.

Een van de mannen die ik voor dit boek heb geïnterviewd, is Rutger. Hij zei dat Elizabeth op allerlei manieren met hem probeerde te flirten. Twee keer stuurde ze hem een anoniem bloemenkaartje. De ene keer met de

tekst: ‘voor R., ik hou van je, E.’, de andere keer schreef ze: ‘voor R., ik ben verliefd op je, E.’ Hoewel Elizabeth beide keren blokletters gebruikte, herkende Rutger haar handschrift. Hij voelde zich gevleid door haar aandacht, maar had een vriendin. Ze zei dat ze altijd op mannen met een snor viel om te testen of Rutger zijn snor liet staan. Hij hield niet van gezichtsbeharing, wist dat de meeste vrouwen die niet prettig vinden en kweekte daarom geen snor. Daarnaast vond hij Elizabeth erg overdreven. Iedere dag was ze zwaar opgemaakt en had ze nieuwe kleren aan. Rutger viel echter niet op plamuur maar op een natuurlijke vrouw, die zich niet verbergt achter een masker. Toen hij haar een keer tegenkwam, droeg ze een paars kort broekje en een ostentatieve hoed. ‘Ik vond dat zij te zeer de nadruk legde op de buitenkant. De binnenkant is veel belangrijker’, aldus Rutger. Zijn gevoelens voor haar omschreef hij als volgt: ‘Ik vond haar wel aardig, maar ze stootte me meer af dan dat ze me aantrok.’ Elizabeth was gewend bewondering te oogsten en haar zin te krijgen. Ze kon niet verkroppen dat het haar niet lukte een man in haar netten te verstrikken. Daarom zei ze tegen haar vriendinnen dat Rutger haar had proberen te zoenen tijdens een avondje uit en haar enkele keren had gebeld met een onzedelijk voorstel. Rutger die dit via via vernam en wist dat je je tegen dergelijke abjecte leugens nauwelijks kunt verweren, was zo verstandig om te doen alsof zijn neus bloedde.

Willem ontmoette Andy uit Engeland op het Griekse eiland Ios. Zij viel als een blok voor de knappe en charmante Willem. Hun vakantieliefde was zeer hartstochtelijk. De vonken vlogen van de seks af. In Athene moesten ze afscheid van elkaar nemen. Ze spraken af contact te houden. Andy stuurde Willem vrijwel dagelijks een brief of kaart vol met liefdesbetuigingen. Na drie maanden zocht ze hem op in Amsterdam. Andy was nog steeds dolverliefd op Willem, maar de liefde was niet meer wederzijds. Hij zei haar dat ze vrienden konden blijven. Ze nodigde hem uit om naar haar woonplaats Upton upon Severn te komen, 180 km ten noordwesten van Londen. Vurig hoopte ze op een vaste relatie. Toen ze Willem daar afhaalde van het busstation, vloog ze hem om zijn hals. Hij benadrukte dat hij niet meer wilde dan vriendschap. Andy was merkbaar geïrriteerd. Thuisgekomen nam Andy een losse vriend die er toevallig was, mee naar boven en ging met hem de liefde bedrijven. Willem wist niet wat hem overkwam: hij bezocht Andy en zij trok zich terug om met een man te gaan vrijen. Een tante die thuis was en aanvoelde hoe ongemakkelijk de situatie voor Willem was, bood aan hem naar het busstation te brengen voor zijn terugtocht naar Nederland. Willem heeft nooit meer iets gehoord van Andy.

Meteen aan het begin van het eerste jaar van mijn studie Nederlandse taal- en letterkunde zocht een jaargenote toenadering tot mij. Hoewel ik haar intelligent en sympathiek vond, reageerde ik niet op haar avances omdat ik me seksueel gezien niet tot haar aangetrokken voelde. Dit zat haar kennelijk zo dwars dat ze vijf en een half jaar later – toen ik de zaak allang als afgedaan beschouwde – tegen me zei dat ze mij pas halverwege het eerste studiejaar voor het eerst had gezien. Verder begon ze plotseling op te scheppen: haar vriend was *Oberkellner* en de jongens die haar broertje mee naar huis nam, werden állemáál verliefd op haar. Omdat het eerste jaar bestond uit een kleine groep van een veertig studenten en iedereen elkaar kende, voelde ik me gekwetst en wilde ik haar dit betaald zetten. Enkele weken later zei ik tegen haar dat ik altijd aan iets moest denken wat me fascineerde als zij in mijn buurt was. 'Oh, wat?', vroeg ze nieuwsgierig. 'Dat twee mensen in een relatief kleine groep zo lang onopgemerkt kunnen blijven aan elkaar', antwoordde ik. Ze keek me wat vreemd aan. Ik vroeg haar of ze niet begreep wat ik bedoelde. Ze knikte van nee. 'Nou, jij zag mij pas halverwege het eerste jaar en ik heb jou het eerste jaar helemaal niet gezien, ik zag jou pas voor het eerst in het begin van het tweede jaar', was mijn vinnige reactie. Ze stond met haar mond vol tanden en wist zich geen houding te geven. Daarom liep ze snel weg. In plaats van haar excuses aan te bieden voor haar onbeschaamde leugen begon ze me op allerlei manieren uit te dagen en lastig te vallen. Ze zei tegen mensen met wie ik omging, dat ik haar mijn liefde had verklaard en haar per brief had uitgenodigd om met me uit te gaan. Op de studiezaal ging ze pal voor mijn neus zitten. Toen ze me een keer met een losse vriendin zag lopen, riep ze luidkeels: 'Ja, het is wel duidelijk waar de voorkeur naar uitgaat, ik ben slechts tweede keus.' Verder wenste ze me en plein public veel plezier in bed toe en herhaalde dat een keer of zes. Ik raakte zo geïrriteerd van haar provocaties en vervelend gedrag dat ik haar een boze brief schreef. Ze had me 'verleid' om me denigrerend over haar uit te laten. Om wraak op me te nemen ging ze rondbazuinen dat ik haar een dreigbrief had gestuurd. Achteraf gezien had ik meer moeten focussen op haar positieve karaktertrekken en minder op haar negatieve kanten. Het leek me verstandig om de neerwaartse spiraal van onaardigheden te doorbreken. Daarom belde ik haar om te zeggen dat het me speet dat ik minder tactisch over haar had gesproken en om gezellig bij te kletsen maar toen ze hoorde dat ik het was, gooide ze de hoorn erop. We hebben het niet meer goedgemaakt met elkaar.

Shittest
Ik heb me afgevraagd of deze vrouw me aan een *shittest* wilde onderwerpen. In de *seduction community* wordt daar een vraag, eis of schijnbaar vijandige opmerking van een vrouw mee bedoeld om te peilen of een man sterk genoeg is om een waardige vriend of seksuele partner te zijn. Alles wijst er echter op dat zij zich afgewezen voelde en om zich maar niet afgewezen te hoeven voelen, heeft zij:

1. de geschiedenis verkracht door het moment dat ze mij voor het eerst zag, ruimschoots te dateren ná een vruchteloze toenaderingspoging
2. net gedaan alsof ik iets van haar wilde en zij niet gediend was van mijn avances
3. van zichzelf een beeld opgeroepen dat ze goed in de markt lag
4. impliciet gezegd dat ze mij niet (meer) nodig had omdat ze een interessante partij aan de haak had geslagen
5. mij rigoureus uit haar leven gebannen.

Afgewezen worden kan gekke dingen doen met een vrouw. Dan komt het slechtste in haar naar boven. Verreweg de meeste vrouwen gaan niet over tot het nemen van wraak als ze zich afgewezen voelen, maar volgens mij zijn er maar 2 vrouwen die in dat geval niet met de gedachte spelen om een man een hak te zetten: de ene vrouw is al overleden en de andere vrouw moet nog geboren worden.

Vrouwen voelen zich sneller afgewezen of niet geliefd dan mannen, wat kan leiden tot depressiviteit. Mannen hebben er meer last van als ze het gevoel hebben dat ze op professioneel in plaats van op sociaal gebied gefaald hebben. Ze voelen zich dan een loser of mislukkeling.

Gedraag je als een gentleman …
Simon Templar (Roger Moore, 1927-2017) zegt in *The effete angler* (De afgeleefde hengelaar), een aflevering uit de tv-serie *The Saint* (De Heilige): ‘Hell hath no fury like a woman scorned’ (Geen helser furie dan een versmade vrouw) en in de film *Liever verliefd* (2003) geeft Rob (Chris Zegers, 1971) aan Sander (Romijn Conen, 1967) het advies: ‘Een afgewezen vrouw, dan kun je maar beter ver uit de buurt blijven, als jij tenminste diegene bent die haar hebt afgewezen’ – dus heren, als de liefde niet wederzijds is, behandel de dames dan met tact!

Nog een les: laat nooit merken dat je geraakt bent door een vervelende opmerking van een vrouw en word al helemaal niet boos. Niet alle vrouwen

zijn aardig, vriendelijk en eerlijk. Je moet je nooit door vrouwen die dat niet zijn, uit het veld laten slaan. Laat je levensplezier door geen enkele vrouw bederven – dus zeker niet door een bitch! De Duitse schrijver Johann Gottfried Seume (1763-1810) dichtte: 'Der Erde Paradies und Hölle liegt in dem Worte Weib' (Het paradijs en de hel op aarde liggen in het woord vrouw).

