

Lovematches

ALLES OVER VROUWEN VERSIEREN

Deel 1



's werelds beste
versierhandboek!!!
cosmox.nl

Vrouwen willen
dat je dit boek
leest!

Robert Castermans

Lovematches

ALLES OVER VROUWEN VERSIEREN

Deel 1

Van Robert Castermans zijn ook verschenen:

**Salarisonderhandelen, De beste strategieën en tips voor een hoger
salaris**

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

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

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

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

Zie over deze boeken: www.salarisonderhandelen.nl

en

www.bravenewbooks.nl/robertcastermans > alle boeken

Lovematches

ALLES OVER VROUWEN VERSIEREN

Deel 1

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: 9789464350807

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”

Verkooppresentatie
De proef op de som
Advies

7. GESPREKSTECHNIEKEN

Stap over op nieuw gespreksonderwerp
Aantrekking en diskwalificatie
Kwalificatie
Gespreksonderwerpen
Vertel boeiende verhalen
Zo heb je altijd gespreksstof
De kunst van het compliment
Let's talk about sex
Zo beantwoord je standaardvragen
Cold reading
Handlezen
Verhoog haar energieniveau
De kunst van het aanraken
Gebruik versierwoorden
Test de gehoorzaamheid
Verander van plaats
Gebruik een attribuut
Wek jaloezie op
Werp barrières op
Subliminale verleiding
Zo scoor je een telefoonnummer
Zorg voor een happy end
Onderbreek het contact
Bel om iets af te spreken

Een date regelen via sms- of appberichten
Op date
Metacommunicatie
Onenightstand
Bouw een relatie op
Eenvoud is het kenmerk van het ware
Vijf strategieën voor een duurzame relatie
Als het niet klikt
Dumptips
Onbeantwoorde liefde

8. DE GEHEIMEN VAN HET VERSIEREN VAN JONGE(RE) VROUWEN

Leeftijdverschil binnen relaties
Negatieve buitenwacht
Voordelen van rijpe mannen
Speel het spel niet op haar terrein
Verdiep je wel in haar gevoels- en denkwereld
Zo ga je om met het leeftijdverschil
Mindset
Hoe spreek je een jonge vrouw aan?
Wees geen sugar daddy
Wees ook geen vaderfiguur
Introductie bij haar vrienden en ouders

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

Liefde, seks en overspel via internet
Zoek een geschikte datingsite
Digitale contactadvertentie
Het eerste bericht
Veiligheid voorop
In enkele minuten je wederheft
Dinnerdaten
Flirten en daten via social media
Tinderdaten

10. KUSTIPS

Leef langer door te kussen

Vrouwelijke en mannelijke zoenen
Eerste kus bepalend voor relatie
Tongenspel
Andere kussoorten

11. BENADERINGSANGST EN AFWIJZINGSANGST

Niets is zo gevaarlijk als een afgewezen vrouw
Nooit meer bang voor een afwijzing
Versiermethode zonder risico op blauwtje

12. VERSIERDERS EN VERLEIDSTERS AAN HET WOORD

Richard
Chris
Tony
Femmie
Marlies
Annet

13. INTIEM CONTACT

Zin in seks
Testosteron
Opdringerige vrouwen en mannen
Romantische ambiance
Kusafsluitingen
Eigen haard is goud waard

BIBLIOGRAFIE

RECENSIES

WOORD VOORAF BIJ DE DERDE DRUK

Welke man wil niet een aantrekkelijke vrouw versieren? Welke vrouw wil niet door de prins op het witte paard versierd worden? Over de hele wereld willen mensen graag een duurzame liefdesrelatie. Ze zoeken een partner van wie ze houden en die ook van hen houdt. Voor verreweg de meesten is een *lovematch* een centraal of heel erg belangrijk doel in het leven. Dit boek helpt deze doelstelling te verwezenlijken.

Een vriend van me, ik zal hem Koen noemen, speelt in een band. Hij is de zanger en had een optreden in Venezuela. Na afloop werd hij voor radio en televisie geïnterviewd door een programmapresentatrice. Zij was enkele jaren daarvoor miss Venezuela. Haar ouders hadden een hotel in Carácas en zij nodigde Koen en de drummer uit om bij haar thuis te komen logeren. Toen zij daar waren, stelde zij Koen voor om op haar kamer televisie te komen kijken. Haar moeder vond dit maar niks en stuurde haar dochter een sms'je dat Koen weer naar zijn eigen kamer moest. Dit kon niet verhinderen dat de kennismaking zich verdiepte. De dag erna begon ook de broer van deze miss zich ermee te bemoeien en drukte haar op het hart om niet aan te pappen met een West-Europeaan. Dit weerhield haar er niet van om haar geliefde achterna te reizen naar Amsterdam, met hem samen te gaan wonen en te trouwen. Koen heeft niet veel hoeven doen om een miss te versieren.

Dit doet me denken aan een wijze les van een topverkoper. Die zei me eens dat soms een slechte verkoopdemonstratie leidt tot een *sale* en een andere keer een verkoopdemo van 99% kwaliteit niet voldoende is, maar dat die dan echt 100% in orde moet zijn om te scoren. Gebruik daarom alleen de beste flirttips, de beste openingszinnen en de beste versiertechnieken.

Vroeger dacht ik dat de beste versiertips afkomstig zijn van vrouwen. Zij weten toch het beste hoe je ze moet versieren, toch? Inmiddels weet ik wel beter. De Amerikaanse versiergoeroe Nick Savoy zegt hierover in een nieuwsbrief: 'You should never take dating advice from women, even if they're sincerely trying to help you. A lot of women just don't know what really attracts them. And if they do, they usually don't admit it. If you ask her for dating advice you'll hear all this stuff about being nice, paying them compliments, places to take them on dates, and platitudes like "just be yourself." That shit doesn't work in the real world' (Je moet vrouwen nooit

om versiertips vragen, zelfs niet als ze je oprecht proberen te helpen. Veel vrouwen weten gewoon niet wat ze echt aantrekkelijk vinden. En als ze het weten, dan geven ze dat in de regel niet toe. Als je haar om versiertips vraagt, zul je al die kletsboek horen over aardig zijn, haar complimentjes maken, gelegenheden om haar mee naartoe te nemen voor een date en clichés als “Wees gewoon jezelf.” Deze onzin werkt niet in het echte leven). Ik heb weleens aan een vrouw gevraagd wat zij nou een goeie openingszin vond. Ze zei dat een man haar ooit had aangesproken met: ‘Neem me niet kwalijk, maar mag ik een gesprekje met je beginnen?’ en dat vond ze een geweldige benadering. Als man moet je nooit aan een vrouw vragen of je alse blijft een gesprekje met haar mag voeren en je moet je voor het contact al helemaal niet verontschuldigen. Je communiceert dan niet op basis van gelijkwaardigheid. Je plaatst haar op een voetstuk en vraagt haar je een gunst te bewijzen door met jou te gaan praten. Zo’n man is een lulletje rozenwater. Een vrouw moet blij zijn dat een fantastische vent als jij haar aandacht geeft en haar een leuke en waardevolle conversatie biedt. Deze druk heb ik volledig herzien en fors uitgebreid. Adviezen van vrouwen die de toets van een onwelwillende kritiek niet konden doorstaan, heb ik geschrapt en vele versiertechnieken heb ik toegevoegd.

Een vrouw versieren is leuk, spannend en opwindend. Je moet alleen even weten hoe je het aanpakt. En daar zit de knoop: veel mannen die op zoek zijn naar een vrouw, weten niet hoe ze moeten beginnen en wat ze daarna moeten zeggen en doen. Dit boek leert je de vele mogelijkheden om een vrouw te versieren. Daarnaast komen andere onderwerpen aan bod die alles met versieren te maken hebben.

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

Lees dit boek en je kunt iedere vrouw op iedere plaats en op iedere tijd benaderen. Je staat nooit meer met je mond vol tanden en het versieren van een vrouw gaat je af alsof het een tweede natuur is. Veel versierplezier!

Bescheidenheid siert de mens, maar door onder andere de talrijke uiterst positieve reacties van lezers en recensies ben ik ervan overtuigd dat er

niet een beter boek over versieren bestaat of zal verschijnen, of het is een actualisatie van deze druk. Daarom staat de volgende recensie van dit boek van www.cosmox.nl op het voorplat: *'s werelds beste versierhandboek!!!* Onze oosterburen zeggen: 'Bescheidenheit ist eine Zier, doch weiter kommt man ohne ihr' (Bescheidenheit is een sieraad, maar zonder haar brengt men het verder). Voor op- en aanmerkingen om dit boek nóg beter te maken hou ik me warm aanbevolen. Je kunt me die via de pagina 'Contact' van www.LoveMatches.nl laten weten. Bij voorbaat dank ik je allerhartelijkst voor je tijd en moeite om me je tips en ervaringen te laten weten.

Meer weten? Bezoek: www.LoveMatches.nl

Robert Castermans

Amsterdam, december 2020

PS We leven momenteel in een moeilijke tijd. We worden bedreigd door een gevaarlijk virus. Mensen daten minder en hebben minder seks. Toch hebben ze behoefte aan nabijheid en lichamelijk contact, zeker de ruim 3 miljoen singles die Nederland in 2020 telt. Ze masturberen vaker. Vibrators en andere sekstoys zijn nauwelijks aan te slepen. Ook hebben ze huidhonger. De vraag naar puppy's en honden is explosief gestegen. Als ze eenzaam zijn en geen soortgenoot hebben om mee te knuffelen, dan maar met een gezelschapdier, zo hoog is de nood blijkbaar.

Mensen vragen zich af of ze in tijden van corona door moeten gaan met daten of dat ze hun liefdesleven even on hold moeten zetten. Datingcoaches adviseren om contact te leggen via datingsites en -apps. Een eerste date kan een wandelingetje in het park zijn of op het strand, een picknick, een drankje op een terrasje, een fietstochtje of suppen door de grachten, alles op gepaste afstand. Als je niet aan elkaar mag en kunt zitten, moet je persoonlijke en diepgaande gesprekken voeren om zo een intiem gevoel op te roepen. Maar wanneer mag je knuffelen of de liefde bedrijven? Het advies van het Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu (RIVM) was eerst om intimiteit of seks vanwege het virus alleen met een vaste partner te hebben. Eén knuffelmaatje, seksmaatje, sekspartner, bedpartner of hoe je het maar wilt noemen, mag medio mei 2020 van het RIVM als je allebei minstens twee weken klachtenvrij bent. De arts Hanna Bos zei 15 mei 2020 bij RTL Nieuws: 'Probeer het eerst eens twee weken uit met afstand, bijvoorbeeld webcammen of op afstand seks. In die tussentijd

kun je kijken of je ziek bent of wordt van corona en als je na twee weken alle twee niet ziek bent geworden en je goed aan de coronaregels houdt en met niemand anders intiem bent, dan kun je seks hebben, maar realiseer je dat je natuurlijk wel een risico loopt op corona.'

De Londense versiergoeroe Yad Bar geeft in zijn nieuwsbrief 'How to Daygame Post-Covid' van 3 december 2020 de volgende 5 versiertips ten tijde van corona:

1. Begin rustig. Een directe benadering is niet de beste optie in deze gekke tijden. Je kunt beter eerst een alledaags gesprekje aanknopen en daarna pas overschakelen op de flirtmodus. Yad was onlangs in een supermarkt en zag een aantrekkelijke vrouw bij de pasta-afdeling. Hij zei: 'Hey you seem like you're an expert on pasta' (Hei, het ziet er naar uit dat jij een expert bent op het gebied van pasta). Ze glimlachte en antwoordde: 'I know a bit, I can't figure out all these sauces' (Ik weet er een beetje van, ik kan niet kiezen tussen al deze sauzen). Hij reageerde met: 'Yeah that's not a good start, pasta is meant to be the simplest thing to cook, what's your signature dish?' (Ja, dat is geen goed begin, pasta is eigenlijk het eenvoudigste om te koken, wat is je signatuurgerecht?). Het gesprek duurde 5 minuten voordat hij haar telefoonnummer kreeg. Op straat kun je niet een onschuldig praatje beginnen; dan is het beter om voor een meer directe benadering te kiezen.
2. Na maanden van een mistroostige lockdown willen vrouwen liever flirten dat ooit tevoren. Dus ga eropuit en benader vrouwen.
3. Spreek iets duidelijker en harder dan normaal. Door de afstand van anderhalve meter (en het mondkapje) moet je je woorden met kracht uitspreken.
4. Als je een aantrekkelijke vrouw ziet, moet je niet op haar afstappen met een directe opener, maar probeer oogcontact te maken en glimlach wanneer ze in jouw richting loopt. Spreek haar aan met iets als: 'Hey this is really random, but you look nice, you must be an Italian girl with that beautiful tan of yours' (Hei, dit kwam spontaan bij me op, maar je ziet er leuk uit, jij moet een Italiaanse vrouw zijn met die mooie huidskleur van je).
5. Vrouwen zonder mondkapje staan meer open voor contact. Als je op een vrouw valt, kun je haar vragen om haar mondkapje af te zetten zodat je kunt zien hoe ze eruitziet. Kijk haar na een praatje van twee minuten recht in haar ogen en zeg: 'Can I see you without the mask?' (Mag ik je zonder mondkapje zien?). Als ze haar mondkapje afzet, is

ze waarschijnlijk in je geïnteresseerd. Hou er wel rekening mee dat in Nederland het dragen van een mondkapje in openbare binnenruimtes vanaf 1 december 2020 wettelijk verplicht is.

Contact leggen of daten met een vrouw die een mondkapje draagt, is moeilijker omdat je aan de hand van alleen de bovenste helft van haar gezicht moet inschatten hoe zij zich voelt. Bij sterke emoties, zoals breeduit lachen en verdriet hebben, is dat nauwelijks een probleem. Maar bij subtiele gelaatsexpressies, bijvoorbeeld glimlachen, is dat een stuk lastiger.

Het wachten is op een effectief en veilig vaccin. Dan kunnen we weer terugkeren naar normaal. Farmaceutische bedrijven claimen dat ze een vaccin hebben ontwikkeld dat voor 95% beschermt tegen corona. Als het op de markt is en ik een uitnodiging krijg voor een prik, laat ik me meteen vaccineren. Jij toch ook? Zodat we met z'n allen dat afschuwelijke virus een flinke schop onder z'n kont geven ...

DANKBETUIGING

Het leven is een feest. Ik vier dat met mijn medemensen. Het leven is ook een prachtige en avontuurlijke reis. Iedereen is de regisseur van zijn eigen levensverhaal. Als een trotse kapitein sta ik op de brug van mijn leven. Dagelijks ontmoet ik nieuwe mensen. Ik ben erachter gekomen dat ieder mens boeiend is. Als er andere bewoonde planeten zouden bestaan, zou ik daarheen reizen om ook daar fantastische mensen te ontmoeten. Van elk individu dat mijn pad heeft gekruist, heb ik geleerd en ik heb met haar of hem leuke dingen beleefd. Iedereen heeft bijgedragen aan mijn ontplooiing. Geen enkele ontmoeting was toevallig. Toeval bestaat niet, toeval is onzichtbare of onbegrepen wetmatigheid. De Nederlandse filosoof Baruch Spinoza (1632-1677) zei: 'Wat wij toeval noemen, is het toevluchtsoord der onwetendheid.' De Franse schrijver en filosoof Voltaire (1694-1778) formuleerde het zo: 'Il n'est point de hasard. Nous avons nommé ainsi l'effet que nous voyons d'une cause que nous ne voyons pas' (Toeval bestaat niet. Zo noemen we het gevolg van een oorzaak die we niet zien). En de Nederlandse bioloog Dick Hillenius (1927-1987) zei: 'Het woord toeval bestaat alleen omdat onze hersens te klein zijn om alle samenhangen te begrijpen.' Nog vele kennismakingen zullen volgen met mensen die mij zullen plezieren met de vibraties van hun liefde en die ik liefde zal geven. Daarom zeg ik tegen iedereen die ik ken of zal leren kennen: 'Heel hartelijk bedankt. Ik hou van je.'

Dit boek zou niet tot stand zijn gekomen zonder de medewerking van velen. De bijdragen van een bepaalde vrouw zijn volgens mij van onschatbare waarde. Op haar verzoek noem ik niet haar naam. Zonder haar inspirerende gedragingen en opmerkingen zou dit boek niet de vorm hebben die het nu heeft.