… maar laat je niet in je zak schijten

Waar ik bij was, heeft een vrouw ooit over mij tegen enkele van haar vriendinnen op hautaine wijze gezegd: 'Ja, dat weet-ie wel', daarmee suggererend dat ik iets van haar wilde maar nergens op hoefde te rekenen. Zoiets doen is een man publiekelijk vernederen en in de zeik zetten. De nieuwe en verbeterde versie van mijzelf zou haar een sneer van hier tot Tokio gegeven hebben, opgestapt zijn en haar nooit meer met een blik verwaardigd hebben. Ik weet zeker dat zij teleurgesteld was omdat ik nooit toenadering tot haar had gezocht. In werkelijkheid vond ik haar fysiek gezien geenszins aantrekkelijk en het lag mij voor op de tong om dat te zeggen, maar ik wilde haar niet kwetsen. Want welke vrouw vindt het nou leuk om te horen dat een man haar allesbehalve knap vindt? Ik was niet de enige die haar fysiek niet aantrekkelijk vond. Een vriendin van me zei over haar: 'Nou, daar valt nogal wat op' en toen een vriend mij een keer met haar zag, zei hij: 'Ik vind haar niet knap', alsof hij wilde zeggen: 'Met die lelijkerd ga je toch zeker niet aanpappen.' Ik was toen een te aardige jongen tegen vrouwen. Als ik een vrouw lichamelijk beschouwd ronduit lelijk vind en mijn seksueel verlangen naar haar nul komma nul is terwijl zij denkt dat ik seksueel geïnteresseerd ben in haar, dan ben ik duidelijk te aardig tegen haar geweest. Over de aardige jongen (*Mr Nice Guy*) wordt weleens gezegd: 'Everybody loves the nice guy but nobody is in love with the nice guy.' Dat is niet helemaal waar, maar het bevat wel een kern van waarheid. Zelf heb ik een paar keer spijt ervan gehad dat ik niet aardig was geweest tegen een vrouw, maar vaker heb ik er spijt van gehad dat ik te aardig ben geweest tegen een vrouw. Begrijp me niet verkeerd – je moet je altijd correct, voorkomend en stijlvol gedragen tegenover een vrouw en rekening houden met haar gevoelens, maar je moet je door geen enkele vrouw in je zak laten schijten. In het toneelstuk *Lanseloet van Denemarken* uit circa 1350 wordt al de versiertip gegeven dat je goede manieren moet tonen en dat je vooral tegen en over vrouwen hoffelijk moet spreken (zie Castermans 2020b). Met de betreffende vrouw heb ik even later ieder contact verbroken. Als zij zich interessant en aantrekkelijk wil voordoen, prima, ze doet maar,

maar niet ten koste van mij want ik vind haar beslist niet aantrekkelijk. Indien zij zichzelf werkelijk knap vindt, is er gelukkig voor haar tenminste nog één persoon die haar knap vindt. Zoals we reeds in de paragraaf 'Op het strand' in hoofdstuk 4 hebben gezien, zei Ovidius ruim tweeduizend jaar geleden al dat iedere vrouw zich begeerlijk acht en dat zelfs de lelijkste vrouw zich een schoonheid waant. Ik heb haar nog één keer gezien. Ze zat in de tram vóór het centraal station in Amsterdam, ik liep de tram binnen en toen wendde ze haar hoofd af om naar buiten te kijken en net te doen alsof ze me niet had gezien. Zo zijn vrouwen, als ze op het gebied van de liefde en seks hun zin niet krijgen, zijn ze op hun pik getrapt. Ik noem geen naam en herkenbare details, maar mocht je weten om wie het gaat, mondje dicht alsjeblieft, want ik heb geen zin om er de rest van mijn leven een vijand bij te hebben …

In zijn boek *The pickup artist* (De versierkunstenaar) legt Mystery het verschil tussen een gentleman en een aardige jongen perfect uit: 'Let us kindly differentiate between a nice guy and a gentleman. Like Satan himself, a womanizer or pickup artist is a gentleman, but not a nice guy. A gentleman will open the door for a lady, but won't for a bitch. But he will smile as the door closes on her – see Rhett Butler. A nice guy will open doors for all the bitches in the world and get no thank-yous and will still do it' (Laten we zachtmoedig een onderscheid maken tussen een aardige jongen en een gentleman. Net als Satan zelf is een rokkenjager of versierkunstenaar een gentleman, maar geen aardige jongen. Een heer zal de deur openen voor een dame, maar niet voor een bitch. Maar hij zal glimlachen als de deur voor haar sluit – zie Rhett Butler. Een aardige jongen opent deuren voor alle bitches in de wereld en krijgt geen dankjewels en zal het nog steeds doen). Rhett Butler is een personage in de film *Gone with the wind* (Gejaagd door de wind) uit 1939 en wordt gespeeld door Clark Gable (1901-1960).

Vagina dentata

Veel vrouwen zijn als een roos: prachtig om te zien, maar pas op voor de doornen! Trouwens – bij iedere vrouw moet je oppassen voor de doornen!! Een vagina dentata (Latijn voor 'getande vagina') is een voorstelling van een vagina als een mond met tanden. Zij symboliseert de angst van de man voor de verleidelijke en gevaarlijke vrouw die hem eerst lokt en vervolgens afwijst, castreert of ruïneert. Dit motief komt veel voor in beeldende kunst, films en literatuur.

Wil je heel veel tips hoe je je moet wapenen tegen psychopaten,

HOOFDSTUK 12
VERSIERDERS EN VERLEIDSTERS AAN HET WOORD

In het kader van dit boek heb ik veel vrouwen en mannen geïnterviewd over hun passieve en actieve versierervaringen. Hieronder lees je de versierstrategieën van drie mannen en drie vrouwen.

Richard, Chris, Tony, Femmie, Marlies en Annet

Het toonbeeld van een door de wol geverfde versierder die er geen gras over laat groeien en er gewoon wat uitflapt, is **Richard**.
Als ik een vrouw in het vizier krijg die ik nader wil leren kennen, begin ik met naar haar te glimlachen. Dit doe ik een tijdje totdat zij ook tekenen van interesse geeft. Ook als zij non-verbaal niet reageert, stap ik op haar af om een praatje aan te knopen. Ik heb vaak gemerkt dat je een vrouw het best met een hele vreemde en ongebruikelijke openingszin kunt aanspreken. Een vrouw is altijd op haar hoede als ze door een onbekende man wordt benaderd. Door een gekke openingszin stelt ze zich open op en gaat ze nadenken om te begrijpen wat er aan de hand is. Je zwakt haar verdedigingsmechanisme af. Een keer was ik zonder brandstof komen te zitten. Omdat ik van nature goedgehumeurd ben, liet ik me niet uit het veld slaan en ging toch stappen. In een disco sprak ik een vrouw aan met: 'Heb jij een liter benzine voor me?' Ze was zichtbaar verrast door deze ongewone openingszin. We hebben maar een kwartiertje gezellig kunnen kletsen want ze moest naar een housewarmingparty. Het volgende weekend kwam ik haar weer tegen in de disco. Toen ik haar groette, zei ze: 'Oh, jij bent diegene met die benzine.' We zijn inmiddels gelukkig getrouwd en hebben drie dochtertjes. Ik flirt nog wel met vrouwen maar mijn wilde haren ben ik kwijt.

Chris heeft versieren tot kunst en wetenschap tegelijk verheven.
Ik vind het opwindend om een vrouw in het gezelschap van een man te benaderen. Je weet meestal niet of die een losse vriend, broer of collega is. Vaak heeft een vrouw een vriend maar is ze toch op zoek naar een andere man. Je moest eens weten hoeveel vrouwen zich verwaarloosd voelen! Hun behoefte aan liefde en communicatie wordt niet bevredigd. Een stel spreek ik graag aan met: 'Ik doe onderzoek naar langdurige man-vrouwrelaties.

HOOFDSTUK 13
INTIEM CONTACT

Ergens begint het te kriebelen. Het wordt tijd voor de escalatie naar seks. Er zijn twee vormen van seksuele escalatie:

1. verbale seksuele escalatie. Die zijn we al tegengekomen in de paragrafen ‘Let’s talk about sex’ en ‘Onenightstand’ in hoofdstuk 7.
2. fysieke seksuele escalatie. De principes van lichamelijke escalatie hebben we al in de paragraaf ‘De kunst van het aanraken’ in hoofdstuk 7 gezien.

Ik wil ... Ik wil je ... Ik wil je kussen ... Ik wil je kussen op bed ... Ik wil je kussen op bed leggen.

Zin in seks

Het doel van seksuele escalatie is opwinding van een vrouw, zodat ze seks wil. Realiseer je dat een vrouw een seksueel wezen is. Vrouwen genieten evenveel van seks als mannen zo niet meer. In tegenstelling tot een man heeft een vrouw één lichaamsdeel dat enkel en alleen bedoeld is voor seksueel genot. Vrouwen kunnen veel vaker achter elkaar seks hebben dan mannen. Het vrouwelijk orgasme duurt langer dan het mannelijk orgasme en vrouwen kunnen vaker klaarkomen dan mannen. Na het orgasme stroomt het bloed vrij snel uit de penis weg, maar in de vagina blijft het langer zitten. Hierdoor kan een vrouw opgewonden blijven en meerdere keren achter elkaar een orgasme krijgen. Tijdens de jaarlijkse *Masturbate-a-Thon* (Masturbeer-marathon) masturberen activisten om geld in te zamelen voor goede doelen en te strijden tegen de schaamte voor en het taboe op deze seksuele activiteit. De Amerikaanse Deanna Webb (1981) heeft in Denemarken in 2009 op dit masturbatiefestival naar verluidt een wereldrecord gevestigd door 226(!) keer klaar te komen. Geen enkele man die hieraan kan tippen. (Ik weet niet hoe en door wie dat astronomische aantal van 226 is vastgesteld; mogelijk gaat het om nepnieuws.) Vrouwen hebben meer erogene zones dan mannen. In het boek *Waarom mannen seks willen en vrouwen liefde nodig hebben* van Allan en Barbara Pease staat een grappige tekening van de belangrijkste erogene zones van het

menselijk lichaam. Bij de vrouw worden tien erogene zones aangewezen met een pijltje. Bij de man staan ook tien pijltjes, maar die wijzen allemaal naar dezelfde erogene zone. Je zult wel begrijpen welk lichaamsdeel dat is.

De pil

In de paragraaf 'Libido van mannen en vrouwen' in hoofdstuk 1 hebben we gezien dat een vrouw (die niet de pil gebruikt) de dagen rond haar ovulatie extra veel zin in seks heeft. Een pilgebruikster slikt gedurende 21 dagen iedere dag een pil. Daarna neemt ze 7 dagen geen pil. Dit is de zogenaamde stopweek. Tijdens deze week heeft ze waarschijnlijk het meest zin in seks. Dit komt doordat de aanmaak van het geslachtshormoon oestradiol dan het hoogst is. Oestradiol verhoogt niet alleen de opwinding, maar ook het plezier in seks. Na de stopweek menstrueert ze, waarbij geen eicel vrijkomt. Dit heet ook wel pseudomenstruatie, semimenstruatie of onttrekkingsbloeding. (Sommige vrouwen slikken de eenfasepil zonder stopweek om maandelijks bloedverlies te voorkomen. Dit kan tot tussentijds bloedverlies lijden. Is er sprake van hevig bloedverlies, dan wordt dat metrorragie of doorbraakbloeding genoemd. Licht bloedverlies heet spotting.) Tijdens de menstruatie zijn vrouwen het minst in voor seks. De productie van oestradiol is dan het laagst. Een derde van de vrouwen heeft nooit seks tijdens de menstruatie omdat hun partner of zijzelf dat niet willen. De Amerikaanse sekspedagoge Lou Paget geeft mannen met een menstruerende partner in haar boek *Liefde en genot* dit advies: 'Mannen vragen zich vaak bezorgd af of het geen kwaad kan om gedurende deze periode gemeenschap te hebben. Ik geef jullie daarom een goede raad: als jij er geen bezwaar tegen hebt, moet je het haar op de man af vragen. Je kunt haar zeggen dat jij het niet erg vindt dat ze bloedt. Zo'n houding jouwerzijds zal waarschijnlijk maken dat ze zich helemaal geaccepteerd voelt.' Een echte schipper gaat ook door de Rode Zee. ;-)

Hoeveel vrouwen gebruiken de anticonceptiepil? 40% van de vrouwen van 16 tot 49 jaar slikt de pil. Vanaf 16 jaar neemt het aantal vrouwen dat een oraal contraceptivum gebruikt, snel toe van circa 40% tot 75% bij vrouwen van 22 jaar. Daarna daalt het gebruik weer geleidelijk tot rond de 15% bij 49-jarige vrouwen. Bij veel vrouwen leidt de pil gedurende de hele maand tot libidoverlies. Door het gebruik van de pil daalt de hoeveelheid vrij testosteron met zo'n 61%. Volgens sommige wetenschappers is dat de belangrijkste oorzaak dat vrouwen aan de pil minder zin in seks hebben. Na overleg met de huisarts of gynaecoloog moet er dan wellicht gekozen worden voor een ander merk pil (bijv. een vierde-generatiepil) of een andere

vorm van anticonceptie. De ironie wil dat vrouwen vaak de pil nemen om volop van seks te genieten zonder bang te hoeven zijn zwanger te raken maar dat ze door de pil net minder genieten van seks omdat het seksuele verlangen sterk afneemt, geslachtsgemeenschap pijnlijk is door een droge vagina en ze moeilijker een orgasme bereiken.

Door de pil kan een vrouw minder sexy gevonden worden door een man. Een vrouw aan de pil gedraagt zich namelijk minder flirterig en verleidelijk en ze doet minder haar best om er aantrekkelijk uit te zien. In haar boek *Je brein aan de pil* schrijft Sarah Hill: 'Veel vrouwen die ik heb geïnterviewd, vertelden dat ze nadat ze met de pil waren gestopt merkten dat hun belangstelling voor hun uiterlijk opleefde, en die opleving viel samen met het terugkeren van hun seksuele begeerte. Sommigen gingen weer kleren kopen en lieten hun haar lang groeien, na jarenlang een kort kapsel te hebben gehad toen ze de pil slikten. Anderen kregen weer belangstelling voor gezond eten en sporten. Weer anderen kozen voor plastische chirurgie en lieten hun tanden bleken. Nu weet ik natuurlijk niet zeker of de pil hiervoor verantwoordelijk gehouden moet worden. Op dit moment is dit bewijs nog anekdotisch.'

Als een vrouw stopt met de pil

Een vrouw gebruikt de pil om niet zwanger te raken of om hevige menstruatie te verlichten. Ze kan ermee stoppen omdat ze een kind wenst of omdat ze niet langer extra hormonen in haar lichaam wil. Zeker als ze jarenlang de pil heeft geslikt, kan haar lichaam een tijdje van slag zijn. Het kan even duren voordat de menstruatie weer op gang komt. Over het algemeen wordt de menstruele cyclus binnen 90 dagen weer normaal. Dit kunnen de gevolgen zijn van het stoppen met de pil:

- Een vrouw voelt zich energieker en krijgt meer zin in seks.
- Depressieve gevoelens worden minder en een vrouw voelt zich weer meer zichzelf. De pil kan er namelijk toe leiden dat een vrouw zich somberder voelt.
- Het gewicht gaat jojoën, maar uiteindelijk zal een vrouw vaak wat afvallen, omdat het lichaam meer vocht vasthoudt door de pil.
- Haaruitval treedt tijdelijk op.
- Een vrouw krijgt meer last van een vette huid of acne, omdat haar hormonen meer schommelen.
- De eisprong keert terug en klachten die hiermee samenhangen, zoals buikpijn, hoofdpijn, rugpijn, stemmingswisselingen en pms.

geslachtsgemeenschap niet pijnlijk is.

Seksverslaving
Zo'n 300.000 Nederlanders kampen met een seksverslaving. Dit is een overmatig seksueel verlangen. Voor 75% zijn dat mannen en voor 25% vrouwen. In aantallen zijn 225.000 mannen seksverslaafd en 75.000 vrouwen. Mannen zijn dus drie keer zo vaak seksverslaafd als vrouwen. Bij vrouwen wordt seksverslaving ook wel nymfomanie genoemd en bij mannen satyriasis. De term *hyperseksualiteit* heeft een minder negatieve bijklank en kan op de beide seksen worden toegepast.

Vrouwen kunnen lijden aan PSAS. Dat is *Persistent Sexual Arousal Syndrome* (syndroom van voortdurende seksuele opwinding). Vrouwen met PSAS raken veelvuldig dusdanig opgewonden dat ze moeten klaarkomen. Dat doen ze door te masturberen of mannen te verslinden. Deze aandoening werd voor het eerst beschreven in 2001 door de Amerikaanse psychologe en seksuologe Sandra Leiblum (1943-2010). De mannelijke tegenhanger van PSAS is priapisme. Dit is het hebben van een zeer langdurige erectie, ook wanneer de man seksueel niet opgewonden is.

Wat is belangrijker dan seks?
Seks is het belangrijkste in het leven van elke soort. De mens houdt van seks. Dat mannen en vrouwen niet de godganselijke dag achter hun pik en clitoris aanlopen – uitzonderingen daargelaten – , komt doordat hun seksueel gedrag wordt ingetoomd door hun geweten (freudianen spreken van Über-Ich, superego of ideaal-ik), sociale druk, wetgeving, moraal en religie.

Testosteron

Voor de mannelijke seksdrift is het hormoon testosteron buitengewoon belangrijk. Testosteron is ook het hormoon van dominantie en prestatie. Bij mannen wordt testosteron voor 95% geproduceerd in de testes (het woord *testosteron* is gevormd van *testis* en *steroïde*) en voor 5% in bijnieren, bij vrouwen voor 50% in de eierstokken en voor 50% in de bijnieren. Een onderdeel van de zaadballen zijn de cellen van Leydig, die cholesterol omzetten in testosteron. De Duitse zoöloog en anatoom Franz von Leydig (1821-1908) ontdekte deze cellen in 1850. De doorsneeman produceert ongeveer 7 mg testosteron per dag. Een vrouw heeft ongeveer 5 tot 10%

van de testosteronspiegel van een man. Gemiddeld hebben mannen negen keer zo veel testosteron in hun lichaam als vrouwen. Dit komt doordat vrouwen minder testosteron aanmaken en het in hun hersenen omgezet wordt in oestradiol.

Gonadotrophin-releasing hormone ofwel GnRH is een hormoon dat wordt aangemaakt in de hypothalamus. Dit hormoon zet de hypofyse aan tot de productie van FSH en LH. Het follikelstimulerend hormoon (FSH) stimuleert bij de man de aanmaak en rijping van zaadcellen. Bij de vrouw stimuleert FSH de groei en rijping van Graafse follikels (eiblaasjes) in de eierstokken en het zet de Graafse follikels aan tot de productie van oestrogenen. Het luteïniserend hormoon (LH) is een hormoon dat bij mannen zorgt voor de productie van testosteron in de cellen van Leydig. Bij vrouwen stimuleert LH de eisprong en na de ovulatie stimuleert het de Graafse follikel tot de vorming van het gele lichaam (corpus luteum). Het gele lichaam ontwikkelt zich tot een hormoonklier en maakt progesteron en oestrogeen aan en is essentieel voor het ontstaan van zwangerschap. Progesteron bereidt de baarmoeder voor op de innesteling van een bevruchte eicel.

Mannen die een duurzame relatie hebben of getrouwd zijn, hebben een lagere testosteronspiegel dan mannen die single of gescheiden zijn. Getrouwde mannen met kinderen hebben nog minder testosteron dan getrouwde mannen zonder kinderen. Mannen met veel testosteron hebben meer bedpartners, voelen er minder voor om te trouwen en snoepen vaker buiten de deur als ze getrouwd zijn. Het testosterongehalte is het hoogst bij mannen van 18 tot 25 jaar. In zijn boek *Typisch testosteron* schrijft Aart de Kruif: ‘Het succes van mannen met veel testosteron bij vrouwen wordt niet zozeer veroorzaakt doordat vrouwen hen zo aantrekkelijk vinden, maar eerder door het feit dat dergelijke mannen dominanter zijn en daardoor actiever op zoek gaan naar vrouwelijk gezelschap.’