HOOFDSTUK 1

VERSIEREN

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

Door de eeuwen heen is versieren geëvolueerd. De oudste systematische versierhandleiding is de *Ars Amatoria* (De kunst van de liefde) ofwel de *Ars Amandi* (De kunst van de liefde) van Publius Ovidius Naso (43 v.Chr.-17 n.Chr.). Het is een leerdicht in drie boeken. De eerste twee boeken dateren van ongeveer 1 v.Chr. en het derde van circa 1 n.Chr. Mannen wordt in boek 1 en 2 de kunst van het versieren onderwezen en vrouwen in boek 3. De raadgevingen van Ovidius om niet karig te zijn met beloften en eden en ervoor te zorgen dat je er bleek uit ziet zodat je uitverkorene denkt dat je erg verliefd bent, zijn niet meer up-to-date. Andere adviezen van deze liefdeskunstenaar hebben wel de tand des tijds doorstaan. De Griekse filosoof Plato (428/427 v.Chr.-348/347 v.Chr.) schreef ook al over de zoektocht naar de liefde. In zijn dialoog *Symposion* (Oudgrieks voor drinkgelag, feestmaal), daterend van 385-380 v.Chr., besluit een gezelschap dat iedereen op zijn beurt Eros, de god van de liefde, prijst met een toespraak. Een van de sprekers, Aristophanes, vertelt een mythe hoe de oppergod Zeus het menselijk lichaam doormidden kliefde omdat de mens te krachtig en overmoedig was geworden. Zo werd één wezen verdeeld in een vrouw en een man. Sindsdien is ieder deel op zoek naar de wederhelft om zich ermee te verenigen om weer heel te zijn. Gedurende de levensjaren van Don Juan en Giacomo Casanova was: 'Vergun mij, schone jongedame, u de weg naar huis te veraangename', een uitstekende openingszin, maar heden ten dage is een dergelijke woordkeus minder geslaagd. De tijd dat een vrouw haar zakdoekje liet vallen om de aandacht van een man op zich te vestigen, is voorbij. 'Ken ik jou niet ergens van?' en 'Heb jij een vuurtje voor me?' hebben lange tijd de lijst van meest gebruikte openingszinnen aangevoerd, maar zijn vandaag de dag volkomen achterhaald. En tegenwoordig wordt er via e-mails, sms'jes, whatsapps, chatrooms en datingapps versierd dat het een aard heeft.

Versieren is verkopen

Wil je een vrouw versieren, stel dan een versierplan op:

1. Vraag je af wat voor vrouw je wilt. Gemiddeld intelligent of bovenintelligent? Jong of rijp? Kort of lang? Slank of mollig? Met of zonder kinderen? Blank of gekleurd? Alleseter of vegetariër? Rookster of niet-rookster? Enzovoorts.
2. Bepaal waar zo'n vrouw komt en waar zij naar een man als jij op zoek gaat.
3. Ga naar deze locaties om haar te ontmoeten.
4. Kwalificeer haar en verkoop jezelf aan haar. Hiervoor moet je weten wat zij aantrekkelijk vindt in een man. De Amerikaanse versiergoeroe DJ Fuji zegt over kwalificatie: 'The crux is telling her why you like her for more than her looks' (De essentie is dat je haar zegt waarom je haar aantrekkelijk vindt anders dan om haar uiterlijk).

Goede timing

Timing is erg belangrijk. Als je in een supermarkt op zoek gaat naar een vrouw, wil je dan dat het er rustig is of juist druk? 's Ochtends zijn er maar weinig winkelende vrouwen, tussen de middag is het al drukker en na werktijd, dus na vijf uur, wordt het pas echt druk en vormen zich rijen bij de kassa's. Winkelcentra zijn op zaterdagmiddag rijk aan doelwitten. In het donker moet je niet over stille straten gaan cruisen. Verreweg de meeste vrouwen worden dan niet graag aangesproken door een wildvreemde. Drukke en goed verlichte winkelstraten zijn dan een beter jachtterrein. Als een bepaald grand café tijdens lunchtijd een hotspot is, moet je daar gaan lunchen. En is in de zomermaanden na het werk een terras de place to be, ga daar dan loungen. Niet alleen vrouwen die aan het chillen of socializen zijn, kunnen je aandacht trekken, maar ook vrouwen die voorbijparaderen.

Empathie

Hoe krijg je de vrouw van je dromen? Door de man van háár dromen te zijn of te worden. Jij bent het product, je spel is je verkooppresentatie en de vrouw is de klant.

Als je iets wilt verkopen, ga je als volgt te werk. Je bepaalt eerst de doelgroep van je product of dienst, dus wie er geïnteresseerd zijn in wat je te bieden hebt. Daarna stel je vast wat de wensen en behoeften zijn van je potentiële klanten. Dit doe je voornamelijk door vragen te stellen en actief te luisteren. Behoeften kunnen manifest of latent zijn. Als ze latent zijn, maak je

ze manifest en als ze manifest zijn, wakker je ze aan. Vervolgens bedenk je hoe je de wensen en behoeften van je prospects het beste kunt bevredigen. Prikkel zo veel mogelijk van hun zintuigen. Laat ze iets zien, ruiken, horen, voelen en proeven. Het is belangrijk dat je de koopweerstand overwint. Empathie is cruciaal. Dit is het vermogen om te weten of te voelen wat iemand anders denkt en voelt. Marketing en sales zijn met één woord samen te vatten: *empathie*.

Ook de essentie van het versierspel is *empathie*. Je versiert een vrouw door dat te doen wat zij (bewust of onbewust) van je verwacht of (bewust of onbewust) prettig vindt, waardoor zij zich goed voelt als ze bij je is of aan je denkt. Hier kom je achter door met haar te communiceren en te interacteren. Met andere woorden: een vrouw versier je door je zo te gedragen dat ze zich zozeer tot je aangetrokken voelt dat ze jou wil. Dit doe je door:

- er goed uit te zien, geestig te zijn en intelligent over te komen. Een aantrekkelijke verschijning, geestigheid en intelligentie suggereren dat haar leven met jou een stuk leuker en aangenamer wordt. Zie voor andere 'aantrekkingsontbranders' de paragraaf 'Gespreksonderwerpen' in hoofdstuk 7.
- wensen te ontdekken en die te vervullen. Als zij een gezin wil stichten en jij hebt ook een kinderwens, zeg dan dat je je wilt settelen en toe bent aan huisje, boompje, beestje.
- behoeften te creëren en daarin te voorzien. Zij beweegt te weinig en is er nog niet toe gekomen meer te wandelen en te sporten. Maak haar het belang duidelijk van lichaamsbeweging. Ga bijvoorbeeld samen op yoga.
- onderdrukte of onvervulde verlangens in te willigen. Iedereen wil dat als hij zijn verhaal doet, de ander met oprechte belangstelling naar hem luistert. Veel vrouwen klagen erover dat hun partner niet voldoende aandachtig luistert als ze over hun gevoelens en gedachten praten. Bied zo'n vrouw een luisterend oor en moedig haar aan te praten over haar zielenroerselen door te vragen: 'Hoe voelde je je toen?' en 'Wat ging er toen door je heen?' Vrouwen zijn meer op zoek naar geborgenheid dan mannen. Als je een vrouw ontmoet die hiernaar verlangt, bied haar dan veiligheid en intimiteit en je zult haar fascineren. Ook al sta je bekend als een ladykiller. Vrouwen vinden het niet erg om een van de velen te zijn, mits ze de laatste zijn.
- dromen te vervullen. Zij droomt ervan eigen baas te zijn. Help haar bij het opstarten van een onderneming. Misschien heb jij ook genoeg van

je status als loonslaaf. Brainstorm dan over een idee voor een eigen bedrijf waar jullie beiden vierkant achter staan.

- het beste in haar naar boven te halen. Iedereen heeft talenten die ontwikkeld moeten worden. Als zij aanleg heeft voor muziek, stimuleer haar dan op alle mogelijke manieren om zich in die richting te ontplooien. Slijp die ruwe diamant.
- haar tekortkomingen aan te vullen. Zij heeft het druk-druk-druk en heeft een chronisch gebrek aan tijd. Diegene die geen tijd heeft, kan er niet mee omgaan. Laat zien wat een efficiëntere tijdsindeling is. De belangrijkste onderdelen van timemanagement zijn het schrappen van verplichtingen en afspraken en het delegeren of uitbesteden van werkzaamheden.
- te zeggen en te laten blijken dat je haar echt aardig vindt. Liefde baart wederliefde. Iedereen wil gewaardeerd en begeerd worden. Waardeer haar om wie zij is en niet om wie jij wilt dat zij is. Natuurlijk heeft zij net als iedereen vervelende gewoontes en lichamelijke onvolkomenheden, maar concentreer je op wat je wel van haar waardeert. Toon interesse in wat er in haar omgaat. Het is even belangrijk om geïnteresseerd als interessant te zijn. Om interessant te zijn moet je ook geïnteresseerd zijn. Je respect voor haar moet meer uit je daden dan uit je woorden blijken. Dat is overtuigender. Er bestaat ook de strategie dat jij pas belangstelling in haar uit als zij eerst interesse voor jou laat blijken. Zie hierover de paragraaf ‘Het Emotionele Progressie Model’ in hoofdstuk 5.
- haar met problemen te helpen. Vrijwel iedereen worstelt met een of ander probleem. Help haar daarmee. Een probleem van haar is ook een probleem van jou. Werk samen als een team om het op te lossen. Vrouwen lijden zes keer zo vaak aan een winterdepressie als mannen. Als je een vrouw ontmoet die hier last van heeft, stel dan voor om tijdens de donkere dagen vóór Kerstmis met vakantie te gaan naar de Canarische Eilanden of de Antillen, de wintermaanden door te brengen in Zuid-Spanje of de Algarve, dichterbij de evenaar te gaan wonen of koop een lamp voor lichttherapie. Een Spaanse die ik ken, zegt: ‘El sol es media vida’ (De zon is het halve leven).
- iets onverwachts te doen. Het verrassingselement is belangrijk omdat je daarmee de genotscentra in de hersenen stimuleert en sleur voorkomt. Ga niet iedere zaterdagavond naar de film. Kies ook eens voor cabaret of ga naar het strand voor een duinwandeling, zeker als zij je eerder heeft gezegd daar erg van te houden. Hopelijk kun je dan genieten van een fraaie sterrenhemel. Vraagt ze om een kus, geef haar die dan –

- anders dan andere mannen dat doen – niet, maar zoen haar later als jij het wilt. Laat haar dan weten dat je attent bent omdat zij een kus wilde.
- te bewerkstelligen dat zij aan je blijft denken. Bezorg haar fantastische ervaringen. Ook duurzame cadeaus zijn een goed hulpmiddel hiervoor. Een mooie kandelaar bijvoorbeeld of een zelfgemaakt beeldend kunstwerk. Allan en Barbara Pease schrijven in hun boek *Waarom mannen seks willen en vrouwen liefde nodig hebben* dat als een man het hart van een vrouw voor de lange termijn wil veroveren, hij haar een imponerende ring moet geven. Hoe groter en duurder de ring, hoe duidelijker het voor haar – en voor alle andere vrouwen – is dat hij bereid is zijn geld aan haar te besteden, aldus dit schrijvende echtpaar. ‘Diamonds are a girl’s best friend’ (Diamanten zijn de beste vriend van een vrouw) zong Marilyn Monroe (1926-1962) in de film *Gentlemen prefer blondes* (Mannen houden meer van blondjes) uit 1953. Volgens de Italiaanse modejournaliste Paola Jacobbi in haar boek *Ik móét die schoenen hebben!* zijn niet diamanten maar schoenen de allerbeste vriendinnen van een vrouw. Dus wellicht kun je haar beter een paar exclusieve schoenen geven.
 - haar te laten weten dat een leven met jou een aaneenschakeling van avonturen en romantiek is. Zij zal zich met jou aan haar zijde nooit hoeven te vervelen, want jij bent een onuitputtelijke bron van vermaak. Doe samen leuke dingen en ga samen op vakantie.
 - een interessant sociaal leven te leiden waar zij deel van wil uitmaken. Zorg dat je vrienden en vriendinnen hebt die zij wil leren kennen en wil voorstellen aan haar vriendinnen en vrienden.
 - te flirten, rapport te maken, het spel van aantrekken en afstoten te spelen, een goed gesprek te voeren en een band op te bouwen. Dit komt elders in dit boek aan bod.

Speciaal en uniek

Uit alles moet blijken dat zij voor jou een speciale en unieke vrouw is die beantwoordt aan de hoge eisen die jij stelt aan een liefdespartner en dat jij een speciale en unieke man bent die de belichaming is van haar liefdesideaal. Zeg haar dat zij anders is dan andere vrouwen en waarom. Doe je best om een leuke partner voor haar te zijn en maak iets bij haar los. Zij zal beslist in je ban raken en haar best doen om zich aan jou te verkopen. Maar eerst moet je je aan haar verkopen door haar behoeften te bevredigen of aantrekkingskracht op haar uit te oefenen.

Het verwende prinsesje

Hoe knapper een vrouw is, hoe verwender ze is. Een mooie vrouw is eraan gewend dat mannen haar zeggen dat ze knap is, veel complimenten geven, constant naar haar pijpen dansen, kortom haar behandelen als een prinses. Als jij dat ook doet, zal ze je beslist niet speciaal en uniek vinden, maar saai en voorspelbaar. Je bent dan geen uitdaging voor haar. Beter kun je zeggen: 'Ik val niet op knappe vrouwen. Dat mooie vrouwen over het algemeen wat arrogant zijn, vind ik nog niet eens zo'n probleem. Maar ze zijn zozeer bezig met hun uiterlijk, dat ze hun karakter verwaarlozen en dat niet optimaal ontwikkelen. Ik hou meer van een vrouw met een sterke persoonlijkheid.' Of zeg iets als: 'Je bent niet al te lelijk, dus ik wil wel met je naar die bijeenkomst gaan.'

Kennismaking versus verleiding

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

Oefeningen voor empathie

We hebben al gezien dat empathie erg belangrijk is. Er bestaan twee vormen van empathie; cognitieve empathie is weten hoe iemand zich voelt zonder dat een emotionele reactie wordt opgeroepen en affectieve of emotionele empathie is voelen hoe iemand zich voelt. Hierbij worden wel de gevoelens van iemand anders ervaren. Een goede oefening om je empathisch vermogen te trainen is om je bij het zien van een vrouw twee vragen te stellen: hoe voelt zij zich? en hoe opgewonden is zij? Om erachter te komen hoe een vrouw zich voelt, moet je haar gezichtsuitdrukkingen imiteren. Voor een deel herken je namelijk emoties bij iemand door ze na te bootsen. Door haar mimiek te spiegelen krijg je dus beter inzicht in haar gevoelens en vergroot je je empathisch vermogen. De imitatie van emotionele uitdrukkingen van iemand anders wordt in de literatuur *emotional mimicry* ofwel emotionele mimicry genoemd. Als je je in een vrouw verplaatst, doe je dat niet alleen met je geest. Iemand die echt de emoties van zijn geliefde voelt, vertoont ook dezelfde lichamelijke reacties. Zijn hartslag is hetzelfde, zijn zweetklieren doen hetzelfde en zijn bewegingen zijn hetzelfde. Dit emotioneel en fysiek synchroon lopen met de geliefde is een essentieel ingrediënt van de lijm die mensen bindt en het houdt de liefde in stand.

Een andere oefening voor de ontwikkeling van empathie is om je rechterhand op het hart van je partner te plaatsen. Zij moet hetzelfde bij jou doen. Staar in elkaars linkeroog en synchroniseer jullie ademhaling. Doe dit minstens twee minuten. Als je dit een tijdje doet, merk je dat jullie hartslag, gedachten en ademhaling synchroon lopen. Het is een manier om tot elkaar te komen en in elkaar op te gaan. Je kunt dit als voorspel gebruiken en hierna gaan vrijen.

Soort zoekt soort

Bij versieren kunnen twee principes werken: 'soort zoekt soort' en 'tegenpolen trekken elkaar aan'. Mensen vinden anderen leuk als die op hen lijken. Daarom kiezen ze voor een langdurige relatie meestal iemand die overeenkomt met hun huidskleur, nationaliteit, leeftijd, godsdienst, politieke opvattingen, normen en waarden, opleiding, sociale achtergrond, interesses en hobby's. Verder willen ze iemand die hen aanvult, iemand die een bepaalde eigenschap beter ontwikkeld heeft dan zichzelf. Iemand die snel opgeeft, zoekt een doorzetter, iemand die wat verlegen is, wil iemand met lef en iemand die wat neerslachtig van aard is, verlangt ernaar om opgebeurd te worden door een optimist. Ze hopen dat ze zich zullen ontplooien in de gewenste richting of dat hun wederhelft hen compleet maakt. Bij de partnerkeuze gaat het dus om overeenkomstige en aanvullende eigenschappen bij de ander. Soms komt het voor dat mensen zich aangetrokken voelen tot een volstrekt tegengesteld karakter. Ook hier vullen de partners elkaar aan, maar in extreme mate. Dergelijke relaties duren meestal niet lang omdat de karakters botsen.

Seksuele inprenting

Vrouwen hebben vaak een voorkeur voor mannen die qua uiterlijk op hun vader lijken, en mannen kiezen dikwijls voor vrouwen met de uiterlijke kenmerken van hun moeder. Dit verschijnsel heet seksuele inprenting. Indien de relatie met de vader of moeder niet goed was, kiezen vrouwen en mannen vaker voor een partner met heel andere uiterlijkheden. Deze partnervoorkeur wordt aangeleerd in de vroege jeugd. Geadopteerde kinderen voelen zich namelijk vaak aangetrokken tot partners met uiterlijke trekken van hun adoptieouder en niet van hun biologische ouder. Of seksuele inprenting ook opgaat voor karaktereigenschappen, is niet duidelijk. Als een kind tijdens het plassen in zijn of haar bed door de warme urine erotische gevoelens ervaart en op een rubberen zeiltje ligt om de matras te beschermen, kan het later een rubberfetisjisme ontwikkelen. Dat is

ook seksuele inprenting. Er bestaat ook voedselinprenting, de voorkeur van een individu voor voedsel waarmee het is grootgebracht, en geografische inprenting, de voorkeur van een individu voor de plaats waar het geboren is.