Als mannen ouder worden, neemt hun testosteronspiegel af. Ongeveer vanaf het 25ste jaar begint de hoeveelheid testosteron geleidelijk af te nemen, gemiddeld 1% per jaar. Een man van 75 jaar heeft gemiddeld de helft van het testosteronniveau van een 25-jarige. Er zijn echter grote individuele verschillen. De meestvoorkomende symptomen van een tekort aan testosteron zijn:

- weinig of geen zin in seks
- minder spontane erecties ’s nachts en ’s ochtends, de zogeheten ochtenderecties
- afname van het vermogen om een goede erectie te krijgen en te behouden

- vermindering van de kwaliteit van het orgasme
- slechte kwaliteit van het sperma
- vermindering van de spiermassa
- toename van het vetpercentage
- verlaagd energieniveau
- vermoeidheid
- verslechtering van het kortetermijngeheugen
- minder vrolijke gemoedsstemming
- depressiviteit.

Coolidge-effect

Hoe langer mensen getrouwd zijn, hoe minder seks ze hebben. De interesse in seks met één en dezelfde persoon neemt af. Bij de man komt dat voor een deel door een afnemende testosteronspiegel. Dit wordt het coolidge-effect genoemd. Calvin Coolidge (1872-1933) was de dertigste president van de Verenigde Staten. Het verhaal gaat dat hij en zijn vrouw om beurten een rondleiding kregen op een boerderij. Toen de boer en mevrouw Coolidge door een schuur liepen, zagen ze een haan die een hen besprong. Mevrouw Coolidge vroeg hoe vaak een haan paart. 'Tientallen keren per dag', antwoordde de boer. 'Zeg dat maar tegen mijn man', zei mevrouw Coolidge. Even later leidde de boer de president door de schuur en deelde hem de paringsfrequentie van de haan mee. De president vroeg of de haan iedere keer dezelfde hen bespringt. 'Nee, telkens een andere', antwoordde de boer. 'Zeg dat maar tegen mijn vrouw', grapte de president.

De eerste component van het coolidge-effect is de langzame afname van de hartstocht, de tweede component de hernieuwing van de seksuele zin en de prestaties. Dit komt doordat een nieuwe prikkel, een nieuwe sekspartner in dit geval, dopamine vrijmaakt in de hersenen. Het coolidge-effect komt ook bij vrouwen voor, zij het in mindere mate.

Androgynie

Tegen de leeftijd van 45 à 55 jaar kunnen mannen zo veel klachten hebben door hun lagere testosteronspiegel dat sommigen spreken van de andropauze of penopauze, naar analogie van de menopauze bij de vrouw. Toch is er een groot verschil tussen de andropauze en de menopauze. Bij de vrouw in de menopauze stort de oestrogeenspiegel plotseling ineen. Het oestrogeenniveau daalt met maar liefst 90%. Bij de man gaat de daling van de testosteronspiegel geleidelijk. Het enzym aromatase, dat zich vooral in de vetcellen bevindt, zet testosteron om in oestrogeen. Tijdens

het verouderen wordt dit enzym steeds actiever. Er wordt dus steeds meer testosteron omgezet in oestrogeen. Een man van 57 heeft gemiddeld meer oestrogeen in zijn lichaam dan een vrouw van dezelfde leeftijd. Volgens een theorie glijden niet alleen mannen maar ook vrouwen met het ouder worden af naar androgynie en gaan vrouwen en mannen dus meer op elkaar lijken. Androgynie is het aanwezig zijn van zowel mannelijke als vrouwelijke karaktereigenschappen.

Als vrouwen ouder worden, gaan ze ook minder testosteron produceren. Dit is een van de oorzaken dat hun libido afneemt wanneer vrouwen tegen de 40 lopen. Na de overgang blijft de testosteronproductie verder afnemen. Een vrouw van 60 heeft de helft minder testosteron dan toen ze 20 was. Toch kan er meer vrij testosteron beschikbaar komen, doordat de lever minder transporteiwitten aanmaakt. Testosteron dat is gebonden aan deze transporteiwitten, is niet actief. Hun assertiviteit, onafhankelijkheid en libido kunnen dan toenemen. Ook kunnen ze zich voor het eerst seksueel aangetrokken voelen tot een andere vrouw en hun eerste lesbische ervaring opdoen; eigenlijk is dat niet zo verbazingwekkend als je bedenkt dat:

- vrouwen zich veel vaker aangetrokken voelen tot beide geslachten dan mannen
- 52% van de heterovrouwen weleens heeft gefantaseerd over seks met een vrouw
- 51% van de heteroseksuele vrouwen daarover weleens heeft gedroomd
- 17% van de heterovrouwen weleens verliefd op een vrouw is geweest
- 27% van de heteroseksuele vrouwen weleens met een vrouw heeft gezoend.

Daarnaast kunnen ze een zwaardere stem en haargroei in hun gezicht krijgen. Overbeharing bij vrouwen wordt hirsutisme genoemd en treft één op de tien vrouwen. Sommige vrouwen hebben er zo veel last van dat ze zich dagelijks moeten scheren. Hirsutisme ontstaat door een verstoring in het evenwicht van de mannelijke geslachtshormonen. Menig oudere vrouw heeft meer testosteron dan haar mannelijke leeftijdsgenoot.

In het tijdschrift *Psychologie magazine* van februari 2017 vraagt een vrouw van 29 om persoonlijk advies. Ze is getrouwd en heeft een kind, maar is al sinds weken intens verliefd op een vrouwelijke collega. Ze is nooit eerder verliefd geweest op een vrouw en vraagt zich vertwijfeld af of ze opeens lesbisch is. De psychologe antwoordt dat dit niet iets is om van te schrikken, omdat veel vrouwen die tevreden leven als hetero, af en toe verliefd worden op een vrouw. De vrouwelijke seksualiteit is namelijk fluïde, wat inhoudt dat

ze kan verschuiven van hetero naar bi en weer terug.

Aan seksuele fluïditeit besteedt nummer 12 van het tijdschrift *Psychologie magazine* van 2020 opnieuw aandacht. Het artikel heet 'Verliefd op HEM, verliefd op HAAR' en is geschreven door Roanne van Voorst. Ze citeert een vrouw: 'Ik begon vrouwenlichamen steeds mooier te vinden, betrapte mezelf soms op staren. Daarnaast kreeg ik seksuele fantasieën over vrouwen. Daar schrok ik van, want die had ik eerder nooit gehad. Ik voelde me er ook schuldig over, bijvoorbeeld als ik op dat moment met mijn vriend lag te vrijen. Twee jaar geleden werd ik plotseling verliefd op een vrouw. Ik durfde er niets mee te doen, maar een paar maanden later werd ik verliefd op weer een andere vrouw, met wie ik een affaire kreeg. Ik vond het zo fijn om met haar te zoenen en te praten: alsof ik minder hoefde uit te leggen dan ik voorheen altijd aan vriendjes had hoeven doen. Het voelde meteen intiem en vertrouwd; er was geen toneelspel, geen *play hard to get*.' Een andere vrouw zegt: 'Ik word gewoon verliefd op mensen en toevallig hebben die tot nog toe allemaal geen piemel.' Weer een andere vrouw vindt mannen ook nog steeds aantrekkelijk. 'Maar dat zit hem vooral in het fysieke. Wat ik zoek in een relatie vind ik echt bij vrouwen, weet ik nu. Vrouwenliefde gaat over emotionele verbinding. Alles is zachter, alsof je een beste vriendin hebt met wie je ook intiem bent.' Wetenschappers zijn er nog niet uit hoe het komt dat vooral vrouwen ontdekken dat ze seksueel fluïde zijn. Roanne van Voorst noemt verschillende verklaringen: 'De een denkt dat het komt doordat het in de westerse cultuur geaccepteerder is voor vrouwen om emotioneel expressief en intiem te zijn met zowel mannen als vrouwen. Door aanrakingen of een diep gesprek met een andere vrouw vergroten vrouwen de kans om romantische of seksuele gevoelens te ontdekken in zichzelf. Een andere wetenschappelijke verklaring heeft te maken met de evolutie. Volgens deze theorie hadden vrouwen ook vroeger al seks met elkaar om de sociale banden in een groep te verstevigen. Daarnaast suggereren verschillende onderzoeken dat vrouwenlichamen gemiddeld gezien van een veel breder, seksueel spectrum opgewonden raken dan mannenlichamen. Dat zou te maken hebben met de verschillende hersenstructuren van mannen en vrouwen.'

Weet je wat de meestgebruikte zoekterm door Europese vrouwen op pornosites is? Lesbisch. Of *lesbian* als het om Engelstalige pornosites gaat. Het is niet zo dat al die vrouwen lesbisch zijn, maar in die lesbische porno staat het vrouwelijke genot voorop, terwijl het in heteroporno vooral om het mannelijke plezier en orgasme gaat. In lesbische porno wordt veel gebeft en worden vrouwen ook op allerlei andere manieren geplezierd. En weet je

allerdings nur in massiven Fällen von Fettleibigkeit [= zwaarlijvigheid, R.C.]. Michael Zitzmann: “Wenn wir Patienten haben wo es offensichtlich so ist dass ein funktioneller Testosteronmangel besteht, weil sie zu viel viszerales Fett haben und entzündliche Substanzen ausschütten und zu viel Östrogen herstellen, würden wir immer dazu raten den Lebensstil zu ändern, das heißt, mehr Sport treiben, die Ernährung [= voeding, R.C.] umstellen. Es gibt Studien die gut zeigen dass dann die Testosteronspiegel steigen können.” ’

Deze zeer interessante documentaire staat op YouTube.