Meestal voelen vrouwen en mannen zich niet seksueel aangetrokken tot mensen met wie ze in hun vroege jeugd hebben samengeleefd, zoals familieleden en huisgenoten. Dit fenomeen is tegengestelde seksuele inprenting en wordt ook wel het Westermarck-effect genoemd, naar de Finse filosoof en socioloog Edvard Alexander Westermarck (1862-1939), die dit beschreef in zijn boek *The history of human marriage* (De geschiedenis van het menselijk huwelijk) uit 1891. Het bekendste voorbeeld van het Westermarck-effect is het ontbreken van seksuele belangstelling tussen zussen en broers. Echter – als zussen en broers gescheiden van elkaar opgroeien, kunnen ze zich seksueel wel sterk tot elkaar aangetrokken voelen en zelfs verliefd worden op elkaar.

Nee heb je, ja kun je krijgen

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

Vrouwen spelen graag *hard to get*. Het zijn slimme wezens en ze weten dat mensen iets meer waarderen naarmate ze harder hebben moeten werken om het te bereiken of te bemachtigen. Dit psychologisch mechanisme heet inspanningsrechtvaardiging. Daarnaast wil een vrouw niet als slet gezien worden door zich te snel te geven.

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

Stel je een vrouw voor om met je naar een feest te gaan en het antwoord is nee, dan zijn er drie mogelijkheden:

1. Zij bedoelt echt nee om welke reden dan ook.
2. Zij aarzelt alleen maar omdat zij zich nog niet genoeg tot je aangetrokken voelt.
3. Zij wil uitgebreid versierd worden.

Nee heeft namelijk vaak de betekenis van: 'Haal me eerst maar over door te laten blijken dat je me echt aardig vindt.' (Een volkswijsheid is: als een vrouw nee zegt, bedoelt ze misschien, als een vrouw misschien zegt, bedoelt ze ja en als een vrouw ja zegt, is ze geen dame.) Ga door met aantrekkingskracht op haar uit te oefenen en verstevig de band met haar. Laat je door een tweede nee niet ontmoedigen. De aanhouder wint niet altijd maar wel vaak. Als het nee definitief is, richt je verleidingspogingen dan op een andere vrouw. Waarom zou je je blindstaren op een vrouw die niet van je hofmakerij gediend is? Geen handvol maar een landvol.

D.A.T.E.

Als je een date wilt, heb je D.A.T.E. nodig volgens de Amerikaanse versiergoeroe DJ Fuji. Deze vier principes zijn ook van toepassing wanneer je op andere gebieden succesvol wilt zijn. 95% van de mannen wordt niet goed in versieren. Wil jij tot de 5% behoren die wel succesvol is en de top bereikt, maak je dan de volgende principes eigen.

D = discipline

A = agressiviteit

T = training

E = executie

Discipline is doen wat nodig is om je doelen te bereiken, ook als je geen zin hebt. Discipline is gaan sporten, ook al ben je moe. Discipline is vrouwen benaderen, ook al heb je geen zin of durf je niet. Dus ga niet op de bank hangen met in je ene hand een pilsje en in je andere hand de afstandsbediening, want dan ga je tot die 95% behoren.

Agressiviteit is nastreven wat je wilt met 100% overtuiging. Dit betekent dat je actief bent in het nastreven van je doelen en tot krachtdadige acties overgaat. Proactief zijn is het devies. Wees dus niet passief en denk niet dat alles wel vanzelf op zijn pootjes terechtkomt. Als je thuis gaat zitten wachten totdat een leuke vrouw op je schoot komt neerstrijken, kun je lang wachten.

Training is oefenen met een mentor of datingcoach zodat je voorbereid bent en de kans groter is dat je slaagt. Een boek of e-boek lezen of een filmpje bekijken op internet is niet voldoende. Niet alles kun je uit boeken

of van internet leren. Het meeste leer je van mensen met meer ervaring dan jij. Ze brengen je nieuwe inzichten bij. Als je die zelf moet ontdekken, kost je dat jaren. Ze motiveren je ook om te doen wat je moet doen. Ga voor een een-op-een-training van een datingcoach van LoveMatches om aan je knelpunten te werken en vrouwen te versieren naar de website www.LoveMatches.nl. Zo'n datingcoach kan je – als je dat wilt – ook voorstellen aan vrouwen en je helpen ze te versieren.

Executie ofwel uitvoering is daadwerkelijk doen wat je moet doen. Je gaat op pad en voert je versierplan uit. Je flirt met vrouwen, spreekt ze aan en versiert ze. Net zo lang totdat je je doelen bereikt hebt. Je laat je dus niet weerhouden door negatieve reacties en onverwachte gebeurtenissen. Wees een man van actie. Dan ben je erg aantrekkelijk voor vrouwen.

In negen stappen naar seks

Het versierproces doorloopt meestal negen fasen:

1. verkenning. Je bepaalt of een vrouw voor jou de moeite waard is. Het zou ideaal zijn als je niet alleen het uiterlijk maar ook het karakter zou kunnen beoordelen. Uiterlijke kenmerken zijn makkelijk waar te nemen. Mannen kijken of een vrouw een knap gezicht, een smalle taille, brede heupen en grote borsten heeft, vrouwen of een man goed gekleed is, gespierd is en brede schouders en een zware stem heeft. Wat het karakter betreft zul je in eerste instantie af moeten gaan op lichaamstaal of wat anderen je vertellen. Alleen door geruime tijd met een vrouw op te trekken leer je haar persoonlijkheid kennen.
2. inschatting. Je stelt vast of zij vrij is. Dit is niet altijd even makkelijk, want als zij met een man staat te praten, kan dat een losse vriend zijn of haar broer. En als ze alleen is gekomen, wil dat nog niet zeggen dat ze geen partner heeft. De zaak wordt anders als zij hand in hand loopt met een man of hem langdurig kust. Je kunt dan gevoeglijk aannemen dat ze een stel zijn. Is de relatie tussen een vrouw en een man je niet duidelijk, probeer dan mee te luisteren en let op hun lichaamstaal of spreek hen aan.
3. aantrekking. Je trekt haar aandacht. Dit doe je voornamelijk door oogcontact te maken en te glimlachen. Verder zorg je dat je uiterlijke verschijning tiptop in orde is.
4. evaluatie. Je let op haar reactie. Kijkt zij ook naar jou? Glimlacht ze

terug?

5. aanspreking. Je spreekt haar aan.
6. lichamelijk contact. Je raakt haar voor het eerst vluchtig aan.
7. conversatie. Je verlengt de kennismaking door middel van een gesprek.
8. vertrouwen. Je bouwt een band op door veel met elkaar om te gaan.
9. relatie. Je maakt het aan. Omdat maar weinig mensen een platonische relatie ambiëren, gaan geliefden meestal met elkaar naar bed.

Deze fasen hoeven elkaar niet op te volgen en een of meer fasen kunnen worden overgeslagen. Je kunt binnen drie seconden op een vrouw afstappen en haar aanspreken. Dit is de drie-seconderegels. Bovendien bepaal je zelf hoeveel tijd je in de verschillende fasen steekt. De een zal er dagen over doen alvorens hij een vrouw zelfs maar durft aan te raken. Een ander doet er, inclusief het vrijen, slechts enkele uren over. De gemiddelde tijdsduur tussen de ontmoeting en seks met een nieuwe partner is vijf dagen. 20% van de vrouwen en mannen heeft weleens binnen drie uur seks gehad met iemand na het eerste contact.

Aseksualiteit

Circa 1% van de mensen voelt geen seksuele aantrekking of seksueel verlangen. Zij zijn aseksueel. Toch hebben de meeste aseksuele mensen af en toe seks. Ze hebben bijvoorbeeld een relatie en willen hun partner een plezier doen. Een kleine groep aseksuelen is bewust seksueel actief. Sommige aseksuelen vinden het lekker om te knuffelen en te zoenen, andere walgen van tongzoenen. Er zijn aseksuelen die verliefd kunnen worden, andere zijn aromantisch. Het komt voor dat aseksuelen geregeld masturberen. Dat doen ze niet zozeer om het seksuele genot, als wel om te ontspannen en stress kwijt te raken. Bij vrouwen komt aseksualiteit twee keer zo vaak voor als bij mannen.

Liefde

90% van de films, liedjes, boeken en tijdschriften gaat over de liefde. Als je het woord *love* (liefde) googelt, krijg je 7.500.000.000 (zeven en een half miljard) resultaten. Dat is tweeënhalve keer zo veel als wat je vindt voor het woord *sex* (seks) en ruim vijf keer zo veel als wat je vindt voor het woord *porn* (porno).

Sappho (ca. 630 v.Chr.-ca. 570 v.Chr.) dichtte al 600 jaar voor Christus

over de liefde: 'Weer siddert in mij / de Liefde die het lichaam sloopt / dat bitterzoete en / onweersaanbare sluipdier ...', 'De Liefde schudde mijn hart, / zoals de wind uit de bergen / op de eiken valt ...' en: 'Liefde / de edelste vrucht van / Hemel en Aarde'. Sappho was de eerste vrouw die haar persoonlijke en intiemste gevoelens in verzen uitdrukte. Al sinds de oudheid wordt zij beschouwd als de grootste dichteres. Plato noemde haar in een epigram de tiende muze. Sappho dichtte ook over haar liefde voor vrouwen, maar het is niet duidelijk of zij homoseksueel was. Zij was geboren op het Griekse eiland Lesbos en daar komen de woorden *lesbisch* en *lesbienne* vandaan. In plaats van lesbische liefde wordt ook wel gesproken van sappisme of sappisme.

Gevoelens van liefde zijn universeel en van alle tijden, maar rituelen en uitingen van liefde zijn cultureel bepaald en veranderen in de loop der tijd. Een boeket rode rozen en een doosje bonbons gelden tegenwoordig als teken van liefde, maar in het premoderne Wales gaf een man uiting aan zijn liefde voor een vrouw door over haar jurk te urineren. Deze praktijk werd *rhythu* genoemd.

Liefde is alles

Wat is liefde? Dat is gemakkelijker gedaan dan gezegd. ;-) De Beatles zongen 'Love is all you need' (Liefde is het enige wat je nodig hebt) en 'Love is what makes the world go round' (Liefde laat de wereld draaien). De Franse schrijfster en feministe avant la lettre George Sand (1804-1876) zei: 'Il n'y a qu'un bonheur dans la vie, c'est d'aimer et d'être aimé' (Er is maar één geluk in het leven, beminnen en bemind worden) en 'Notre vie est faite d'amour, et ne plus aimer c'est ne plus vivre' (Ons leven bestaat uit liefde, dus wie niet meer liefheeft, leeft niet meer). In een Mexicaans restaurant in Amsterdam staat op de muur: 'Todo loque necesitamos en la vida es comer, beber y amor' (Alles wat we nodig hebben in het leven, is eten, drinken en liefde). Zo is het maar net. Liefde is van vitaal belang voor ons voortbestaan. De stoffen die vrijkomen door de liefde, ondersteunen het immuunsysteem en bieden bescherming tegen hartaandoeningen en vele andere ziekten. Je zult langer leven en minder last hebben van infecties en kanker. Volgens een grootschalig onderzoek in Californië is het ontbreken van een liefdesrelatie heel slecht voor een mens. Het is schadelijker dan slechte voeding, weinig bewegen en overgewicht. Eenzaamheid is zelfs nog slechter dan roken. Gemiddeld leeft een roker 10 jaar korter dan een niet-roker, terwijl vrouwen die alleen leven, 15 jaar eerder sterven dan vrouwen die een vaste partner hebben; bij mannen is dat zelfs 17 jaar. Dus het

belangrijkste voor je gezondheid is liefde, het hebben van een liefdevolle relatie. Kies voor de liefde en je leeft langer en gelukkiger. Mensen die gelukkig zijn, leven gemiddeld acht jaar langer dan ongelukkige mensen.

Het effect van de liefde blijkt ook als de partner overlijdt. Wanneer iemand net weduwe of weduwnaar is geworden, heeft die een verhoogde sterftekans. Dit wordt het weduwe- of weduwnaarseffect genoemd. De doodsoorzaken zijn velerlei. De overlevende partner kan overlijden aan een hartkwaal, kanker, een beroerte, een nierziekte, een infectie of een ongeval.

Er zijn echter ook mensen die geen vaste liefdespartner nodig hebben om een gezond en gelukkig leven te leiden. Zij gedijen het beste als bewuste single. Soms zijn ze teleurgesteld geraakt in de liefde en willen ze niet opnieuw gekwetst worden. Of ze willen hun vrijheid behouden. Bewust alleen leven en daar heel gelukkig mee zijn wordt sologamie genoemd. Sologamisten ervaren dus geen gezondheidsschade door hun relatiestatus.

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

Rilke over liefde

De in Praag geboren dichter Rainer Maria Rilke (1875-1926) heeft een prachtige tekst over de liefde geschreven dat liefde niet alleen erg mooi maar ook heel moeilijk is: '[...] daß etwas schwer ist, muß uns ein Grund mehr sein, es zu tun. Auch zu lieben ist gut: denn Liebe ist schwer. Liebhaben von Mensch zu Mensch: das ist vielleicht das Schwerste, was uns aufgegeben ist, das Äußerste, die letzte Probe und Prüfung, die Arbeit, für die alle andere Arbeit nur Vorbereitung ist. Darum können junge Menschen, die Anfänger in allem sind, die Liebe noch nicht: sie müssen sie lernen. Mit dem ganzen Wesen, mit allen Kräften, versammelt um ihr einsames, banges, aufwärts schlagendes Herz, müssen sie lieben lernen' ([...] dat iets moeilijk is, moet voor ons een reden te meer zijn om het te doen. Ook liefhebben is goed: want liefde is moeilijk. Liefhebben van mens tot mens: dat is misschien het moeilijkste wat ons opgedragen is, het uiterste, de laatste proeve en beproeving, het werk waarvoor al het andere werk maar voorbereiding is. Daarom kennen jonge mensen, die beginner met alles zijn, de liefde nog niet: zij moeten haar leren. Met hun hele natuur, met alle krachten, bijeengeraapt rond hun eenzaam, bang, steeds harder kloppend hart, moeten zij liefhebben leren).

Ik hou van je

De vier populairste woorden ter wereld zijn: 'Ik hou van je.' Maar wat wordt hier precies mee bedoeld? Vaak zeggen twee mensen dat ze van elkaar houden om er later achter te komen dat ieder van hen iets anders bedoelt. Hadden ze maar eerder geweten dat de liefde voor ieder van hen een andere betekenis heeft. Dan hadden ze minder tijd, geld en emotionele betrokkenheid in hun relatie geïnvesteerd. Om het nog gecompliceerder te maken – iemand kan tegenover verschillende mensen iets anders bedoelen met de term *liefde* en zelfs tegenover een en dezelfde persoon in verschillende situaties andere gevoelens en gedachten hebben bij het begrip *liefde*. Zoek iemand voor wie het woord *liefde* ongeveer hetzelfde betekent als voor jou. Dan ben je het gelukkigst. Liefde brengt geluk en geluk versterkt de liefde. Een mooie definitie van liefde vind ik: liefde is elkaar gelukkig willen maken. Zeg tegen je partner: 'Ik ben gelukkig als jij gelukkig bent' en doe je best om haar gelukkig te maken.

Driehoekstheorie van de liefde

De Amerikaanse psycholoog en psychometricus Robert Sternberg heeft de driehoekstheorie van de liefde ontwikkeld. Het idee is dat liefde drie basiscomponenten heeft: intimiteit, passie en toewijding. Intimiteit heeft betrekking op vertrouwen, zorgzaamheid, medeleven, communicatie, begrip, empathie en een gevoel van gehechtheid. Passie betreft opwindende energie, enthousiasme en een haast onontkoombare magnetische aantrekkingskracht. Bij toewijding gaat het om het besluit om aan de relatie te beginnen en die voor lange tijd, misschien zelfs voor altijd, in stand te houden, wat er ook gebeurt. Deze drie componenten hebben elk een ander tijdsverloop. Bij de eerste ontmoeting van twee mensen is de intimiteit doorgaans gering. Als de relatie slaagt, groeit meestal de intimiteit. Naarmate een relatie langer duurt, kan de passie minder worden. Toewijding neemt bij een succesvolle relatie in het algemeen net toe. Koppels zijn gelukkiger in de liefde naarmate ze meer intimiteit, passie en toewijding bij elkaar ervaren en naarmate de balans tussen intimiteit, passie en toewijding die beiden verlangen, hetzelfde is. Als één van de partners bijvoorbeeld veel passie en weinig intimiteit wil en de ander weinig passie en veel intimiteit, dan is dat problematisch.