24 tips voor optimale testosteronspiegel

Het is dus zaak om je testosteronproductie op peil te houden of te verhogen. Een optimale testosteronspiegel bereik je met deze 24 tips:

1. Doe 2 à 3 keer per week aan krachttraining. Het beste is een hoge-intensiteitstraining, dus 1 tot 3 sets (series), 8 tot 12 reps (*repetitions* ofwel herhalingen), veel gewichten en korte rustpauzes. Neem altijd een rustdag tussen twee krachttrainingsdagen. Op rustdagen kun je wel cardiofitness doen. Overdrijf je cardiovasculaire training niet, want dan verlaag je je testosteronpeil. Intensieve duursport verhoogt namelijk de productie van het stresshormoon cortisol en verlaagt de productie van testosteron. Marathon- en langeafstandslopers blijken een verlaagde testosteronspiegel te hebben. Door een halfuurtje te joggen gaat je testosteronproductie al een beetje omlaag. Daarom moet je aan intervaltraining doen. Als je wekelijks 20 à 30 minuten gaat hardlopen, las dan bijvoorbeeld vier keer een sprintje van twee minuten in. Deze tempoversnellingen stimuleren de productie van testosteron.
2. Zorg voor een gezond gewicht. Overgewicht leidt tot een lagere testosteronspiegel. Vetweefsel zet namelijk testosteron om in oestrogeen. Als te zware mannen afslanken, dan stijgt hun testosteronniveau weer. Eigenlijk gaat het niet om afvallen, dus een lager lichaamsgewicht, maar om het verbranden van vet of het omzetten van vetweefsel in spierweefsel. Door hard te trainen kun je net toenemen in gewicht, omdat spierweefsel zwaarder is dan vetweefsel. Je verbrandt vet en blijft op gewicht door duursporten te doen, zoals hardlopen, zwemmen, roeien en fietsen. Tussen de trainingssessies door verbrand je geen calorieën. Als je meer spieren ontwikkelt door krachttraining, verbrand je meer calorieën tussen de work-outs dan tijdens de work-outs. Spieren zijn namelijk net oventjes. Beweeg zo veel mogelijk naast je wekelijkse trainingssessies. Neem de trap in plaats van de lift, ga op

Testosterontekort

Als je denkt dat je over te weinig testosteron beschikt, ga dan naar je huisarts en laat je testosteronspiegel testen. Hiervoor moet je een buisje bloed laten afnemen. De concentratie testosteron bij mannen dient tussen de 280 en 800 nanogram per deciliter (ng/dl) bloed te liggen. De testosteronspiegel wordt ook vaak uitgedrukt in nanomol per liter (nmol/l) bloed. 280 ng/dl komt overeen met 9,7 nmol/l en 800 ng/dl met 27,8 nmol/l. Ga nooit op eigen houtje testosteronsupplementen gebruiken. Een te hoog testosterongehalte door te veel testosteronsuppletie kan ernstige bijwerkingen hebben, zoals agressiviteit, antisociaal gedrag, verschrompeling van de teelballen, onvruchtbaarheid, prostaatkanker en zelfs hersenschade.

Erectieproblemen

Tot slot nog een waarschuwing. Denk niet te snel dat je tanende potentie of erectiestoornis komt door een testosterontekort. Een testosteronspiegel lager dan 280 ng/dl komt bij nog minder dan 10% van de mannen in de leeftijd van 40 tot 80 jaar voor. Rond het 60ste levensjaar heeft maar zo'n 6% van de mannen een tekort aan testosteron. De ene uroloog denkt dat ongeveer 2% van de erectiestoornissen komt door een testosterontekort, de andere uroloog gaat ervan uit dat circa 20% van de erectiestoornissen is toe te schrijven aan een tekort aan testosteron.

Ongeveer 20% van de mannen rond de 40 jaar heeft last van een erectiele disfunctie. Per jaar stijgt de kans op een erectiestoornis met 1%. Mannen van 45 jaar hebben dus 25% kans op een erectiestoornis, mannen van 50 jaar 30% kans, mannen van 55 jaar 35% kans, mannen van 60 jaar 40% kans en mannen van 70 jaar 50% kans. Het geleidelijk afnemende testosteronpeil speelt weliswaar een rol, maar het stugger worden van de bloedvaten door het ouder worden is veel belangrijker. Alles wat de bloedvaten doet dichtslibben, tast het erectiemechanisme aan, bijvoorbeeld zwaarlijvigheid, een te hoog cholesterolgehalte, aderverkalking, hoge bloeddruk, te weinig lichaamsbeweging, diabetes en roken. Het erectiemechanisme kan zich herstellen door te vermageren, te gaan sporten en te stoppen met roken. Bij mannen met niet naar behoren functionerend gereedschap blijkt de motivatie om deze drie dingen te gaan doen bijzonder groot.

Opvallend is dat de laatste jaren het aantal millennials met erectieproblemen omhooggaat. Er is dan ook een stijgende lijn te zien in de verkoop van pillen die beloven dat een slappe fier overeind gaat staan.

Het harde cijfer: maar liefst ongeveer de helft van de dertigers heeft een probleem dat tussen hun benen hangt. De oorzaken van al die slappe piemels zijn waarschijnlijk:

- te veel porno kijken of pornoverslaving. Mannen vinden de seks die ze in pornovideo's zien, veel spannender dan de seks met hun vriendin. Ze kunnen ook onzeker worden van de enorme lantaarnpalen en eindeloos lijkende ejaculaties die ze in pornofilmpjes voorgeschoteld krijgen. Rayen vertrouwde me toe: 'Van porno kijken krijg ik snel een stijve, maar bij mijn vrouw heb ik veel meer moeite om 'm overeind te krijgen en geregeld laat mijn jongeheer zijn hoofd hangen.'
- stress. Er wordt tegenwoordig zo veel van de generatie Y verwacht dat het moeilijk en stressvol is om aan al die verwachtingen te voldoen. Op social media post iedereen prachtige foto's en verhalen van zichzelf; dan wil je niet achterblijven, maar dat is niet eenvoudig.
- antidepressiva. Die worden steeds meer geslikt. Mogelijke bijwerkingen daarvan zijn libidoverlies en seksueel disfunctioneren.

Suiker en zout zijn niet ongezond, suiker en zout zijn zéér ongezond!
Het minder elastisch worden van de bloedvaten is dus een belangrijke oorzaak van een afnemende potentie. De vraag die zich opdringt, is waardoor de bloedvaten hun elasticiteit verliezen. Dit komt door hoge bloeddruk en veroudering.

In Nederland overlijden jaarlijks 5.000 mensen doordat ze te veel zout gebruiken. Ja, je leest het goed: 5.000! Zout is fout. Te veel zout leidt tot hoge bloeddruk oftewel hypertensie. Die verhoogt de kans op aderverkalking en schade aan de nieren. Het advies van de Wereldgezondheidsorganisatie (World Health Organization, WHO) is dagelijks maximaal 5 gram zout. Volgens het Voedingscentrum moeten we niet meer dan 6 gram zout per dag eten, maar we consumeren 9 gram zout. Aan 1 gram zout per dag heb je al genoeg. Verse voeding bevat een natuurlijk gehalte aan zout, ongeveer 10% van het totaal aan zout dat we dagelijks consumeren. Het zout dat we in de keuken en aan tafel gebruiken, is zo'n 15%. Maar liefst 75% van onze dagelijkse zoutconsumptie is het zout dat de voedingsmiddelenindustrie toevoegt aan ons voedsel en dat koks in restaurants in het eten doen. Op verpakkingen staat zout vaak vermeld als natrium; 1 gram natrium = 2,5 gram zout. Keukenzout (natriumchloride) kun je vervangen door kaliumzout (kaliumchloride), zoals Jozo Bewust en LoSalt. Dat is veel gezonder en bevindt zich ook in groenten, fruit en noten. Kalium helpt het bloeddrukverhogende effect van natrium tegen te gaan.

Te veel zout consumeren verhoogt de bloeddruk, maar de belangrijkste oorzaak van hoge bloeddruk is de consumptie van te veel suiker en snel verteerbare koolhydraten. Die veroorzaken een snelle stijging van de glucosespiegel ofwel bloedsuikerspiegel. Glucose bindt zich graag aan collageen en elastine. Deze twee eiwitten zorgen voor stevigheid en elasticiteit van de wanden van de bloedvaten, van de huid en van het kraakbeen van de gewrichten. Als glucose zich bindt aan deze eiwitten, verliezen ze geleidelijk aan hun elastische en stevige eigenschappen. De bloedvaten worden star en de bloeddruk stijgt steeds verder, de huid wordt rimpelig en dunner en het kraakbeen in de gewrichten slijt waardoor ze stijf en pijnlijk worden. Tijdens ons leven neemt de bloeddruk langzaam toe. Ongeveer 50% van alle 50-plussers heeft een te hoge bloeddruk en van de 75-plussers heeft ruim 75% daar last van.

Volgens de WHO hebben we voldoende aan 50 gram suiker per dag, maar we krijgen dagelijks gemiddeld 122 gram suiker binnen. Suiker geeft even een energiestoot, de zogeheten *sugar rush*, maar vermindert de activiteit van orexine oftewel hypocretine. Dit hormoon werkt als een oppepper en houdt je wakker. Van te veel suiker word je dus ook nog futloos en slaperig.

In het kader van dit boek kan ik je niet uitgebreide voedingsadviezen geven. Gelukkig zijn er veel goede boeken over gezonde voeding en gezondheid. Enkele boeken die ik gelezen heb en je van harte aanbeveel, zijn in alfabetische volgorde:

- Cortvriendt, William: *Maak je niet dik, Van onzinnige diëten tot het ongezondste overheidsadvies ooit, Maar vooral over wat wel gezond is en hoe we blijvend kunnen afvallen*. 3e dr. Nederhorst den Berg: Lucht. 2015.
- Ekstedt, Niklas, en Henrik Ennart: *Gelukseten, Het verband tussen goed eten en een goed humeur*. Houten: Spectrum. 2018. Vertaling van: *Happy food*.
- Fullerton-Smith, Jill: *The truth about food, Eerlijk over eten*. 2e dr. Utrecht: A.W. Bruna. 2007. Vertaling van: *The truth about food*.
- Katan, Martijn B.: *Voedingsmythes, Over valse hoop en nodeloze vrees*. Amsterdam: Bert Bakker. 2016.
- Katan, Martijn B.: *Wat is nu gezond? Fabels en feiten over voeding*. 12e dr. Amsterdam: Bert Bakker. 2009.
- Pollan, Michael: *Echt eten, Een handleiding*. 2e dr. Utrecht [enz.]: De Arbeiderspers. 2013. Vertaling van: *Food rules*.
- Seidell, Jaap, en Jutka Halberstadt: *Het voedsellabyrint, Een weg uit*

het doolhof van eetadviezen en -trends. 3e dr. Amsterdam: [enz.]: Atlas Contact. 2015.
- Timonen, Bjarne: *De leefstijlgids tegen somberheid, Praktische wetenschap om uit je dal te komen*. Amsterdam: Lucht. 2019. Alleen hoofdstuk 7, 'Je voelt wat je eet', gaat over gezonde voeding, maar dat hoofdstuk vind ik uitzonderlijk goed.
- Verburgh, Kris: *De voedselzandloper, Over afvallen en langer jong blijven*. 33e, herziene dr. Amsterdam: Bert Bakker. 2013.

Opdringerige vrouwen en mannen

Als hun partner geen zin heeft in seks, doen vrouwen en mannen het volgende om toch seks te krijgen:
- 23% van de vrouwen en 39% van de mannen vrijt de ander weleens op met zoenen en strelen.
- 15% van de vrouwen en 28% van de mannen kleedt de ander weleens uit.
- 14% van de vrouwen en 29% van de mannen zeurt of dramt weleens.
- 3% van de vrouwen en 16% van de mannen liegt weleens.
- 1% van de vrouwen en 6% van de mannen voert de ander weleens dronken.

In 55% van de gevallen krijgt de initiatiefnemer ook haar of zijn zin.

Voor het geval dat jullie libido niet parallel loopt, citeer ik graag een advies uit het boek *Pluk het geluk in de liefde* van Maarten Berg: 'Heb geen seks tegen je zin, maar gun je partner en jezelf de mogelijkheid om in de stemming te komen wanneer hij/zij het initiatief neemt.' Van de vrouwen wil 16% dat haar partner vaker zin heeft in seks.

Voluptueuze dames

Volgens het boek *Wat mannen echt willen…* van Henk Noort is de meest genoemde methode waarmee een vrouw haar partner ertoe kan overhalen seks met haar te hebben, erom vragen. Hiermee is niet gezegd dat dit ook de beste methode is. Er zijn subtielere manieren met meer verleidingskracht. Als een vrouw vraagt om seks, is alle spanning weg. Je weet al wat er gaat gebeuren. Het plezier van de jacht wordt niet beleefd. Tussen Lucenda en Dominique was de relatie uit. Ze bleven echter seksmaatjes. Om de zoveel tijd spraken ze wat af en geregeld kwam

Provocerende kusafsluitingen
Andere uitdagende kusafsluitingen zijn:

- 'Het kost me ontzettend veel moeite om je niet te kussen.'
- 'Ik weet nog niet of ik me door jou wil laten zoenen.'
- 'Jij bent waarschijnlijk een slechte kusser.'
- 'Ik vraag me af of jij lekker kunt zoenen.' Zij reageert. 'Op een schaal van 1 tot 10, welk cijfer geef jij jezelf voor kussen?' Zij reageert. 'Laten we dat samen beoordelen.' Buig naar haar toe en zoen haar. 'En op een schaal van 1 tot 10, hoe goed ben je in bed?'
- 'Volgens mij heb je een lipvergroting laten doen met siliconen.' Zij ontkent. Reageer met: 'Dat wil ik weleens even testen' en leun naar voren om haar op haar lippen te zoenen.
- 'Kijk niet zo naar me of ik ga je kussen.' Zij reageert. Wend je blik even af en kijk dan weer terug. Glimlach en zeg: 'Ik heb je gewaarschuwd' en begin te kussen.

Draait ze haar hoofd weg, zoen dan haar hals of oorlelletje om haar op te winden. Als ze je afweert, verontschuldig je dan niet, maar zeg: 'Ik vind dit leuk aan jou. Je daagt uit … en dan hou je de spanning erin' of 'Alles wijst er anders op dat je er erg naar verlangt.' Lukt de kusafsluiting nog steeds niet, trek je dan terug en ga verder met te werken aan een emotionele connectie en maak lol met haar. Als de sfeer erg goed is, zeg dan dat je weg moet en stap op. Het is belangrijk dat je overtuigend speelt dat je ervandoor gaat. Zij zal dan een gevoel van verlies ervaren. Misschien is ze zelfs bang dat ze je voorgoed kwijtraakt. Aarzel of je inderdaad weggaat. Terwijl je in dubio bent, kus je haar.

Eigen haard is goud waard

Als een jonge vrouw zich laat zoenen, wil dat niet automatisch zeggen dat ze met je naar bed wil. Bij vrouwen van middelbare leeftijd ligt dat anders. Als die zoenen, willen ze vrijwel zeker seks met je. Rijpe vrouwen zijn minder preuts en hebben meer seksuele ervaring dan vrouwen van rond de 20 jaar. De geslachtsdrift van een vrouw piekt als ze een jaar of 37 is. Bij een man is dat 19 jaar. Een seksueel aantrekkelijke rijpe vrouw wordt een MILF genoemd. Dat staat voor *Mother I'd Like to Fuck* (moeder die ik zou willen neuken); niet echt subtiel. Een rijpe vrouw die jaagt op jongere mannen, heet een *cougar* (een poema).

je in me?), 'I want you to fuck me' (Ik wil dat je me neukt), 'Fuck me now' (Neuk me nu), 'Get the condom' (Pak het condoom), 'Do you want to see my pussy?' (Wil je mijn poesje zien?), 'Don't you want to see my pussy?' (Wil je mijn poesje niet zien?) of 'I'm really hot in here. I think I'll take my pants off' (Ik heb het hierin heel erg warm. Ik denk dat ik mijn broek uitdoe).

Playing hard to get

Een van de methodes die Marius Panzarella in zijn e-boek *The pickup handbook* (Het versierhandboek) adviseert is om moeilijk te krijgen te spelen. Zoek seksueel geen enkele toenadering tot haar, hoezeer ze je ook probeert te versieren. Blijf haar uitdagen en plagen. Je mag haar wel knuffelen en af en toe kusjes geven, maar ga niet verder. Hij garandeert: 'By the sixth or seventh night, she will be ready to attack you in her apartment. It will probably be the best sex you have ever had' (Tegen de zesde of zevende avond zal ze op het punt staan je aan te vliegen in haar flat. Het zal waarschijnlijk de beste seks zijn die je ooit hebt gehad).

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. Mae West zei het zo: 'I generally avoid temptation unless I can't resist it' (Gewoonlijk vermijd ik een verleiding, tenzij ik die niet kan weerstaan).

Nog meer verleidingsstrategieën

Nadat Natasja Martin had meegetroond naar haar optrekje en de sfeer door *love songs* en goed geestelijk contact erg ontspannen en romantisch was geworden, vroeg hij haar: 'Wanneer voel je je het minst beledigd, als ik niks doe of wanneer ik wel wat probeer? … Als ik hier blijf zitten, denk je misschien dat ik je niet sexy vind en wanneer ik wel in actie kom, denk je wellicht dat ik te hard van stapel loop.' Natasja liet blijken dat ze zich het minst voor het hoofd gestoten voelde als Martin wel werk van haar zou maken.

Naomi was met Roeland mee naar huis gegaan. Hij dimde het licht en begon kaarsen aan te steken. 'Ik wil geen seksualiteit', zei Naomi op besliste toon. 'Bij mij hoeft niets', reageerde Roeland terwijl hij doorging met kaarsen te ontbranden. Hij ging naast haar zitten en legde zijn hand op haar knie. Zij pakte die vast en legde die naast zich op de bank. 'Ik ben blij

BIBLIOGRAFIE

Babcock, Linda, en Sara Laschever: *Women don't ask, Negotiation and the gender divide*. Princeton [enz.]: Princeton University Press. 2003.

Baker, Robin: *De spermaoorlog, Het slagveld van seksueel conflict en ontrouw*. Amsterdam [enz.]: Arbeiderspers. 1996. Vertaling van: *Sperm wars*.

Barnett, Rosalind, en Caryl Rivers: *Bij gelijke geschiktheid, Waarom mannen en vrouwen hetzelfde zijn*. Amsterdam [enz.]: Archipel. 2005. Vertaling van: *Same difference*.

Berg, Maarten C.: *Pluk het geluk in de liefde*. Utrecht: Kosmos-Z&K. 2004.

Bergman, Sunny: *Sletvrees, Inzoomen op uiterlijk, seks en cultuur*. Amsterdam: Nijgh & Van Ditmar. 2013.

Bogt, Tom ter: *Whazz up? Nieuw onderzoek naar popmuziek in Nederland*. [z.pl.]. 2008. Inaugurele rede.

Bongertz, Christiane: *Flirtgids voor mannen, Hoe versier je d'r … en hoe niet*. Rijswijk: Elmar. 2004. (Lifestyle Man). Vertaling van: *Das Flirt-Buch für Männer*.

Braddock: *Classic writings!* [z.pl.]. [2011]. (e-book).

Braddock, en Mr M: *The ultimate guide to text and phone game*. [z.pl.]. 2010. (e-book).

Castermans, Robert: *Hoofts Granida in hedendaags Nederlands, P.C. Hooft Granida*. Amsterdam: Brave New Books. 2020.

Castermans, Robert: *Lanseloet van Denemarken en De heks in hedendaags Nederlands, Een verkrachter of een verleider?* Amsterdam: Brave New Books. 2020.