De vier krachten van de liefde

In zijn bijdrage aan *The world book of love* (Het wereldboek van de liefde), een boek dat is samengesteld uit honderd en vier artikelen van de beste

onderzoekers op het gebied van de liefde uit bijna vijftig verschillende landen, stelt de Amerikaanse relatiecoach Randy Hurlburt dat uitzonderlijke liefde mogelijk is. Het geheim is de juiste toepassing van de vier universele krachten van de liefde. Die krachten zijn:

1. romantische aantrekkingskracht. Veel mensen trouwen omdat ze verliefd zijn, maar in een vroege fase moet je niet op romantische aantrekkingskracht vertrouwen. Geliefden voelen zich zelden even sterk tot elkaar aangetrokken. Meestal wil de een de relatie liever dan de ander. Dat kan tot problemen leiden.
2. emotionele volwassenheid. Dit is het vermogen om een goede relatie te onderhouden. Volwassenen zijn door de bank genomen slechts voor zo'n 60% volwassen. Daar komt nog bij dat de een gewoonlijk volwassener is dan de ander. Volwassenheid kan groeien, maar dat kan vele jaren duren.
3. het verlangen naar verbondenheid. Dit is een sterke drijfveer in liefdesrelaties. Singles voelen zich vaak eenzaam. Daarom willen ze graag een relatie.
4. het verlangen naar vrijheid. Dit is strijdig met het verlangen naar verbondenheid. De meeste mensen herkennen dit conflict niet. Als de partners zijn gaan samenwonen of getrouwd zijn, krijgen ze soms het gevoel dat ze in een gevangenis zitten en geven ze de ander de schuld. Het is cruciaal maar niet eenvoudig om een goede balans te vinden tussen totale vrijheid en totale verbondenheid.

Deze vier tegenstrijdige krachten zorgen vrijwel altijd voor problemen. Om deze problemen op te lossen is het nodig dat de partners samen constructieve gesprekken voeren.

Is liefde racistisch?

Ras is een van de eerste kenmerken zo niet het eerste dat ons opvalt als we iemand voor het eerst zien. Het aangeven van een raciale voorkeur voor bijvoorbeeld sollicitanten of klanten geldt als discriminatie. Maar in de liefde ligt dat anders. Daar wordt vaak een raciale voorkeur uitgesproken en niemand geneert zich daarvoor.

Uit onderzoek blijkt dat 70% van de vrouwen en mannen het liefst iemand datet van het eigen ras. Witte mensen zijn het meest uitgesproken in hun voorkeur, maar ook zwarte en Aziatische personen hebben die voorkeur. Het

is dan ook niet verbazingwekkend dat blanke mensen het minst buiten de eigen etnische groep daten: nog minder dan 10%. Oost-Aziaten en mensen van gemengd ras daten het meest buiten hun eigen etnische groep: bijna 70%. Ruim 55% van de Zuid-Aziaten en ruim 45% van de zwarten daten met mensen van een ander ras.

35% van de witte vrouwen en mannen zegt nooit een date te willen met een zwarte, terwijl maar 10% van de zwarte vrouwen en mannen dat zegt over een witte.

Vrouwen en mannen tot 25 jaar zijn het minst geneigd om buiten hun ras te daten. Naarmate ze ouder worden, staan ze iets meer open voor een date met iemand met een andere huidskleur.

Welk ras is het meest aantrekkelijk?

Westerse vrouwen vallen vooral op witte mannen, daarna op zwarte mannen, daarna op Oost-Aziatische mannen en daarna op Zuid-Aziatische mannen. De verschillen in voorkeur voor zwarte, Oost-Aziatische en Zuid-Aziatische mannen zijn echter heel gering. Het gaat slechts om een paar procentpunten. Een enkele vrouw heeft een voorkeur voor zwarte mannen omdat die – naar verluidt – een grotere piemel hebben.

Westerse mannen vallen vooral op witte vrouwen, daarna op Oost-Aziatische vrouwen, daarna op zwarte vrouwen en daarna op Zuid-Aziatische vrouwen. Ook hier zijn de verschillen in voorkeur voor Oost-Aziatische, zwarte en Zuid-Aziatische vrouwen erg klein.

Ras en onlinedating

Bij daten via internet ligt de nadruk op het visuele aspect. Dat maakt van ras een belangrijk selectiecriterium. Bij het vinden van een partner in het echte leven spelen aspecten als persoonlijkheid, stem en geur veel meer mee.

Verliefdheid

Liefde is onze grootste drijfveer. Het is de brandstof van het leven. Verliefdheid is blind. Ze leidt tot een vertekening van de realiteit. Je ziet de negatieve kanten van de meest fantastische persoon in de hele wereld niet. Het is een overstelpende emotie die een leven op zijn kop kan zetten. Je kunt niet kiezen of je wel of niet of op wie je verliefd wordt. Verliefdheid schakelt je vrije wil uit; verliefdheid is geen keuze, net zo min als aantrekkingskracht. We weten allemaal wat verliefdheid is. Toch is voor veel

mensen het fenomeen verliefd zijn maar moeilijk te definiëren en herkent iedereen het als het haar of hem overkomt. De leukste omschrijving van de vurige pijl van Cupido gaf een vrouw die ik heb geïnterviewd in het kader van dit boek. Ze zei: 'Verliefdheid is kijken of de ander kijkt.' Een andere ondervraagde vrouw merkte op: 'Het fijne van verliefdheid is ruzie maken en het weer goedmaken.'

Tekenen van verliefdheid

Kenmerken van die sterke oerdrift om te paren zijn:

- een overwaardering van het voorwerp van je erotische dromen. Je dicht haar/hem uitmuntende eigenschappen toe. Je idealiseert haar/hem en negatieve informatie over haar/hem negeer je. Bij een hevige verliefdheid denk je dat je geliefde de Ware is, maar dit is een misvatting. De Ware bestaat niet. Er zijn veel vrouwen/mannen op wie je verliefd kunt worden en die prima bij je passen. Op ieder potje passen vele dekseltjes.
- obsessieve aandacht voor je geliefde. Je moet voortdurend aan haar/hem denken en je dagdroomt veel over haar/hem. Je bent als het ware de slaaf van de charmes van de vrouw/man van je voorkeur. Volgens onderzoek moeten verliefden 85% van de tijd dat ze wakker zijn, aan hun beminde denken. Dit kan leiden tot verminderde eetlust en slapeloosheid.
- nabijheidzoekend gedrag. Je wilt je meest bewonderde persoon zo vaak mogelijk zien en je hebt haar/hem veel te vragen en te vertellen.
- tederheidsgevoelens. Als je aan het object van je passie denkt, voel je je week en ben je vertederd. Knikkende knieën, trillende handen, blozende wangen, hevige aanvallen van transpiratie en geschutter en gestamel kunnen voorkomen als je oog in oog staat met je beminde. Zelfs de stoerste mannen en vrouwen blijken een klein hartje te hebben als ze verliefd zijn.
- imponeergedrag. Om een positieve indruk te maken op de boeiendste persoon op aarde, probeer je op allerlei manieren op te vallen.
- strelingsdrang. Je wilt het voorwerp van je hartstocht voortdurend aanraken, knuffelen en kussen. Verliefde stelletjes kunnen in het begin van hun relatie niet van elkaar afblijven en vrijen vaak tot de zon opkomt.
- algemeen geluksgevoel. Je ziet het leven door een roze bril en hebt het gevoel dat je zweeft.
- angst om afgewezen te worden. Het laatste wat je wilt, is een blauwtje lopen bij het meest begeerde wezen dat er is, want dat doet erg veel pijn.

- hoop. Omdat je niets liever wilt dan innig contact met degene van wie je houdt, hoop je op vereniging (of hereniging na een verbroken relatie) met haar/hem. Dit kan leiden tot bezitsdrang en jaloezie. Zelfs als je aanbedene je liefde niet beantwoordt, blijf je – tegen beter weten in – hoop koesteren. Dit fantastische schepsel loslaten is heel moeilijk. Het merkwaardige verschijnsel doet zich voor dat tegenwerking de romantische hartstocht juist aanwakkert. In de roman *Lady Chatterley's lover* (Lady Chatterleys minnaar) uit 1928 van David Herbert Lawrence (1885-1930) zijn Connie Chatterley en Oliver Mellors verliefd op elkaar. Ze willen hun leven met elkaar delen, maar ze zijn allebei getrouwd. Daarom willen ze scheiden. Het boek eindigt met een brief van Oliver aan Connie. De laatste woorden zijn: '[...] but with a hopeful heart' ([...] maar met een hoopvol hart).

Neurotransmitters

Als je verliefd bent, komt er een hoge concentratie van neurotransmitters vrij. Die bezorgen je het gevoel van verliefdheid. Fenylethylamine is de belangrijkste stof die ervoor zorgt dat je dolverliefd wordt. Deze lichaamseigen stof bezorgt je het gevoel dat je de hele wereld aankunt en geeft in de hersenen het startsein voor de aanmaak van o.a. dopamine, die niet alleen fungeert als neurotransmitter, maar ook als hormoon. Dopamine veroorzaakt gevoelens van genot, euforie en verlangen en zorgt ervoor dat je je gedrag richt op het veroveren van wat je begeert. Bij tegenstand wordt er extra dopamine aangemaakt om de geliefde toch te krijgen. Tijdens een orgasme komt er een grote hoeveelheid dopamine vrij, bij mannen meer dan bij vrouwen. Alle verslavende substanties en bezigheden verhogen de dopaminespiegel. Voorbeelden van verslavende stoffen zijn alcohol, nicotine, suiker, vet, zout, chocolade, snoep, kaas en koffie. Verslavende activiteiten zijn buitensporig computerspellen spelen, overmatig tv-kijken, excessief sporten en veelvuldig naar porno kijken. Seks kan een verslavende activiteit zijn.

Ook komt er adrenaline (epinefrine) vrij. Die maakt je alert en geeft je een fantastisch gevoel. Daarnaast onttrekt deze stof bloed aan de maag. Dit veroorzaakt het bekende gevoel van vlinders in je buik. Door de adrenaline die door je lijf giert, heb je duidelijk minder eetlust. Hierdoor kun je een paar kilo afvallen. Verder worden endorfinen aangemaakt. Die geven je een geluksgevoel. Ze komen ook vrij bij zware fysieke inspanning, bijvoorbeeld joggen. Het verliefde brein bevat verder extra oxytocine, noradrenaline (norepinefrine) en cortisol. Zowel noradrenaline als adrenaline geeft een

gevoel van opwindning. Het verhoogde cortisolniveau maakt verliefd worden stressvol. Door deze cocktail van chemische stoffen kun je in de zevende hemel voelen.

De hoeveelheid serotonine in de hersenen neemt af bij prille verliefden. Serotonine is een ontspannende neurotransmitter. Uit onderzoek van de Italiaanse psychiater Donatella Marazziti blijkt dat de aanmerkelijk lagere serotoninespiegel bij verliefdheid gelijkenis vertoont met die bij een dwangneurose ofwel obsessief-compulsieve stoornis. Het obsessieve denken aan de geliefde is het gevolg van die verminderde hoeveelheid serotonine in de hersenen. Door minder serotonine ben je tevens impulsiever. Ook vanwege de extra adrenaline kun je minder goed nadenken. Hierdoor gedraag je je wat vreemd.

Syndroom van De Clérambault

Soms is de focus op de geliefde zo extreem, dat er sprake is van het syndroom van De Clérambault, genoemd naar de Franse psychiater Gaëtan Gatian de Clérambault (1872-1934), die er in 1921 een studie over publiceerde. Het syndroom van De Clérambault komt bij vrouwen ongeveer drie keer zo vaak voor als bij mannen en heet ook wel erotomanie. Het voornaamste symptoom is de waan dat het liefdesobject heel erg verliefd op de patiënt is. Wat de geliefde ook zegt of doet en hoe bot de afwijzing ook is, deze waan van ingebeelde liefde blijft bestaan. De patiënt vertrouwt erop dat er een liefdevolle relatie zal ontstaan. Als uiteindelijk het besef doordringt dat dit niet zal gebeuren, is zij of hij vaak teleurgesteld en boos en soms zelfs wraakzuchtig.

Testosteron

Verliefde vrouwen krijgen meer van het mannelijke hormoon testosteron in hun lichaam, terwijl bij verliefde mannen het testosteronniveau lager is dan bij mannen die single zijn of een duurzame relatie hebben. Verliefdheid maakt vrouwen dus mannelijker en mannen vrouwelijker en verkleint zo de kloof tussen de beide geslachten.

Loopsnelheid

Over het algemeen lopen mannen iets sneller dan vrouwen omdat ze langere benen hebben en gespierder zijn. Maar als een man verliefd is, past hij zijn loopsnelheid aan en loopt hij even langzaam als zijn geliefde naast hem. Is een man niet of niet meer verliefd, dan laat hij zijn loopsnelheid niet bepalen door de vrouw met wie hij oploopt.

Polyamorie

Bijna alle vrouwen en mannen worden maar op één persoon tegelijk verliefd. Maar het komt ook voor dat iemand op meer dan één persoon tegelijk verliefd is. Dit verschijnsel heet polyamorie en zo iemand is polyamoureuus. In de Verenigde Staten leven naar schatting 50.000 polyamoristen. Als we dit aantal extrapoleren naar de Nederlandse populatie, komen we uit op 2.600 polyamoristen in Nederland. De Franse filosoof Jean-Paul Sartre (1905-1980) was een bekende polyamorist. Volgens experts heeft polyamorie altijd bestaan en is het waarschijnlijk zelfs ouder dan monogamie.

In de romantische komedie *Liever verliefd* (2003) is polyamorie een thema. Anna (Miryanna van Reeden, 1967) wordt gedumpt door Dirk (Michaël Pas, 1966), die zij voortaan 'Dirk de Droplul' of 'Dirk Droplul' noemt. Zij is kapot van liefdesverdriet en wil zich precies gaan gedragen als mannen. Geen gezoek meer naar de Ware, maar gewoon mannen gebruiken, precies zoals mannen dat met vrouwen doen. Ze vraagt Rob (Chris Zegers, 1971) uit voor een etentje. Na dit etentje heeft ze stomende seks met hem. Anna biedt Sander (Romijn Conen, 1967) iets te drinken aan en flirt volop met hem. Tijdens een date met hem vraagt zij hem of ze hem mag zoenen. Dat mag ze. Met beide mannen krijgt ze een relatie. Rob bevredigt haar lichamelijke behoeften en Sander haar geestelijke. Anna wil niet meer verliefd worden, ze wil wel daten en lol hebben. Toch wordt ze verliefd op beide mannen. Rob vindt ze sterk en sexy en hij houdt van kinderen en Sander vindt ze romantisch, gevoelig en muzikaal. Uiteindelijk trouwt ze met beide mannen in een ver buitenland waar polyandrie (dit is het gelijktijdig gehuwd zijn van één vrouw met meerdere mannen) toegestaan is.

Afnemende verliefdheid

'Rozen verwelken, schepen vergaan, maar onze liefde blijft altijd bestaan', is een bekend liefdesvers, maar de roes van verliefdheid bestaat niet eeuwig voort. *Keine Liebe hält ewig* (Geen liefde houdt eeuwig stand). Een ring is een eindeloze cirkel die symbool staat voor een liefde die nooit eindigt. Maar hoeveel verlofings- en trouwringen worden wel niet teruggegeven omdat het verlofings- of huwelijksbootje is omgeslagen? Natuurlijk is de liefde eeuwig; alleen de partners wisselen. 'Love dies or else lovers die' (De liefde sterft of anders sterven de geliefden) schrijft de Amerikaanse literaire criticus Harold Bloom (1930). Liefde is het enige sprookje dat niet begint maar eindigt met: 'Er was eens ...' De meeste verliefdheden duren niet

langer dan zes maanden tot tweeënhalf jaar.

De verliefdheidshormonen zijn verslavend. Het lichaam heeft er steeds meer nodig voor hetzelfde effect, maar kan niet aan de vraag voldoen. Daarom wordt de aanmaak langzamerhand gestaakt. Daarnaast fantaseren en dromen mensen minder over elkaar als ze elkaar langer kennen, zeker als ze elkaar vaker zien omdat ze bijvoorbeeld gaan samenwonen. De realiteit neemt het dan over van de fantasie. Opeens zie je de onprettige eigenschappen van de ander en de verschillen tussen jullie. De roze bril ligt aan gruzelementen. Je stelt het beeld van je geliefde bij. Het resultaat is dat de hartstocht en opwinding van prille verliefdheid afnemen. Idealiter maken ze plaats voor geborgenheid en veiligheid. Dit warme gevoel van liefde heet hechting of verbondenheid.

Oxytocine

Gevoelens van een emotionele band worden bij zowel vrouwen als mannen vooral veroorzaakt door de hormonen oxytocine en vasopressine. Oxytocine wordt ook wel het knuffelhormoon genoemd. Het stimuleert namelijk de drang tot aanraken en verhoogt de gevoeligheid voor aanraking en de gevoelens van hechting. Bij aanrakingen en seksuele stimulatie wordt het extra aangemaakt. Ook als je kijkt naar diegene van wie je houdt, wordt het afgescheiden. De concentratie oxytocine stijgt zelfs al wanneer mensen elkaar aankijken en aandacht geven. Oxytocine bevordert de zin in seks. Bij mannen is oxytocine van belang voor de erectie. Vrouwen hebben van nature meer oxytocine dan mannen en de werking ervan wordt versterkt door het vrouwelijke geslachtshormoon oestrogeen. Ook oestrogeen bevordert de zin in seks. Tijdens een bevalling komt oxytocine vrij. Het brengt dan contracties van de baarmoeder teweeg en stimuleert de borstklieren tot de melkproductie. Het woord *oxytocine* is afgeleid van de Griekse term voor 'snelle geboorte'; veel vrouwen krijgen synthetisch oxytocine om de weeën op te wekken. Ook als een vrouw haar baby de borst geeft, komt er oxytocine vrij. De moedermelk bevat oxytocine. Het bevordert de band tussen de moeder en het kind. Als je met iemand de liefde bedrijft, brengt oxytocine het orgasme op gang. Tijdens het moment suprême stijgt de oxytocinespiegel bij zowel vrouwen als mannen enorm. De vasopressinespiegel blijft bij een man tijdens de seksuele opwinding en het orgasme gelijk. Door vasopressine voelt een man het vaderinstinct waardoor hij zijn partner en kind wil beschermen en verzorgen. Als een man een serieuze relatie heeft, zorgt vasopressine ervoor dat hij liever bij zijn gezin blijft en minder behoefte aan avontuurtjes heeft. Daarom wordt

vasopressine het monogamiehormoon genoemd. Oxytocine speelt ook een rol bij de bevruchting. Bij de man veroorzaakt het tijdens het orgasme contracties in de penis en de zaadstrengen waardoor het sperma met een snelheid van 40 à 60 kilometer per uur naar buiten spuit (dat is dezelfde snelheid als waarmee een kurk uit een fles champagne knalt) en gemiddeld 18 à 25 centimeter ver gespoten wordt. De zaadcellen zelf kunnen zich 3 à 4 millimeter per minuut voortbewegen. Oxytocine brengt bij de vrouw tijdens haar hoogtepunt contracties in de baarmoeder en de vagina teweeg. Hierdoor worden de zaadcellen naar binnen gezogen. Helemaal ongevaarlijk is oxytocine niet, want het remt weliswaar de agressie binnen de eigen groep, maar stimuleert ook de agressie ten opzichte van buitenstaanders.

Waarom komen vrouwen klaar?

De theorie dat vrouwen een orgasme hebben zodat de baarmoeder door de samentrekking het sperma snel opzuigt, is omstreden. Het is namelijk beter dat de zaadcellen zich langzaam voortbewegen zodat de slechte het eerst afsterven. Volgens een andere theorie ontspant een vrouw zich door het orgasme. Hierdoor blijft ze liggen, waardoor het sperma makkelijker de baarmoeder kan bereiken dan wanneer ze rondhuppelt. Of het waar is, weet ik niet maar ik hoorde een keer op de radio dat de Amerikaanse zangeres Madonna (1958) zo graag zwanger wilde worden dat ze na de ejaculatie een poosje tegen de muur op haar handen ging staan om de kans te vergroten dat het zaad in haar baarmoeder kwam. Weer een andere verklaring voor het vrouwelijk orgasme is dat het seks plezierig maakt, zodat een vrouw zich wil voortplanten.

Liefdesverslaafden

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

Kalverliefde

Pubers kunnen buitengewoon heftige gevoelens koesteren voor hun

geliefde. Ze kunnen geen moment zonder de ander. Hun hele wereld draait alleen nog maar om de beminde. Ze denken continu aan die ene persoon. Het brein van een puber maakt grote veranderingen door, vooral in de prefrontale cortex. Dit is het regelcentrum van de hersenen, ons verstand dus. Het is betrokken bij cognitieve en emotionele functies als beslissingen nemen, plannen, sociaal gedrag en impulsbeheersing. Zolang dit proces nog niet voltooid is, heeft de amygdala de overhand en kunnen de emoties met de puber op de loop gaan. De amygdala is een klein orgaantje in de hersenen. Het wordt ook wel de amandelkern genoemd. Erg jonge mensen die voor het eerst verliefd zijn, ervaren vaak verwarring. De nog niet volgroeide hersenen kunnen de verliefdheidsgevoelens niet altijd aan. De verbindingen tussen de prefrontale cortex en de amygdala zorgen ervoor dat we onze emoties kunnen reguleren. Later in de puberteit worden die verbindingen sterker. Pubers vertonen dan minder typisch pubergedrag en gaan zich volwassener gedragen. In het algemeen is de prefrontale cortex pas volledig ontwikkeld op de leeftijd van 21 jaar, maar kan tot en met het 25ste levensjaar in ontwikkeling zijn.

De prefrontale cortex is ook belangrijk om weerstand te bieden tegen groepsdruk. Als jongeren met hun vrienden zijn en groepsdruk ervaren, nemen ze meer risico's. Een vorm van risicogedrag is sexting. Dat is het versturen van seksueel getinte berichten, foto's of filmpjes. Pubers moeten de wereld nog ontdekken; de domme gedragingen van hen zijn leermomenten.

Als de prefrontale cortex nog in ontwikkeling is, richten jongeren zich meestal op het hier en nu. Ze zetten gedachten gelijk om in daden; ze doen wat ze denken dat goed voor hen is. De gevolgen van hun beslissingen en gedrag kunnen ze nog niet goed overzien en afwegen. De ouders keuren het gedrag van hun kind af en het puberende kind begrijpt zijn ouders niet. Dit leidt tot een kloof tussen de ouders en de puber.

Alcohol en drugs kunnen de prefrontale cortex beschadigen of de ontwikkeling ervan remmen. Als dit hersendeel beschadigd of onvoldoende ontwikkeld is, ontstaan problemen als impulsief beslissingen nemen of juist geen beslissingen kunnen nemen, niet kunnen plannen, zich in gezelschap onhandig of onbehoorlijk gedragen en onbeheerst gedrag zoals agressie, alcohol- of drugsmisbruik, seksuele ontremming (bijvoorbeeld promiscuïteit) en geldsmijterij.

In liefde en oorlog is alles geoorloofd

Verliefden hunkeren naar emotionele eenwording; ze ervaren een gevoel

van kosmische eenheid, ze gaan in elkaar op. Dit betekent dat ze in trance raken. Ze zijn zich minder bewust van zichzelf, ze voelen zich één en hun tijdsbesef neemt af. Maar verliefdheid is niet altijd rozengeur en maneschijn. Beledigingen, verdachtmakingen, vijandigheden en ruzies kunnen allemaal voorkomen bij verliefdheid. Je vraagt je af waarom mensen zo onaardig kunnen doen tegen iemand van wie ze zielsveel houden. Het is echter een normaal verschijnsel om je op een onprettige manier af te reageren op de meest beminde persoon uit je leven. Daar komt nog bij dat diegene van wie je het meest houdt, je het meest kan kwetsen en het kwaadst kan maken. Als geliefden fikse ruzie hebben met elkaar waarbij zelfs huisraad met een bloedgang door de lucht wordt verplaatst, stijgt hun testosteronspiegel. Ook hun adrenaline- en dopamineniveau kunnen oplopen. Daardoor eindigt hun gekrakeel niet zelden in een stevige vrijpartij, waarmee de vrede weer getekend is. Voor velen is verzoeningsseks een piekervaring. Geliefdens kijken doet liefde beklijven.

Ga niet ruzie maken met je vriendin als je seks met haar wilt, want dit is geen goede verleidingsstrategie. Goedmaakseks werkt minder bij vrouwen dan bij mannen. Vrouwen vinden hun partner seksueel minder aantrekkelijk na een ruzie, terwijl mannen hun partner na een stevige woordenwisseling seksueel aantrekkelijker vinden dan wanneer ze gewoon wat met haar gekeuvelde hebben. De meeste vrouwen zijn dus niet happig op seks na ruzie.

Na een uit de hand gelopen conflict geven vrouwen de voorkeur aan welgemeende excuses en qualitytime. Dit geeft hun het gevoel dat hun partner tijd in de relatie wil investeren. Wanneer de hooglopende ruzie is bijgelegd, willen mannen liever seks. Die zien ze als het bewijs dat hun partner hen nog steeds aantrekkelijk vindt. Dus heren, zeg je partner dat het je oprecht spijt en praat erover hoe jullie de relatie kunnen verbeteren en wat jullie kunnen doen om een dergelijke ruzie in de toekomst te voorkomen. En dames, geef je partner een goeie pijpbeurt en het is weer koek en ei tussen jullie. ;-)

Worden vrouwen vaker en sneller verliefd dan mannen?

Vrouwen en mannen worden even vaak en even heftig verliefd, maar mannen voelen meestal eerst een seksuele aantrekkingskracht en daarna een band, terwijl vrouwen gewoonlijk eerst een band ervaren en zich daarna pas seksueel aangetrokken voelen. Tijdens de ovulatie voelen ze eerder seksuele aantrekkingskracht dan verbondenheid. Gemiddeld worden vrouwen en mannen drie keer verliefd in hun leven. 1% van de

vrouwen en mannen wordt vaker dan 15 keer verliefd en 2% is nooit verliefd geweest. Mannen worden sneller verliefd, omdat zij meer letten op een knap gezicht en een goed figuur en deze visuele kenmerken snel waar te nemen zijn. Liefde op het eerste gezicht komt bij hen dan ook vaker voor dan bij vrouwen. Volgens mij kan eigenlijk beter gesproken worden van lust op het eerste gezicht. Ronald Giphart en Mark van Vugt spreken in hun boek *Mismatch* van 'liefde binnen een uur'. Ze schrijven: 'Er moet eerst een beetje worden gebabbeld, gesnuffeld en gekonkelfoed voordat de liefde toeslaat.'

In de zon worden mensen sneller en intenser verliefd. Dit geldt iets meer voor mannen dan voor vrouwen. Zonlicht kan het testosteronniveau met 30% verhogen en mannen hebben gemiddeld negen keer zo veel testosteron in hun lichaam als vrouwen. Verder worden door de zon meer endorfinen, dopamine en serotonine aangemaakt. Dus dames, als jullie een man willen versieren, moeten jullie dat vooral doen op een zonovergoten dag, want dan is hij nóg geiler. ;-)

Daarnaast zijn mannen bezitteriger. Ze willen hun partner afschermen van kapers op de kust. Vrouwen hebben iets meer obsessieve gedachten over hun beminde, omdat zij een lager serotoninegehalte hebben.

Kun je verliefd zijn op jezelf?

Ja, als iemand gevoelens van verliefdheid voor zichzelf heeft, heet dat een narcistische persoonlijkheidsstoornis. Ongeveer 0,7 à 1% van de bevolking lijdt hieraan. De aandoening treft in 25 tot 50% van de gevallen vrouwen en in 50 tot 75% van de gevallen mannen. In de Griekse mythologie was Narcissus een beeldschone jongeling. Toen de nimf Echo hem zag, werd ze meteen verliefd. Hij versmaadde echter haar liefde. Een maagd die hem probeerde te verleiden, wees hij ook af. In een gebed vroeg zij de goden om Narcissus eens te laten voelen hoe het is om van iemand te houden die je liefde niet beantwoordt. De goden bestrafte Narcissus door hem verliefd te laten worden op zijn eigen spiegelbeeld toen hij in een vijver keek. Hij probeerde zijn spiegelbeeld te kussen en ermee te praten, maar dat lukte niet. Uiteindelijk kwijnde hij weg en stierf hij. Het enige wat van hem overbleef, was een bloem met een gele trompet: een narcis. Volgens de Dikke Van Dale is een narcissus iemand die zeer met zichzelf ingenomen is, een ziekelijke liefde voor zichzelf, voor zijn eigen schoonheid koestert. Zo iemand wordt ook een narcist genoemd.

Mensen zijn de afgelopen decennia narcistischer geworden. We leven in een prestatie maatschappij. Er moeten uitstekende prestaties geleverd

worden. Dat lukt beter als je blaakt van zelfvertrouwen en een vlekkeloos zelfbeeld hebt. We willen ook niet onderdoen voor onze vrienden die prachtige foto's van zichzelf en geweldige verhalen op Facebook, Instagram en Twitter plaatsen. We doen er dus alles aan om onszelf fantastisch te vinden. Dit kan leiden tot een verhoogd zelfbeeld.

Groen en geel zien van jaloezie

Jaloezie ervaren vrouwen en mannen in ongeveer gelijke mate maar volgens evolutionair psychologen gaat het niet om dezelfde vorm van afgunst. Vrouwen kennen meer emotionele jaloezie. De gedachte dat hun partner op een andere vrouw verliefd wordt, vinden ze onverteerbaar. Als een vrouw met een rivale te maken krijgt, is de eerste vraag aan haar partner: 'Ben je verliefd op haar?' of 'Hou je van haar?' Mannen lijden meer onder seksuele jaloezie. Ze moeten er niet aan denken dat hun vriendin met een rivaal seks heeft. Let wel, dit geldt voor de gemiddelde man. Zaken als partnerruil, een trio en groepsseks worden meestal voorgesteld door de man. Als een man met een rivaal te maken krijgt, is de eerste vraag aan zijn partner: 'Heb je seks met hem gehad?' of 'Voel je je seksueel aangetrokken tot hem?' Het verschil in jaloezie heeft waarschijnlijk de volgende verklaring. Kinderen verwekken is voor vrouwen een veel grotere opgave dan voor mannen. Een vrouw draagt negen maanden de last van de zwangerschap, loopt het risico dat ze eraan overlijdt (de kans dat een vrouw tijdens de zwangerschap of bevalling komt te overlijden, is één op tienduizend) en moet in hevige pijnen het kind baren, terwijl een man zijn pleziertje heeft en slechts zijn zaad hoeft te investeren. Ieder jaar raken in Nederland ongeveer 200.000 vrouwen in verwachting. Daarvan krijgen zo'n 20.000 vrouwen, dat is 10%, een miskraam. Dit is een zeer ingrijpende ervaring voor een vrouw; ze kan in een ernstige depressie belanden. Als de kleine gezond en wel ter wereld is gekomen, wil ze niet dat haar man er met een andere vrouw vandoor gaat en haar met het kind achterlaat. Voor een vrouw staat vast dat zij de moeder is, een man weet nooit helemaal zeker dat hij de vader is: *mama's baby, papa's maybe*. Daarom wil hij niet dat zijn vrouw copuleert met een concurrent omdat ze dan bevrucht kan raken.

Vrouwen en mannen voelen zich vooral bedreigd door concurrenten die voor het andere geslacht aantrekkelijk zijn. Bij vrouwen ontstaat jaloezie door rivalen die fysiek aantrekkelijk zijn, en bij mannen door rivalen die lichamelijk of sociaal dominant zijn. De langste en kleinste vrouwen zijn het meest jaloers. Vrouwen van gemiddelde lengte zijn aantrekkelijker voor mannen en zijn daarom het minst jaloers. Langere mannen zijn

minder jaloers dan kleine mannen omdat ze meestal dominanter zijn en een hogere status hebben. Mannelijke vrouwen zijn over het algemeen jaloerser dan vrouwelijke vrouwen, vooral op aantrekkelijke concurrenten. Vrouwelijke mannen zijn meestal jaloerser dan mannelijke mannen, vooral op dominante rivalen. Vrouwen zijn vooral jaloers als ze in de vruchtbare fase van hun cyclus zitten want dat is de periode waarin de concurrentie om de aantrekkelijkste man erg belangrijk is. Als een vrouw een sexy partner heeft, is ze vaak op haar hoede voor ovulerende vrouwen. Ze is niet bewust op de hoogte van de vruchtbaarheidsstatus van vrouwelijke rivalen, maar vindt het niet prettig als haar partner met vrouwen in de vruchtbare fase van hun menstruatiecyclus omgaat. En als er aantrekkelijke vrouwen in de buurt zijn, kan ze naar de hand van haar partner grijpen als vorm van partnerbewaking.

De Engelse dichter en toneelschrijver William Shakespeare (1564-1616) noemde jaloezie 'the green-eyed monster' (het groenogige monster). Jaloersheid uit liefde wordt geassocieerd met een overdreven vorm van bezitterigheid. Toch is jaloezie niet alleen maar negatief. Minnenijd duidt op emotionele betrokkenheid van de partner. Als je tegen je vriendin of vrouw zegt dat je vanwege haar nooit jaloers bent, kan haar dat aan het twijfelen brengen: geeft hij wel echt om me? De Britse literaire criticus John Churton Collins (1848-1908) zei: 'Envy is the sincerest form of flattery' (Afgunst is de meest oprechte vorm van vleierij). Enige jaloezie is ook goed om de relatie te beschermen; met wat bezitterig gedrag kan de partner tot de orde worden geroepen. Bovendien geven jaloerse mannen hun vriendin meer complimentjes, uiten ze vaker gevoelens van liefde en proberen ze meer tijd met haar door te brengen. Mannen doen meer aan partnerbewaking als ze, bewust of onbewust, aanvoelen dat hun partner aan het ovuleren is.

Het tegenovergestelde van jaloezie is jaliefgevoel. Het jaliefgevoel is het gevoel van gelukzaligheid dat je ervaart wanneer je ziet dat je geliefde gelukkig is met iemand anders. Met die geliefde kun je een relatie hebben, maar dat hoeft niet. In een driehoeksverhouding is het het beste als alle drie de partners jaliefgevoel ervaren.

Crime passionnel

In extreme gevallen kan jaloezie leiden tot doodslag of moord. Uit frustratie en woede kan zelfs de partner gedood worden. Partnerdoding komt in Nederland maar zo'n 35 keer per jaar voor. In 79% van de gevallen is de vrouw het slachtoffer, in 21% van de gevallen de man. Als de vrouw haar partner ombrengt, doet ze dat meestal omdat ze wordt mishandeld.