Castermans, Robert: 'Testosteron'. In: *Elsevier* 71 (2015), nr. 50, p. 6.

Castermans, Robert: ‘Zoenen’. In: *Quest*, [nr.] 142, december 2015, p. 6.

Castermans, Robert: *Alles over versieren. De beste 101 openingszinnen om iemand te versieren*. Met medewerking van Shirley Peters. 2e dr. Haarlem: Aramith. 2007.

Collett, Peter: *De verborgen boodschap, Het geheim van lichaamstaal ontmaskerd*. Utrecht: A.W. Bruna. 2005. Vertaling van: *The book of tells*.

Cortez, Dean: *Secrets of dating younger women*. [z.pl.]. [z.j.]. (e-book).

Cortvriendt, William: *Maak je niet dik, Van onzinnige diëten tot het ongezondste overheidsadvies ooit, Maar vooral over wat wel gezond is en hoe we blijvend kunnen afvallen*. 3e dr. Nederhorst den Berg: Lucht. 2015.

DeAngelo, David: *Double your dating, What every man should know about how to be successful with women*. 2nd edition. [z.pl.]. 2005. (e-book).

DeAngelo, David: *Attraction isn’t a choice, How to use “secret” communication and sexual body language to attract women*. [z.pl.]. 2004. (e-book).

Delfos, Martine F.: *De schoonheid van het verschil, Waarom mannen en vrouwen verschillend én hetzelfde zijn*. 2e dr. Lisse: Harcourt. 2004.

Deyo, Yaacov, en Sue: *Speeddating, A timesaving guide to finding your lifelong love*. New York: HarperCollins. 2003.

Dijkstra, Pieternel, en Marleen Janssen: *99% liefde, Hoe zit het met verliefdheid, lust & relaties*. Utrecht: Spectrum. 2005.

[Doesborch, Jan van]: *Dat bedroch der vrouwen, Tot een onderwijs ende exempel van allen mannen ionck ende out, om dat si sullen weten, hoe bruesch, hoe valsch, hoe bedriechlijk dat die vrouwen zijn*. Naar het unieke, volledige exemplaar van de Utrechtse druk van Jan Bernts. van circa 1532, bezorgd en ingeleid door W.L. Braekman. Brugge: Marc van de Wiele. 1983.

Dröge, Philip, en Tosca Sel: *Daten is meten, Wat wetenschappers weten over liefde, romantiek en wie voor jou de ware is*. Amsterdam: Carrera. 2011.

RECENSIES

De eerste twee drukken zijn onder de titel **ALLES OVER VERSIEREN** verschenen. Lees hieronder de vele lovende recensies van dit boek. En dan te bedenken dat **LOVEMATCHES, ALLES OVER VROUWEN VERSIEREN, Deel 1** en **ALLES OVER VROUWEN VERSIEREN, DE BESTE VERSIERTIPS, Deel 2** drie keer zo dik zijn als **ALLES OVER VERSIEREN** en ook drie keer zo goed.

‘ **’s werelds beste versierhandboek!!!**
Ik heb het boek **ALLES OVER VERSIEREN** van auteur Robert Castermans al drie keer gelezen omdat ik het ’t beste boek over versieren vind dat ik ken. Castermans heeft het definitieve boek over versieren geschreven. Het is een compact boek met alle fijne kneepjes van de versierkunst, de achtergrond ervan en de verklaring van de strijd tussen de seksen. Deze versierbijbel is verplichte kost voor topversierders en voor hen die dat willen worden.’
cosmox.nl (in 2016 opgevolgd door eci.nl en in 2018 door bookspot.nl)

‘Goed nieuws voor eenzame harten met versierproblemen, want er is een handboek dat je met een heleboel tips en voorbeelden omvormt van muurbloempje tot expert ter zake. Fysieke, psychologische en hormonale verschillen tussen de seksen zijn vanaf nu geen geheimen meer. Met de 101 openingszinnen sta je nooit meer met je mond vol tanden en de vele versiertips doen alle harten sneller slaan. *Metro* versierde een gesprek met schrijver Robert Castermans over de kunst van de hofmakerij.’
Metro (Vlaamse editie)

‘**Prima versierhandleiding** * * * * * (Score van 5 op 5)
ALLES OVER VERSIEREN van Robert Castermans maakt zijn belofte waar. Dit versierhandboek behandelt alles over flirten, daten en versieren. Het boek maakt andere handleidingen over contact leggen overbodig en is vermakelijk om te lezen. De auteur stelt steeds de verschillen tussen vrouwen en mannen aan de orde. Als alle singles dit boek lezen, zal hun aantal drastisch afnemen … Ik heb een ander boek over versieren weggegooid en het boek **ALLES OVER VERSIEREN** van Robert Castermans gekocht. Dit boek is veel leuker en eerlijker en je hebt er wat aan.’
bol.com

‘Versieren doe je zo! Dus alle singles die graag een man/vrouw willen, dit zijn de tips om iemand te versieren.’
Hello world!

‘In zijn boek **ALLES OVER VERSIEREN** geeft Robert Castermans alle geheimen van de verleidingskunst prijs. Dus ook de beste openingszinnen om iemand te versieren!’
TV Familie

‘Het boek **ALLES OVER VERSIEREN** van flirtcoach Robert Castermans openbaart de beste methodes om succesvol te daten en te versieren. Een echte aanrader dus!’
dating.opzijnbest.nl

‘Robert Castermans heeft zich in het handzame boekje **ALLES OVER VERSIEREN** (naast allerlei andere versiertips) op de beste 101 openingszinnen gestort.’
Metro (Nederlandse editie)

‘BOEK VAN DE DAG Om potentiële prinsen op het witte paard te leren zich bij hun Assepoesters in de kijker te spelen (en andersom), schreef datingexpert Robert Castermans **ALLES OVER VERSIEREN**. Meer dan honderd voorbeelden staan erin van originele zinnetjes om er meteen vol in te knallen.’
Noordhollands Dagblad

‘**Eerste hulp bij flirten en versieren** Om te helpen bij het leggen van het eerste contact met onze droomman, heeft Robert Castermans het boek **ALLES OVER VERSIEREN** geschreven. Hiervoor interviewde hij vrouwen en mannen om hen te vragen naar hun versierervaringen, én geeft hij een stel goede openingszinnen.’
Celebrity

‘**Mooie versiertrucs** In het boekje **ALLES OVER VERSIEREN** vind je 98 rake openingszinnen. Ook lees je alles over de roes van het verliefd zijn, het verschil tussen man en vrouw, 24 manieren om te flirten en de ins en outs van internetdaten. Kortom, alles wat je moet weten als je nog op zoek bent.’
Top Santé

‘In **ALLES OVER VERSIEREN** vind je alles wat je maar kunt en wilt weten over versieren en flirten! Echt een aanrader!’
soChicken.nl

‘Veel goede informatie.’
24dating.nl

‘Dit boekje staat boordevol nuttige tips … Een fascinerende studie van de psychologie en communicatieve aspecten van versieren.’
diepmagazine.nl

‘**ALLES OVER VERSIEREN** is het beste boek over versieren, aanspreken en flirten.’
thekissjet.com

‘**Unieke datinggids**
ALLES OVER VERSIEREN is een geweldig en uniek boek. Het steekt met kop en schouders boven andere datinggidsen uit. Michael Jackson is The King of Pop en Robert Castermans is The King of Seduction.’
studieboeken.nl

‘Interessant boek voor mannen en vrouwen.’
singlestamtam.nl

‘Dit is een handig boekje voor wie op de versiertoer is.’
relatie.rubriek.nl

‘Er bestaan de nodige boeken over versieren, maar **ALLES OVER VERSIEREN** is het meest volledige boek over flirten, aanspreken en versieren.’
tarabooks.nl

‘Voor alle singles die deze zomer nog aan de man willen: supersnelle tips van een deskundige om een geliefde te vinden. Met garantie. Als het nu nog niet lukt, trek ik álles uit.’
Cosmopolitan

‘Volg deze tips, trek je stoute schoenen aan en ga ervoor! … inspirerend boek …’

tipsvoorsingles.wazzup.nl

‘**Grote trukendoos voor flirts en casanova’s**
Het handzame boek **ALLES OVER VERSIEREN** van Robert Castermans biedt een uitgebreide kijk in de keuken van versierders en verleidsters. In tegenstelling tot andere auteurs van versiergidsen is Castermans erin geslaagd alle aspecten van versieren volledig, beknopt en onderhoudend uit de doeken te doen. Met de adviezen van Castermans kan iedereen, hetero, homo of bi, een geschikte partner inpalmen. Een groot pluspunt van dit boek is dat Castermans een vrouw niet ziet een willoos stuk vlees, maar als een individu dat met respect behandeld moet worden. Alleen al hierom verdient Castermans lof.’
www.vanstockum.nl

‘Een boek vol tips over flirten, aanspreken en versieren.’
B9.nl

‘In het luchtig en grappig geschreven boek **ALLES OVER VERSIEREN** van Robert Castermans staat alles wat je altijd al wilde weten over flirten, versieren en onenightstands … dit handige versierhandboek.’
onlinedatingportal.nl

‘Versiergoeroe Robert Castermans legt je alles uit over daten … versieren voor gevorderden.’
SLAM!FM

‘**Heel goed en grappig boek voor versierders**
ALLES OVER VERSIEREN van Robert Castermans geeft je honderden megatips om te daten en te verleiden. Met deze tips kan iedereen succesvol de relatiemarkt op. Vooral de vele voorbeelden zijn erg onderrichtend. Niet alleen voor mannen maar ook voor vrouwen een aanrader.’
boeken.beslist.nl