Mannen zijn impulsiever en gewelddadiger. De (ex-)partner of rivaal of beiden worden in een blinde razernij gedood. Vrouwen gaan vaker berekender te werk dan mannen. Zo is vergiftiging een populaire methode van vrouwen om een moord te plegen. Buitengewoon berekenend is de 22-jarige onderwijzeres Els C. te werk gegaan. Zij en haar 38-jarige vriendin Els van D., een getrouwde vrouw met twee kinderen, hadden allebei een seksuele relatie met de Eindhovenenaar Marcel S. Alle drie waren ze goed bevriend met elkaar. Ze waren lid van een paraclub en deden mee aan een groepssprong. Els van D. wist niet dat Els C. een relatie met Marcel S. had. Els C. wist wel dat ze Marcel moest delen met haar vriendin en ze wist ook dat zij op de tweede plaats kwam omdat Marcel verliefd was op Els van D. en niet op haar. Dit kon Els C. niet verkroppen. Uit jaloezie saboteerde ze zowel de hoofd- als reserveparachute van Els van D. Na een parachutesprong op 4.000 meter hoogte viel die daardoor op 18 november 2006 te pletter in een tuin in het Vlaamse dorp Opglabbeek. Els C. werd in 2010 veroordeeld tot dertig jaar cel voor moord op haar liefdesrivale.

Spermaoorlog

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

De voorkant van de penis bestaat uit een grote eikel met een stevige rand. Sommige wetenschappers stellen dat een man hierdoor het achtergebleven zaad van een concurrent uit de vagina kan scheppen. Het zou ook verklaren waarom een man bij het vermoeden van overspel extra hard en diep in zijn vrouw wil komen.

Het bovenstaande neemt niet weg dat een vrouw zwanger kan raken

door twee mannen van een twee-eiige tweeling. Dit ontzettend zeldzame fenomeen wordt heteropaternal superfecundatie genoemd ofwel overbevruchting door twee vaders. Slechts een handjevol gevallen is beschreven in de literatuur. Een vrouw uit Dallas in Texas, Mia Washington, bedroog haar man James Harrison. Omdat ze vonden dat hun 11 maanden oude tweelingen verschillende gezichtskenmerken hadden, besloten ze een DNA-test te laten doen. Daaruit bleek dat het voor 99,999% zeker is dat de twee jongetjes verschillende vaders hebben.

Triggers van verliefdheid

Je kunt verliefdheid bij een vrouw opwekken. Van essentieel belang is dat je bewerkstelligt dat zij in jou de belichaming van haar wensen en behoeften ziet. Herhaalde omgang met iemand kan ertoe leiden dat we die persoon steeds meer gaan waarderen. Op een gegeven moment kun je verliefd zijn. Als je dus wilt dat een vrouw verliefd op je wordt, is het zaak om veelvuldig met haar om te gaan. Op een dag kan de vonk overspringen. Daarom is 4% van de werkenden verliefd op een collega. En in 50% van de gevallen begint overspel op de werkvloer. Ook in gearrangeerde huwelijken worden mensen vaak verliefd.

Bruggenexperiment

Kan gevaar passie uitlokken? Dit hebben de psychologen Donald Dutton en Arthur Aron onderzocht door een mooie, jonge vrouw te laten postvatten op twee loopbruggen over de Capilano rivier in Canada: een smalle, wiebelende hangbrug van zeventig meter hoog (de Capilano Suspension Bridge) en een brede, solide, 3 meter hoge brug stroomopwaarts. De vrouw vroeg aan mannen die ze tegenkwam en zonder vrouwelijk gezelschap waren, of ze een vragenlijst wilden invullen omdat ze onderzocht hoe een mooi uitzicht de creatieve expressie beïnvloedt. Daarna moesten de mannen een kort dramatisch verhaal schrijven op basis van een foto van een vrouw. Na de enquête gaf ze iedere man haar telefoonnummer en bood ze aan om meer te vertellen over haar onderzoek als ze meer tijd had. Geen enkele man wist dat de vrouw deel uitmaakte van het onderzoeksteam. Negen van de drieëntwintig mannen van de wankel brug, die hadden meegedaan aan het onderzoek, belden haar. Dat is 39% van de deelnemers. Slechts twee van de tweeëntwintig mannen die ze op de stevige brug had aangesproken en mee wilden werken aan de test, namen

contact met haar op. Dat is maar 9% van de geënquêteerden. De mannen van de hangbrug belden dus vier keer zo vaak. Ook waren de verhalen van de mannen van de gevaarlijk ogende brug seksueller getint dan die van de proefpersonen van de andere brug.

In Texas in de Verenigde Staten hebben onderzoekers een aantal pretparken bezocht om vrouwen te vragen naar een foto van een gemiddeld aantrekkelijke man te kijken. Daarna moesten ze enkele vragen beantwoorden: hoe aantrekkelijk ze de man vonden, hoe graag ze hem zouden willen kussen en hoe graag ze een afspraakje met hem zouden willen maken. Alle vrouwen kregen dezelfde foto te zien. Wat bleek? De vrouwen die net een ritje in de achtbaan hadden gemaakt, vonden de man aantrekkelijker dan de vrouwen die nog in de rij stonden te wachten.

Adrenaline

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

Het is natuurlijk leuk en aardig als je door een opwindende activiteit aantrekkingskracht op een vrouw uitoefent, maar er is geen onderzoek gedaan hoelang die aantrekkingskracht standhoudt. Misschien dat die na enkele dagen alweer uitgeblust is.

Sporten

Daarnaast kan het liefdesvuur makkelijker ontbranden door samen intensief te sporten. Inspannende lichaamsbeweging leidt namelijk niet alleen tot meer dopamine en serotonine in de hersenen, maar ook tot meer adrenaline en noradrenaline. Bovendien komen er endorfinen vrij. Vrouwen raken dan makkelijker opgewonden en willen eerder seks.

Het gevoel van euforie dat ontstaat door één à twee uur en in ieder geval minstens 15 minuten intensief te sporten, wordt de runner's high genoemd. Altijd werd gedacht dat dit euforische gevoel veroorzaakt wordt door endorfine, maar volgens recent onderzoek is de vermoedelijke veroorzaker

van de runner's high endocannabinoïde, een cannabisachtig stofje.

Feromonen

Bij de partnerselectie spelen feromonen een opvallende rol. Het zijn chemische stoffen die door de zogenoemde apocriene zweetklieren in de okselregio en de schaamstreek worden afgescheiden om soortgenoten van de andere sekse aan te trekken. Deze zweetklieren worden pas in de puberteit actief. Na je twintigste neemt de productie van feromonen snel af en rond je veertigste produceer je er nog maar een fractie van. Feromonen zijn vrijwel geurloos en mensen kunnen ze niet werkelijk ruiken, maar wel onbewust waarnemen met het zogeheten vomeronasaal orgaan achter in de neus. Vrouwen zijn gevoeliger voor feromonen dan mannen. Al heel lang worden dierlijke feromonen verwerkt in cosmetica om de seksuele aantrekkingskracht van de gebruiker te vergroten. Het bekendste voorbeeld is het gebruik van muskus in parfums.

Copuline

Het vrouwelijke feromoon copuline komt voor in de vaginale afscheiding en wordt het meest geproduceerd kort voor de eisprong. Door copuline van rond de ovulatieperiode op te snuiven krijgen mannen een hogere androgeenproductie en worden ze minder selectief. Op het moment dat een vrouw bevrucht kan worden, heeft een man dus een grotere seksuele drive en is hij minder kieskeurig. De hoeveelheid copuline daalt sterk als een vrouw de pil gebruikt of in de menopauze is. Sommige vrouwen maken bewust gebruik van hun copuline. Ze steken een vinger in hun vagina en brengen de afscheiding aan in hun hals, achter hun oren en op hun polsen. Eau de copuline in optima forma!

Lekkere geuren

De Zwitserse bioloog Claus Wedekind heeft in 1995 een experiment met bezwete T-shirts uitgevoerd. Een grote groep mannen vroeg hij om drie dagen een T-shirt te dragen. Vervolgens moesten vrouwen in zijn lab van alle T-shirts aangeven of ze het wel of niet lekker vonden ruiken. De vrouwen hadden een sterke voorkeur voor de geur van mannen met immuunsysteemgenen die verschilden van die van henzelf. Als de immuunsysteemgenen van een man op die van de vrouw leken, werd de geur van zijn T-shirt als onaangenaam beoordeeld. Veel vrouwen zeiden

dat de T-shirts die ze het lekkerst vonden ruiken, hun deden denken aan hun partner of een ex. Als een vrouw haar genetische tegenpool kiest, krijgt haar kind het genetische immuunsysteem van zowel de moeder als de vader mee. Ook mannen blijken de geur van een vrouw met andere immuunsysteemgenen bijzonder op prijs te stellen, maar kunnen die lang niet zo goed als vrouwen waarnemen. Vrouwen die aan de pil zijn, hebben een andere voorkeur. Zij vinden de geur van een man met overeenkomstige immuunsysteemgenen het lekkerst ruiken. Als ze stoppen met de pil, kan het gebeuren dat ze hun man letterlijk niet meer kunnen ruiken en kan de relatie stranden. Voordat ze gaan trouwen, kunnen ze daarom het beste een tijdje met de pil stoppen om te kijken of hun partner hen nog steeds opwindt. Ook zwangere vrouwen hebben een voorkeur voor de geuren van mannen die immunologisch beter bij hen passen. Ze kunnen zich dan aangetrokken voelen tot hun vader of broer.

Verschillen tussen vrouwen en mannen

Bijna niets fascineert mij meer dan de verschillen tussen het vrouwelijke en mannelijke geslacht. Vrouwen en mannen zijn wel gelijkwaardig maar niet gelijk. Iedereen weet dat een vrouwenlichaam anders is dan een mannenlichaam. Zo heeft een vrouw een vagina en een man een penis. Maar zelfs dat is niet helemaal waar: één op de 5.000 vrouwen wordt zonder vagina geboren (het MRK-syndroom ofwel het syndroom van Mayer-Rokitansky-Küster) en één op de twintig miljoen mannen zonder penis (aplasie van de penis). Het kan ook dat een vrouw met twee vagina's ter wereld komt; uterus didelphys heet deze aandoening, letterlijk 'twee baarmoeders'. Dat een vrouw van nature twee baarmoeders heeft, komt bij één op de 3.000 vrouwen voor, dat een vrouw ook twee vaginale ingangen heeft, treft één op de miljoen vrouwen. Ook een man kan twee penissen hebben bij zijn geboorte; één op de vijf en een half miljoen mannen is hiermee toebedeeld. Deze curiositeit heet difallie of peniele duplicatie. Uit wetenschappelijk onderzoek blijkt dat vrouwen en mannen ook psychologisch totaal verschillend zijn. Ze komen zelfs van verschillende planeten. Vrouwen komen van Venus, mannen van Mars. Die verschillen zorgen ervoor dat vrouwen en mannen elkaar zowel aantrekken als afstoten. *Vive la différence* (Leve het verschil).

Vaak wordt gezegd dat een belangrijk verschil tussen vrouwen en mannen is dat vrouwen kunnen multitasken en mannen niet. Ik zie dat

anders. Borsten zijn het bewijs dat ook mannen zich op twee dingen tegelijkertijd kunnen concentreren. Bovendien kunnen mannen én voetbal kijken, én een pilsje drinken, én chips eten, én de scheids uitschelden voor kutscheidsrechter, én aan hun scrotum krabben, én een harde boer laten. Alle gekheid op een stokje: zowel vrouwen als mannen kunnen niet multitasken. Het denkende brein kan nou eenmaal niet twee taken tegelijk uitvoeren. Als je denkt dat je twee dingen tegelijkertijd doet, wordt in je hersenen continu een switch gemaakt tussen de ene taak en de andere. Die switch kan tot wel 0,7 seconde in beslag nemen. Tijdens die 0,7 seconde neem je niet goed informatie op. Het vrouwenbrein heeft wel meer en betere verbindingen tussen de hersenhelften. Hierdoor kunnen vrouwen sneller schakelen tussen een taak voor de ene hersenhelft en een taak voor de andere hersenhelft. Beter is het om geconcentreerd en ongestoord met één informatiebron bezig te zijn. Met veel oefening kun je wel leren dat bepaalde handelingen automatismen worden. Als je bijvoorbeeld leert autorijden, doe je handelingen als remmen, ontkoppelen, schakelen, de richtingwijzer aandoen en sturen eerst bewust. Bij al deze handelingen denk je na wat je precies moet doen. Daarom gaat dat in het begin stroef en onwennig, maar na een tijdje hoef je er niet meer bij na te denken en doe je deze handelingen automatisch.

Ooit heb ik ludiek tegen een vrouw gezegd dat ik een van de grootste nadelen van het man-zijn vind dat je je dagelijks moet scheren. Ik schrok van haar reactie. Op aanvallende toon zei ze: 'Wat wij hebben, is veel erger!' Haar vriendin viel haar bij: 'Iedere maand een week buikpijn en hoofdpijn.' Paula Kragten brengt het zo onder woorden in haar grappig en zeer leeswaardig boek *Mooi rood is niet lelijk*: 'Hoe het is om ongesteld te zijn? Nou, heb je even? Alsof er een kwaadaardige kobold in je baarmoeder huist die zo nu en dan zijn pneumatische boorhamer aanzet, vlak boven het schaambeentje. Daarbij een constant aanwezig dof en zeurderig gevoel in je onderbuik. Een buik die *en profil* zes maanden zwanger lijkt, waardoor geen broek meer lekker dichtgaat. Pijn laag in je rug, uitstralend naar je stuitje. Alsof je moet poepen. Een krampachtige spierspanning aan de achterkant van je benen. Bonkende hoofdpijn. Klotsende oksels die meteen na het douchen alweer zweterig ruiken. Een blaas die elk half uur het signaal geeft dat er nodig geplast moet worden. Maandverbanduitslag. Schrijnende tamponetouwtjes. Een interne thermostaat die volledig is ontregeld. En dit is nog maar een summiere opsomming, minus de emotionele achtbaan en de niet te evenaren sensatie van het publiekelijk doorlekken' en: 'Echt, het gros van de vrouwen had het hele concept [nl. de menstruatie] liever aan

de andere sekse uitbesteed, als er keuze was. Want ga er maar aanstaan. Zo'n 65 dagen per jaar menstrueren, 40 jaar lang. En dat allemaal voor de in totaal 1,7 kinderen die je volgens het Centraal Bureau voor de Statistiek gaat baren? Dat is een heldendaad. Dat verdient geen minachting, dat verdient diep respect.'

Gloria Steinem (1934) is een Amerikaanse journaliste en feministe. Zij publiceerde in oktober 1978 in het tijdschrift *Ms.* het humoristische essay 'If men could menstruate' (Als mannen zouden menstrueren). Als vrouwen niet meer zouden menstrueren en mannen wel, zou de menstruatie een benijdenswaardig, eervol en masculien gebeuren worden. Mannen zouden opscheppen over hoe lang en hoe veel ze menstrueren. Jongens zouden erover praten als het begerenswaardig begin van mannelijkheid. Cadeaus, religieuze ceremonies, familiediners en hengstenbals zouden de dag markeren. Doktoren zouden nog maar weinig onderzoek doen naar hartaanvallen, maar vooral naar menstruatiekrampe. Maandverband en tampons zouden door de overheid betaald worden en dus gratis zijn. Natuurlijk zouden sommige mannen toch willen betalen voor het prestige van commerciële merken als Paul Newmantampons, Muhammad Alimaandverband en Joe Namathkruisbeschermers. Statistieken zouden uitwijzen dat mannen op het gebied van sport beter presteren en meer olympische medailles winnen tijdens hun maandelijkse periode. Tv-shows, kranten en films zouden het onderwerp openlijk behandelen. Mannen zouden vrouwen ervan overtuigen dat seks tijdens die periode van de maand echt plezieriger is. En de menopauze zou gevierd worden als een positieve gebeurtenis, het symbool dat mannen genoeg jaren van cyclische wijsheid verzameld hebben om niet meer nodig te hebben.

Niet alleen de menstruatie maar ook de menopauze is bepaald geen pretje voor een vrouw. De bekendste overgangsklachten zijn opvliegers en nachtelijk zweten met slecht slapen als gevolg. Maar vrouwen hebben met meerdere ongemakken te kampen. Heb je weer even?

- stemmingswisselingen
- prikkelbaarheid, depressiviteit en huilbuien
- gevoel van eenzaamheid
- spier- en gewrichtspijn
- hoofdpijn
- droge mond
- toename van rimpels door droge en minder elastische huid
- droge en geïrriteerde ogen
- branderig gevoel bij het plassen

- grotere kans op blaasontsteking en urineweginfecties
- incontinentie
- ongewild urineverlies bij hoesten, niezen en sporten
- dun en slap haar
- minder stevige borsten
- ongewenste haargroei in het gezicht en op de benen
- osteoporose ofwel botontkalking en dus een grotere kans op botbreuken
- hoge bloeddruk
- overgewicht
- te hoog cholesterolgehalte
- hart- en vaatziekten

Ook het geheugen gaat achteruit. Vrouwen worden vergeetachtig, onthouden namen en woorden minder goed en kunnen zich gedesoriënteerd voelen. Ze hebben twee keer zo veel kans als mannen om de ziekte van Alzheimer te krijgen. Waarschijnlijk komt dat doordat ze een lage oestrogeenspiegel hebben, wat leidt tot meer productie van bèta-amyloïde. Dit is een eiwit dat de hersencellen aantast en de kans op alzheimer vergroot.