‘… de regels van het nieuwe versieren …’
*GLAM*IT*

‘Leuk boek.’
overoverijssel.nl

‘In het Nederlandse taalgebied waarschijnlijk het meest volledige boek over de edele kunst van het versieren en het flirten ... Vaak stoor ik me eraan hoe mannen mij proberen te versieren. Ze zijn niet alleen fantasieloos, maar ook bot. Mijn vriendinnen hebben ook deze ervaring. Sinds ik **ALLES OVER VERSIEREN** heb gelezen, droom ik er gewoon van om door een man in stijl versierd te worden, dus op de manier waarop het verleidingsspel in dit versierhandboek beschreven wordt. Dus heren, als je bij mij of mijn geslachtsgenoten kans wilt maken, lees dan **ALLES OVER VERSIEREN** van Robert Castermans en breng zijn vele versiertips in praktijk!’
azur.be

‘Het boek **ALLES OVER VERSIEREN** leert je alles over flirten, aanspreken en versieren.’
dating.2link.be

‘ “Ken ik jou niet ergens van?” Er zijn betere openingszinnen … Alles over flirten, aanspreken en versieren … **ALLES OVER VERSIEREN** leert mannen en vrouwen hoe ze hun dromen wél in daden kunnen omzetten. Alle geheimen van de edele kunst van het verleiden worden erin geopenbaard, met bijzondere aandacht voor de beste openingszinnen, want een goed begin is het halve werk!’
vrouwonline.nl

‘In **ALLES OVER VERSIEREN** van Robert Castermans leer je, behalve beproefde openingszinnen, verschillende manieren om in contact te komen met de andere sekse. Hou je je hier niet aan, dan ga je het erg moeilijk krijgen.’
ebookworm.nl

‘Ik heb letterlijk elk boek gelezen dat over vrouwen versieren gaat. Sommige boeken (o.a. **ALLES OVER VERSIEREN** van Robert Castermans!) zijn echt geweldig. Het is verbluffend hoe goed de technieken die ze daarin beschrijven, werken. Al vanaf het eerste moment dat je ze toepast, merk je dat het werkt! Ik kan het niet genoeg benadrukken. De belangrijkste boeken móét je gewoon echt gelezen hebben. Ze zouden dat verplichte kost moeten maken op het voortgezet onderwijs want ze bezorgen je een compleet ander, beter en spannender leven als je weet hoe je met vrouwen om moet gaan. Kennis die bij geen enkele man mag ontbreken!’
waveglobal.nl

‘**ALLES OVER VERSIEREN** [Everything About Picking Up] is the best book about flirting, opening lines and seduction.’
adultdatingtipscr.com

‘En weleens gehoord van een trigasme of een quadrogasme? Robert legt je haarfijn uit wat het is. **ALLES OVER VERSIEREN** staat vol leuke tekstjes en interessante (seks)weetjes over versieren, lichaamstaal en flirten. En laten we hopen dat er weinig mannen zijn die de tips in dit boekje dankbaar opvolgen, want dames, dan gaan wij het nog zwaar krijgen.’
vrouw.nl

‘Nuttig boek.’
heinpragt.com

‘Tips voor boeken: **ALLES OVER VERSIEREN** van Robert Castermans. Veel plezier!’
nl.pokernews.com

‘Alles over versiertrucs … Met **ALLES OVER VERSIEREN** is binnenkort geen single meer veilig.’
Gazet van Antwerpen

‘Dit boek bevat de beste flirttips, de beste openingszinnen en de beste versiertechnieken.’
linksnaar.nl

‘… **ALLES OVER VERSIEREN** van Robert Castermans. De ondertitel is “De beste 101 openingszinnen om iemand te versieren”, maar Castermans beperkt zich niet tot het aanspreken alleen. Hij behandelt gesprekstechnieken, geeft tips om een goede relatie op te bouwen en legt een en ander uit over de verschillen tussen man en vrouw.’
Spits

‘WETENSCHAPPELIJK NIEUWS Nou, het is niet echt wetenschappelijk nieuws natuurlijk, maar er is wel een leuk boek uitgekomen van Robert Castermans en het boek dat heet **ALLES OVER VERSIEREN**.’
Edwin Evers, Evers Staat Op, Radio 538

‘**Het boek der boeken op versiergebied**
Eerst zat ik op een gemiddelde van twee dates per jaar. Door **ALLES OVER VERSIEREN** kan ik nu makkelijk twee dates per week scoren. Mijn populariteit bij de dames is enorm gestegen. Van een sociale nerd ben ik veranderd in een rasversierder. Een ware make-over! Zowel mannen als vrouwen willen bij mogelijke liefdespartners in de smaak vallen. Dit boek legt in duidelijke taal uit hoe je dit kunt bereiken en het onthult geheimen die iedere man en iedere vrouw behoren te weten. **ALLES OVER VERSIEREN** is een keigoed boek dat iedereen gelezen zou moeten hebben.’
www.ako.nl

‘The book **ALLES OVER VERSIEREN** (Everything About Picking Up) by Robert Castermans contains everything you always wanted to know about seduction but were afraid to ask.’
shop-sex-toys-online.com

‘Robert Castermans schreef het boek **ALLES OVER VERSIEREN**, met de 101 beste openingszinnen om het ijs te breken. Het boekje is bedoeld als een handige tipgever voor al wie op de versiertoer is, maar het geeft ook waardevolle tips voor mensen die elkaar al langer kennen. Hoe hou je een gesprek op een leuke manier aan de gang? Hoe interpreteer je het beste zijn of haar lichaamstaal? Welke openingszinnen zijn succesvol en welke zijn echte dooddoeners? Wat zijn de leukste manieren om nieuwe mensen te ontmoeten? Dit en veel meer kom je te weten in dit boekje.’
qlik.nl

‘Lees hoe het beter kan … met de beste 101 openingszinnen om iemand te versieren.’
NL20

‘Boekentip: **ALLES OVER VERSIEREN**, R. Castermans’
mamaenzo.nl

‘**ALLES OVER VERSIEREN** (*Everything About Seduction)* by Robert Castermans is the most comprehensive book about flirting, breaking the ice and seduction.’
datingtomatch.com

‘**Leuk versierboek**
Robert Castermans heeft 101 openingszinnen en verschillende versiertrucs voor man en vrouw in een boekje samengesteld. Heerlijk om eens te lezen en misschien is het daarna gemakkelijker een leuke afspraak met iemand te maken. Als je de versiertips opvolgt, is versieren geen doodserieuze zaak maar een leuk en aangenaam spel. Een aanrader.’
dating.blog.nl

‘Succesvol versieren is een eitje … vind je met de toptips (die hij heeft gebaseerd op interviews met vele mannen en vrouwen) beslist de prins of prinses op het witte paard, de partner voor het hele leven of voor heel even. Proefpersonen die wij de openingszinnen hebben voorgelegd, zijn nog steeds niet bijgekomen van het lachen.’
Dagblad De Limburger

‘Leuk boekje, ook als je al aan de man bent!’
Nathalie van der Ploeg, freelancejournalist van Het Parool

‘… en nog honderd binnenkomers voor versierders … zelfhulpboek voor singles die maar niet aan de verkering raken … boek met trucs, tips en openingszinnen voor een succesvolle bestorming voor de vleesmarkt … **ALLES OVER VERSIEREN** biedt een rijk scala aan hartveroverend proza voor elke situatie … je hebt beslist een leuke avond … de flirtgoeroe … ambitieuze versierders kunnen hun kunstjes verfijnen …’
Het Parool

‘Een boek over de kunst van het verleiden. De hoofdstukken gaan onder meer over versieren, flirten (de auteur beschrijft 24 manieren om te flirten), het gebruik van lichaamstaal, het aanspreken van de ander (de auteur somt 101 openingszinnen op) en gesprekstechnieken om een goede indruk te maken, moderne vormen van daten zoals internetdaten, speeddaten en dinnerdaten. Steeds komen verschillen tussen mannen en vrouwen met betrekking tot versieren en kennismaken aan de orde. Het boek is bedoeld voor iedereen die op de versiertoer is, maar ook mensen die een relatie hebben, kunnen iets hebben aan de tips in het boekje. De auteur heeft studie gemaakt van de psychologie en communicatieve aspecten van versieren. Hij heeft een datingbureau voor duurzame relaties opgezet.’
NBD/Biblion

Omdat het leven nóg mooier is als je het met iemand kunt delen.

LOVEMATCHES, ALLES OVER VROUWEN VERSIEREN, Deel 1 en **ALLES OVER VROUWEN VERSIEREN, DE BESTE VERSIERTIPS, Deel 2** openbaren alles over vrouwen versieren, van het eerste contact tot hete seks. Er wachten minstens 101 vrouwen op je, onder wie je droomvrouw, dus waarom ga je niet vandaag nog aan de slag? Met de beste flirttips, de beste openingszinnen en de beste versiertechnieken in dit boek vind je beslist een geschikte vrouw voor het leven of voor heel even. Om een vrouw te versieren moet je haar als unieke persoon goed begrijpen. Daarom ook volop aandacht voor haar denk- en gevoelswereld, haar menstruatiecyclus, pms, de menopauze en de verschillen tussen vrouwen en mannen.

‘Dit versierhandboek behandelt alles over flirten, daten en versieren.’
bol.com

‘Michael Jackson is The King of Pop en Robert Castermans is The King of Seduction.’
studieboeken.nl

‘Alles wat je moet weten als je nog op zoek bent.’
Top Santé

‘Versiergoeroe Robert Castermans legt je alles uit over daten.’
SLAM!FM

‘Alle geheimen van de edele kunst van het verleiden worden erin geopenbaard!’
vrouwonline.nl

Meer weten? www.LoveMatches.nl

Succes gegarandeerd!

Bestel nu

ALLES OVER VROUWEN VERSIEREN

De bovenstaande pagina's
zijn slechts een deel van het boek:

ALLES OVER VROUWEN VERSIEREN

DE BESTE VERSIERTIPS

Deel 2

van

Robert Castermans

Bestel het hele boek voor slechts **€ 24,95** via
www.bravenewbooks.nl of via een boekhandel.

www.bravenewbooks.nl/robertcastermans › alle boeken