Maar er gloort hoop aan de horizon voor vrouwen. Artsen experimenteren met een behandeling om de overgang te voorkomen of uit te stellen. Van een premenopauzale vrouw wordt één tot twee derde van een eierstok operatief verwijderd. Het eierstokweefsel wordt in plakjes gesneden en op min 196 graden Celsius ingevroren. Zodra de menopauze zich aandient, wordt het weefsel ontdooid en naar de andere eierstok getransplanteerd. Als een vrouw 25 jaar is tijdens de behandeling, wordt de overgang met 20 jaar uitgesteld, dus tot ongeveer het 70ste levensjaar. Is ze 40, dan is het uitstel maar 5 jaar.

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

Door de boeken van onder anderen John Gray, Deborah Tannen, Martine Delfos, Debra Waterhouse en Allan en Barbara Pease is het wederzijdse begrip tussen vrouwen en mannen toegenomen. Ze hebben nu een verklaring voor wat ze eerst als vervelende eigenaardigheden van het

andere geslacht zagen. Dit is de eeuwenoude strijd tussen de seksen ten goede gekomen.

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

Versierder versus verleidster

Met aanspreken neemt een vrouw doorgaans een afwachtende houding aan. Ze is wel actief met het geven van signalen. Hiermee daagt ze een man uit en moedigt ze hem aan. Veel mannen durven een vrouw pas te benaderen als zij signalen van de vrouw hebben opgevangen dat ze niet bij voorbaat geen interesse heeft. Zij zien dit als het groene licht om dichterbij te komen. In dit scenario zet niet de man maar de vrouw de eerste stap. Zij neemt non-verbaal het initiatief, hij verbaal. De vrouw als verleidster. De psychologen Debra Walsh en Jay Hewitt hebben hiervoor het eerste experimentele bewijs geleverd. Deze wetenschappers onderzochten de moed van mannen door een aantrekkelijke vrouw in een café plaats te laten nemen aan een tafel. Er werden drie varianten onderzocht. In de eerste variant moest de vrouw een bepaalde man in de bar herhaaldelijk aankijken, oogcontact met hem maken en naar hem glimlachen. De tweede variant was hetzelfde als de eerste, maar zonder het glimlachen. In de derde variant mocht de vrouw de man helemaal niet aankijken en geen enkel flirtsignaal geven. In de eerste variant, waarin de mannen uitgenodigd werden, benaderde 60% van de mannen de vrouw. Slechts 20% van de mannen sprak de vrouw in de tweede variant aan en geen enkele man had in de derde variant de moed om op de vrouw af te stappen. Uit onderzoek naar versiergedrag blijkt dat vrouwen in 90% van de gevallen het verleidingsspel beginnen met subtiele flirtsignalen. Onderzoek van hoogleraar experimentele psychologie Monica Moore laat zien dat in twee derde van de gevallen de vrouw de man het signaal geeft dat hij haar kan aanspreken, bijvoorbeeld door oogcontact te maken, en dat de vrouwen die het vaakst door mannen benaderd worden, niet de knapste vrouwen zijn, maar de vrouwen die de meeste flirtsignalen uitzenden.

De regels van Fein en Schneider

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

niet na een eerste afspraakje al bereid zijn het bed met hem te delen. Fein en Schneider ‘denken dat mannen niet écht in je geïnteresseerd zijn als ze niet naar je toe komen.’ Een vrouw mag nooit zonder make-up op haar gezicht de deur uitgaan, als ze een lelijke neus heeft, moet ze naar een plastisch chirurg gaan, grijze haren moet ze verven en haar haren moet ze vooral lang laten groeien. Ik hoop dat vrouwen de slechte adviezen van beide schrijfsters naast zich neerleggen. Rosalind Barnett en Caryl Rivers noemen *De regels* in hun boek *Bij gelijke geschiktheid* een willekeurig boek ‘in een lange, vervelende reeks goed verkopende adviesboeken die vrouwen vertellen dat ze onderdanig moeten zijn.’ Andrea Lavinthal en Jessica Rozler zeggen in hun boek *Voor één nachtje (of twee)* over *De regels*: ‘meteen verbranden’. Vaak wordt gezegd dat een man het gevoel wil hebben dat hij een vrouw verovert. Volgens het boek *Wat mannen echt willen...* van Henk Noort stelt 89% van de mannen initiatief van een vrouw op prijs. Ook uit mijn – onwetenschappelijk – onderzoek blijkt dat mannen het geweldig vinden als een vrouw hen probeert te versieren. Ze voelen zich niet alleen enorm gevlaid maar ook hun zelfvertrouwen zwelt op. Gerard is een heel aardige man, maar tegenover vrouwen voelt hij zich verlegen. Hij zei: ‘Vrouwen zouden veel vaker het initiatief moeten nemen.’ Rhijja Jansen schrijft in haar voor vrouwen bestemde datinggids *Vrouw schaakt man*: ‘Je vergroot je kansen op een heerlijke romance als ook jij alles op alles zet om een leuke vent te scoren.’ Ook Sarah Tomczak geeft vrouwen in *Het datingboekje* het advies: ‘Je mag best duidelijk maken wat je wilt; mannen houden van sterke, gedreven vrouwen, en door zelf de eerste stap te zetten, voorkom je dat je steeds weer uitgaat met mannen die jóú mee uit vragen, maar in wie je eigenlijk helemaal geen interesse hebt’ en ‘Actie! Ga niet zitten wachten tot een man zijn oog op jou laat vallen. Heb je iemand in het vizier die je nieuwsgierigheid wekt, stap er dan op af.’ Weet je hoe de liefde tussen Bill (1946) en Hillary Clinton (1947) is begonnen? Bill en Hillary studeerden aan de prestigieuze Yale University. In de rechtenbibliotheek keek zij naar hem en daarom keek hij naar haar. Hillary legde het boek dat ze aan het lezen was, neer, liep naar Bill toe en zei: ‘If you’re gonna keep looking at me and I’m gonna keep looking back, we at least ought to know each other. I’m Hillary Rodham and what’s your name?’ (Als jij naar mij blijft kijken en ik blijf terugkijken, moeten we op z’n minst ook kennismaken. Ik ben Hillary Rodham en hoe heet jij?). En Monica Lewinsky (1973) versierde de machtigste man ter wereld door tegen hem te zeggen: ‘I have a crush on you’ (Ik ben smoorverliefd op je). En weet je hoe de 49-jarige Bill de 22-jarige Monica versierde? Hij zei tegen haar: ‘Being the President of

the United States is the most powerful job in the world, but there's no job like a blowjob.' ;-) Over de gang naar een plastisch chirurg moet niet licht gedacht worden. Aan iedere operatie kleven risico's. Als je desondanks onder het mes wilt, zoek dan een goede en ervaren chirurg uit om de kans op mislukkingen te minimaliseren. Grijs haar (lees: zilverblond haar) kan heel aantrekkelijk zijn en misschien heb je helemaal geen zin om je haren regelmatig te kleuren.

Wie kunnen beter versieren, vrouwen of mannen?

Vrouwen gebruiken niet alleen veel meer lichaamstaal dan mannen maar kunnen die ook beter lezen. Testosteron verlaagt het vermogen om gevoelens van anderen af te lezen. Het komt voor dat een vrouw denkt dat een man niet op haar valt omdat hij niets onderneemt terwijl haar lichaamstaal aangeeft dat de weg vrij is. Veel subtiele gebaren gaan aan een man voorbij. Daarnaast kunnen vrouwen beter communiceren dan mannen, beter omgaan met anderen en zijn ze beter in empathie. In feite kunnen vrouwen dus beter versieren dan mannen.

Aantrekkingskracht is geen keuze

Mannen denken vaak dat vrouwen het maar makkelijk hebben op het strijdtoneel van de verleiding. Een aantrekkelijke vrouw heeft meerdere aanbidders en zij kan dus kiezen. Maar een vrouw kiest niet tot wie ze zich aangetrokken voelt. Dat een vrouw aantrekkingskracht voelt voor een man, overkomt haar. Dat gebeurt gewoon. Aantrekkingskracht is geen keuze. Aan jou de taak ervoor te zorgen dat je een sterke aantrekking op haar uitoefent.

Dat aantrekkingskracht ons overvalt, drukken de Fransen treffend uit met *coup de foudre*. Letterlijk betekent dat een 'bliksemslag' of een 'bliksemschicht'. Ze bedoelen er een plotselinge verliefdheid of liefde op het eerste gezicht mee.

Drie criteria voor aantrekkelijkheid

Het uiterlijk van een vrouw speelt een grote rol bij versieren, dat van een man is minder belangrijk. Het gezicht van een vrouw is meestal het eerste dat een man aantrekt. Een man hoeft geen toppunt van schoonheid te zijn. Een vriendelijke en vrolijke gelaatsexpressie en zelfvertrouwen zijn voor een man veel belangrijker. Als je er maar niet slecht uitziet. Je kunt ook té mooi zijn. Een knappe man wordt vaak gezien als een *player* en volgens een stereotype worden beeldschone vrouwen wel aangegaapt maar niet aangesproken. Het komt ook voor dat vrouwen een mooie man aanzien

voor een homo. Zo heb ik weleens een vrouw tegen een *beau garçon* horen zeggen: 'Hoe kan zo'n knappe man als jij geen homo zijn?'

Maak je niet ongerust over je eigen aantrekkelijkheid, want iedereen is mooi op zijn eigen manier. Kijk niet naar wat je niet hebt, maar tel je zegeningen anders ben je nooit gelukkig. Als je een vrouw niet knap vindt en je ziet haar niet zitten als liefdespartner, kan ze maar weinig doen om je mening te veranderen, maar als een vrouw jou niet knap vindt, heb je nog alle mogelijkheden om haar te versieren. Aantrekkelijk zijn voor een vrouw is namelijk niet alleen een kwestie van een knap uiterlijk hebben. Er zijn drie criteria voor aantrekkelijkheid:

1. vorm. Die betreft je uiterlijk. Is dat knap of lelijk? Aan de verpakking kun je sleutelen met cosmetica of door kledingadvies in te winnen en naar de sportschool te gaan.
2. inhoud. Dit zijn je intelligentieniveau, ideeën en gedrag. Door studie en training kun je je IQ verhogen, je ideeën rijper maken (de zogenoemde voortschrijdende inzichten) en je gedrag verbeteren. Je zorgt er bijvoorbeeld voor dat je grappiger, vriendelijker en enthousiaster wordt, je constructiever met je woede omgaat en je je onhebbelijkheden afleert. Je persoonlijkheid wordt voor 40 à 50% bepaald door je genen en voor 50 à 60% door je omgeving, je ervaringen.
3. emotie. Het gaat om de gevoelens die je zelf hebt en de emoties die je bij een vrouw losmaakt. Je voelt je bijvoorbeeld gelukkig en je geeft een vrouw het gevoel dat zij speciaal is of dat jij een gevoelig iemand bent. Ook hieraan kun je werken. Je kunt je geluksgevoel vergroten en ervoor zorgen dat een vrouw bepaalde gevoelens heeft als ze bij je is of aan je denkt.

Mannen zijn het er meestal over eens wat ze een knappe vrouw vinden en ze laten hun oordeel over vrouwelijke schoonheid niet beïnvloeden door anderen. Vrouwen zitten op dit gebied anders in elkaar. Zij zijn het vaker oneens met elkaar wat een knappe man is en hun oordeel over mannelijke schoonheid kan flink beïnvloed worden door derden. Daarnaast wordt hun mening over mannelijke aantrekkelijkheid beïnvloed door hun menstruatiecyclus. Tijdens de ovulatie vallen ze meer op mannen met heel mannelijke kenmerken.

Drie niveaus van aantrekkelijkheid

Paul MacLean (1913-2007) was een Amerikaanse arts en neurowetenschapper. Hij heeft de theorie van het drievoudige brein

voorgesteld. Volgens hem heeft de mens drie breinen:

1. het reptielenbrein (de hersenstam en de thalamus). In dit brein gaat het om overleven, vechten of vluchten, veiligheid, instincten, reflexen, levensonderhoud, voedsel en voortplantingsdrift. Het is het onbewuste of onbewustzijn.
2. het zoogdierenbrein (het limbisch systeem). Hierin zetelen de emoties, dus ook de gevoelens van liefde, en motivatie. Het spoort je aan om op zoek te gaan naar plezier en pijn te vermijden. Het is het onderbewuste of onderbewustzijn.
3. het menselijk brein (de neocortex). Dit deel van de hersenen is verantwoordelijk voor denken, logica en taal. Het is het bewuste of bewustzijn.

Voor elk van de drie breinen van een vrouw gelden andere aantrekkingsignalen. In haar reptielenbrein kun je een sterke aantrekking op haar uitoefenen door geen bedreiging te vormen en vriendelijk te zijn. Een vrouw voelt zich dan veilig en op haar gemak. Als je in goeden doen verkeert, weet ze dat je haar en haar kinderen kunt onderhouden. Ben je gezond, dan kun haar gezonde kinderen schenken. Train dat buikje weg. Loop en beweeg alsof je topfit en succesvol bent. Haar zoogdierenbrein bepaalt of jij iemand bent om mee te daten en een seksuele relatie mee te beginnen. Het wordt geprikkeld als je haar uitdaagt of plaagt. Ze kent je dan een zekere mate van sociale waarde toe, omdat je niet als andere mannen een wit voetje bij haar probeert te halen door te slijmen. In het menselijk brein voelt een vrouw aantrekkingskracht als je interessante en ongebruikelijke kennis overbrengt. Vertel haar iets dat opmerkelijk is en getuigt van wijsheid. Je zult haar fascineren omdat je niet als andere mannen bent die haar met standaardpraatjes proberen te versieren. Wanneer zij een bril draagt, zeg dan: 'Als je wilt dat je goed kunt zien zonder bril, moet je iedere dag wortels gaan eten, want daarin zit bètacaroteen ofwel provitamine A en dat is goed voor je ogen.' Zij reageert. 'Heb jij ooit een konijn met een bril gezien? Nou, dat bedoel ik.' Zij reageert. 'Wortels eten is ook goed voor je tanden, want heb jij ooit een konijn met een kunstgebit gezien?' Zij reageert. 'Daarnaast is wortels eten goed voor je oren, want heb jij ooit een konijn met een gehoorapparaat gezien?' Zij reageert. 'In werkelijkheid is het een fabeltje dat je van wortels eten beter gaat zien. De Engelse regering heeft dat in 1940 de wereld in gestuurd. Aan het begin van de Tweede Wereldoorlog schoten de Engelse piloten 's nachts veel Duitse vliegtuigen uit de lucht dankzij een nieuwe

radartechnologie. Om deze hoogwaardige technologie verborgen te houden voor de Duitsers verspreidde de Engelse regering het verhaal dat de piloten van de Engelse luchtmacht 's nachts zo goed konden zien omdat ze heel veel wortels aten.'

Wie praten meer, vrouwen of mannen?

Tijdens het versieren praten mannen meer. Hebben ze eenmaal een relatie met hun vlam, dan zijn ze minder spraakzaam. De vrouw neemt dan het voortouw met praten. De Amerikaanse schrijver Jay McInerney (1955) zegt: 'I think men talk to women so they can sleep with them and women sleep with men so they can talk to them' (Ik denk dat mannen met vrouwen praten om met hen te slapen en dat vrouwen met mannen slapen om met hen te praten). Onderzoek laat zien dat een vrouw gemiddeld eenentwintigduizend woorden per dag gebruikt, een man negenduizend. (Op televisie zag ik een keer een komisch filmpje over een man en een vrouw. De man zat de krant te lezen en las hardop: 'Vrouwen gebruiken per dag 30.000 woorden en mannen slechts 15.000.' De vrouw zei hierop: 'Dat komt omdat wij jullie altijd alles twee keer moeten uitleggen voordat jullie het snappen.' De man: 'Wat?' De vrouw: 'Omdat wij jullie altijd alles twee keer moeten uitleggen voordat jullie het snappen.')

Uit ander onderzoek blijkt dat vrouwen en mannen even praatgraag zijn. Per etmaal gebruiken ze allebei ongeveer zestienduizend woorden. Vrouwen praten meer in informele situaties, zoals aan de eettafel, en mannen meer in formele situaties, zoals op kantoor. Mannen spreiden hun dagelijkse hoeveelheid woorden uit over wat minder gesprekken dan vrouwen. De spreekstijl van mannen is informatievergericht; ze willen kennis en feiten uitwisselen. Daarom gebruiken ze meer zelfstandige naamwoorden dan vrouwen. Die van vrouwen is contactgericht; ze willen de onderlinge band onderhouden en verstevigen. Begrijp je nu waarom vrouwen eindeloos kunnen klessebessen met hun vriendinnen? Voor vrouwen zijn de telefoon en sociaalnetwerksites als Facebook de ideale media. 60% van de gebruikers van Facebook is vrouw. Allan en Barbara Pease stellen in hun boek *Waarom mannen maar één ding tegelijk kunnen en vrouwen aan een stuk door praten* dat de gemiddelde duur van een telefoongesprek tussen vrouwen 18 minuten is en de gemiddelde duur van een telefoongesprek tussen mannen minder dan 3 minuten. Volgens Robin Dunbar in zijn boek *De wetenschap van liefde en bedrog* duurt het gemiddelde telefoongesprek van mannen 7,3 seconde en dat van tienerjongens nog korter. Vaak is: 'Zie je om negen uur in de kroeg' het enige wat ze hoeven te zeggen. Mannen onderhouden contact door samen

iets te doen. Dat kan van alles zijn, maar meestal gaat het om drinken, sport of hobby's.

Romantiek

Vrouwen dromen vaker dan mannen over prinsen op witte paarden (of in witte Maserati's). Ze hebben meer de neiging om hun geliefde te idealiseren; een vrouw gelooft vaker dat er maar één ware liefde op deze wereld voor haar rondloopt, dus iemand die echt voor haar is voorbestemd, haar soulmate. Mannen denken eerder dat er meerdere vrouwen hun ware liefdespartner kunnen zijn. Ook geloven vrouwen vaker dat liefde alles overwint. Daarnaast houden vrouwen er meer van om met hun geliefde hand in hand op blote voeten op het strand en door de golven van de zee te lopen bij een ondergaande zon en genieten ze meer van bloemen, bonbons en wijn. Ze verlangen ook meer naar droge kussen dan mannen. Je zou dus kunnen zeggen dat mannen minder romantisch zijn.

Je kunt ook betogen dat mannen net romantischer zijn dan vrouwen. Omdat vrouwen meer moeten doen om een kind te krijgen, zijn ze selectiever in hun partnerkeuze. Als een vrouw zich met de eerste de beste aantrekkelijke man die ze tegenkomt, in een relatie stort, kan ze een betere kandidaat mislopen, die zich later aandient. Verder kunnen vrouwen hun partnerkeuze minder laten leiden door de liefde, omdat de man van een vrouw voor haar en haar kinderen financieel moet kunnen zorgen. Ze willen dus een man met een goed inkomen. Dit is wel aan het veranderen. Vrouwen zijn steeds vaker financieel onafhankelijk en daarom kiezen ze vaker voor een man die ze aantrekkelijk vinden, waarbij ze niet of minder letten op zijn vermogen en salaris.

Kieskeurigheid

Mannen zijn minder kieskeurig dan vrouwen. Een vrouw kan maar een beperkt aantal kinderen krijgen, terwijl een man in theorie vrijwel een onbeperkt aantal kinderen kan verwekken. Eicellen worden al vóór de geboorte aangemaakt en opgeslagen in de eierstokken. Een pasgeboren meisje heeft 1 à 2 miljoen eicellen. Ter vergelijking: een gezonde man kan per dag 70 tot 100 miljoen spermacellen produceren. Vanaf de geboorte beginnen eicellen af te sterven; dagelijks ongeveer 30, per jaar zo'n 10.000. De vrouwelijke vruchtbaarheid houdt op rond het 45ste levensjaar. Een vrouw heeft dan ongeveer 450 eisprongen gehad. Tussen de 18 en 30 jaar is een vrouw het vruchtbaarst. Per cyclus heeft ze dan 20 à 25% kans om zwanger te worden. Koppels die een kind willen, doen er gemiddeld

7 maanden over om een zwangerschap tot stand te brengen. Omdat een vrouw dus maar weinig eicellen heeft, is het belangrijk dat ze kritisch is door wie ze zich laat bevruchten. Maar in landen waar de vrouwenemancipatie vergevorderd is, waar vrouwen dus meer rechten hebben en gelijkwaardiger zijn, is er in dit opzicht nauwelijks verschil tussen de seksen. Mogelijk komt dit doordat vrouwen in deze landen makkelijk aan de pil en andere voorbehoedsmiddelen kunnen komen. Als een vrouw niet bang hoeft te zijn dat ze zwanger raakt, hoeft ze ook niet zo kieskeurig te zijn. Waarschijnlijk speelt verder mee dat in een geëmancipeerd land een vrouw die af en toe van vaste partner wisselt, dit heet seriële monogamie, niet snel als slet wordt bestempeld. Voor een experiment kregen proefpersonen, jonge single mannen, informatie over vrijgezelle vrouwen. Een van de vrouwen vond alle mannen aantrekkelijk en leek dus makkelijk te veroveren. Een andere vrouw leek moeilijk te veroveren omdat ze geen enkele man zag zitten. Er was ook een vrouw die wel warmliep voor de proefpersoon, maar weinig enthousiast over de andere mannen was. Deze vrouw was het populairst bij de proefpersonen, omdat ze dachten dat zij speciaal waren. Onderzoek laat zien dat kieskeurigheid ook voor mannen loont. Een man die moeilijk te krijgen is, lijkt aantrekkelijk voor een vrouw omdat ze zijn marktwaarde hoog inschat.

Alleen of samen op jacht?

Volgens sommige experimenten zijn single vrouwen geïnteresseerder in een man die gebonden is dan een die vrij is, volgens andere experimenten is dit niet het geval. Single mannen zetten zich liever in voor een vrouw die geen relatie heeft. De onbewuste voorkeur van vrouwen voor mannen die al de belangstelling van andere vrouwen hebben, heet *mate copying*. Dit verschijnsel wordt ook weleens het trouwringeffect genoemd en komt ook voor bij dieren, zoals vissen en vogels. Een enkele keer draagt een ongetrouwde man een trouwring om vrouwen aan te trekken, terwijl een ongehuwde vrouw soms een trouwring omdoet om mannen net op afstand te houden. Vrouwen praten onderling veel vaker over de goede en slechte eigenschappen van mannen dan mannen dat over vrouwen doen. Bij hun partnerkeuze voor een langdurige relatie laten vrouwen zich veel gelegen liggen aan het oordeel van andere vrouwen en een gekozen man wordt geacht begerenswaardige eigenschappen te hebben. Vrouwen beschouwen mannen dan ook als interessanter als ze omringd worden door andere vrouwen, maar voor mannen zijn vrouwen die met andere mannen zijn, minder begeerlijk. Mannen hebben liever dat vrouwen alleen zijn of met

andere vrouwen.

Cheerleader-effect

Uit experimenten van psycholoog Drew Walker en neurobioloog Edward Vul van de Universiteit van Californië blijkt dat mensen in een groep aantrekkelijker worden beoordeeld dan als individu. Wanneer iemand omringd wordt door aantrekkelijke personen, wordt hij of zij als knapper gezien en worden schoonheidsfoutjes minder opgemerkt. Dat komt doordat onze aandacht automatisch getrokken wordt naar de aantrekkelijkste personen in een groep. Als je iemand individueel beoordeelt, zie je de imperfecties eerder. Dit heet het cheerleader-effect omdat een cheerleader omringd door andere stoeipoezen nog aantrekkelijker gevonden wordt dan wanneer zij alleen danst of zingt. Het wordt ook wel het groepsaantrekkelijkheidseffect genoemd.

Het maakt niet uit of de groep bestaat uit vrouwen of mannen of gemengd is. Ook de groeps grootte is niet van belang. Of je nou deel uitmaakt van een groep van 4 of 16 personen, dat is even effectief. En zowel mannen als vrouwen zijn gevoelig voor het cheerleader-effect. Op een foto voor een datingsite of -app moet je je daarom laten omringen door wat aantrekkelijke personen. Zorg wel dat duidelijk is wie jij bent op de foto anders loop je het risico dat je snel wordt weggeklikt of weggeswipet. Een goede versiertip is dan ook om je te laten fotograferen of op stap te gaan met mensen die iets aantrekkelijker zijn dan jijzelf. Maar ze moeten ook weer niet heel veel aantrekkelijker zijn, want dan kun jij als individu net als minder aantrekkelijk worden gezien.

Ook in de reclame en marketing wordt gebruikgemaakt van het cheerleader-effect. Een bedrijf gaat bijvoorbeeld een samenwerking aan met een andere organisatie voor aanvullende diensten. Het kan ook producten of diensten aanbieden als pakket. Hierdoor springen niet zo interessante onderdelen minder in het oog. Per slot van rekening gaat het om het complete aanbod. Een ander voorbeeld van het cheerleader-effect is dat een bedrijf bewerkstelligt dat negatieve reviews omgeven worden door positieve recensies zodat de negatieve beoordelingen minder opvallen.

Wellustige blikken

Ik heb de indruk dat er over het aankijken van de ander een dubbele moraal bestaat. Vrouwen zeggen enigszins trots dat ze een man lokken door 'hem zaadvragend aan te kijken' of 'hem een copuleerblik toe te werpen'. Als een man zoiets doet, zijn vrouwen geneigd om met een negatieve ondertoon te

zeggen dat hij ‘zaadgevend kijkt’, ‘haar de kleren van het lijf kijkt’ en ‘geile oogjes heeft’. Mogelijk speelt het volgende mee. Mannen hebben een minder breed blikveld dan vrouwen. Hierdoor valt het bij vrouwen minder snel op als ze een man aankijken en tegelijkertijd zijn kruis keuren. Als een man het middel van een vrouw bekijkt, springt dat eerder in het oog. Volgens onderzoek gluren vrouwen vaker naar mannen dan andersom. Als ze de mogelijkheid hebben, kijken vrouwen onwillekeurig ook vaker naar geslachtsorganen dan mannen. Onderzoekers hebben seksueel getinte foto's aan proefpersonen getoond en de oogbewegingen geanalyseerd. Vrouwen keken vrijwel uitsluitend naar de genitaliën, terwijl mannen ook letten op de gezichten. Een van de vrouwen die ik heb geïnterviewd, omschreef zichzelf als ‘een onverbeterlijke kruiskijker’.

Tussen het kijkgedrag van vrouwen aan de pil en natuurlijk menstruerende vrouwen bestaat nog een opmerkelijk verschil. Sarah Hill schrijft in haar boek *Je brein aan de pil*: ‘Hoewel beide paren vrouwenogen zich allereerst op de geslachtsdelen richtten (rustig aan, dames), verloren de vrouwen aan de pil al gauw hun belangstelling en gingen elders kijken. En in plaats van naar de gezichten of lichamen van de acteurs te kijken, dwaalden hun ogen eerder af naar aspecten van de foto's die helemaal niets met seks te maken hadden. Hun aandacht werd eerder getrokken door zaken zoals de kleding van de modellen of de voorwerpen op de achtergrond. [...] (... is dat nou een victoriaanse chaise longue waar hij haar overheen legt? God, wat zou die goed staan bij mij in de woonkamer ...) [...]’

Mij hoor je niet beweren dat vrouwen geen karakter hebben; integendeel, ze hebben bijna iedere dag een ander karakter.

Vrouwelijke en mannelijke voorkeuren

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

1. persoonlijkheid
2. humor
3. gevoeligheid
4. intelligentie
5. goed lichaam.

Mannen letten bij een vrouw op:

1. persoonlijkheid
2. goed uiterlijk
3. intelligentie
4. humor
5. goed lichaam.

Uiterlijk

Opvallend is dat mannen bij een vrouw het uiterlijk heel belangrijk vinden maar met hun eigen uiterlijk niet erg bezig zijn. Vrouwen besteden drie keer zo veel tijd aan hun uiterlijk als mannen en geven vijftien keer zo veel geld uit aan cosmetica. Vrouwen kijken dagelijks gemiddeld 38 keer in de spiegel, mannen 18 keer. Hoewel er mannenmake-up op de markt is, zijn er maar weinig mannen die zich daaraan wagen en de klanten van een plastisch chirurg bestaan voor 90% uit vrouwen en slechts voor 10% uit mannen als het cosmetische operaties betreft.

Geld

Vrouwen zoeken vaker dan mannen een partner die financiële zekerheid biedt. Een vrouw met een hoge functie en een dito salaris wilde vroeger een man met nog meer geld en status. Tegenwoordig is zo'n financieel onafhankelijke vrouw steeds vaker geïnteresseerd in een knappe dan in een rijke partner. In dit opzicht gaan vrouwen zich steeds meer als mannen gedragen. Een man heeft er geen moeite mee als het salaris van zijn partner lager is dan dat van hem. Bij vrouwen komt downdaten veel minder voor dan bij mannen. Vrouwen voelen zich aangetrokken tot mannen met een opleiding, ambitie, rijkdom, respect, status en rang. Het gezegde dat de liefde van de vrouw door haar portemonnee gaat, bevat meer dan een kern van waarheid. Onsterfelijke woorden van de Hongaars-Amerikaanse actrice Zsa Zsa Gabor (1917-2016) zijn: 'No rich man is ugly' (Geen enkele rijke man is lelijk). Onknappe mannen kunnen hun uiterlijk compenseren met hun inkomen. Voor vrouwen gaat dit niet op. Lelijke vrouwen zijn niet erg gewild, of ze nu veel verdienen of niet. Wetenschappers zeggen samenvattend dat vrouwen naar succesobjecten zoeken en mannen naar lustobjecten.

Seksuele opwinding

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

HOOFDSTUK 2

FLIRTEN

Elk populair tijdschrift geeft tips om te flirten, er zijn heel wat boeken over de kunst van het flirten verschenen en er bestaan flirtcoaches die je op bestelling omtoveren tot een flirtkoning of -koningin. Zelfs in het zakenleven is succes voor een deel afhankelijk van flirtvaardigheden. Tegenwoordig wordt er dus heel wat afgeflirt. Maar wat is flirten precies?

Spielerei en serieuze hofmakerij

Het werkwoord *flirten* heeft twee betekenissen. Ten eerste is flirten een vrouw of elkaar het hof maken zonder ernstige bedoelingen. Het gaat dus om het spel en niet om de knikkers. Als je voor de vrouw romantische gevoelens gaat koesteren, kunnen die bedoelingen natuurlijk wel serieus worden. Ten tweede is flirten peilen of een vrouw door jou wil worden aangesproken door oogcontact te maken, te glimlachen of op andere non-verbale manieren contact te leggen. Flirten betreft dan het voorstadium van aanspreken en is dan een serieus spel, waarbij het erom gaat de vrouw voor je te winnen. Als zij je geflirt beantwoordt met je aan te kijken, naar je te glimlachen en haar lichaam in jouw richting te draaien, betekent dit dat het erg gewenst is om een praatje aan te knopen.

Tijdens mijn studie zei de ene docent over het herdersspel *Granida* (1605) van P.C. Hooft (1581-1647) dat in het eerste bedrijf Daifilo Dorilea op alle mogelijke manieren probeert te versieren en de andere docent dat Daifilo wat flirt met Dorilea. Ik was benieuwd of het in dit geval gaat om het spel of om de knikkers en besloot het te gaan uitzoeken. De *Granida* heb ik vertaald in hedendaags Nederlands en voorzien van een uitgebreide inleiding (Castermans 2020a).

Vindt hij me nou wel of niet aardig?

Vrouwen houden van flirts, omdat een flirt speelt met de gevoelens van een vrouw. Een goede flirt zal evenzeer voor zijn eigen plezier flirten als voor het plezier van een vrouw. Hij geniet van zijn spel en vindt het leuk om een vrouw in het ongewisse te laten of hij haar echt aardig vindt of slechts met haar flirt. Dit wakkert haar nieuwsgierigheid aan en voor ze het weet, heeft ze meer belangstelling voor hem. Als je met een vrouw flirt, wordt zij zich bewust van je speelse karakter en de seksuele kant van je persoonlijkheid.

Zonder oogcontact

Lukt het niet om oogcontact te maken, spreek een vrouw dan direct aan. Niet twijfelen maar gewoon doen. Zij zal je aankijken. Maak dan oogcontact en glimlach omdat je dan minder bedreigend overkomt. Vaak is het ondoenlijk om oogcontact te maken, bijvoorbeeld als je naast een vrouw in de trein zit, die een boek leest of naar buiten kijkt, of als je een vrouw spot in een menigte. Wachten op oogcontact voordat je een vrouw aanspreekt, getuigt niet van veel zelfvertrouwen. Je wacht namelijk op een uitnodiging voor een praatje in plaats van je niks aan te trekken van eventuele negatieve reacties van haar. Als je zelfverzekerd bent, kunnen die je niet van je stuk brengen. Ze ketsen af op je pantser van zelfverzekerdheid en durf. En waarom zou een vrouw je uitnodigen? Zij weet toch nog niet wat voor sprankelende persoonlijkheid jij bent. Speur dus niet naar een groen licht, maar naar de afwezigheid van een rood licht.

Brenda Venus schrijft in *Het stille-hintenboek*: 'Een ervaren man zal geduldig wachten op belangstellende blikken voordat hij initiatief toont.' Zo'n man is een watje. Hij mist het zelfvertrouwen om risico's te nemen en gebeurtenissen naar zijn hand te zetten. Volg haar tip niet op. In feite geeft ze zelf ook aan dat dit advies in de prullenbak thuishoort, want op pagina 23 schrijft ze: 'Volharding brengt vaak de overwinning, zowel in het leven als in de liefde. Er zijn een aantal mannen in mijn leven geweest die ik eerst afgewezen heb, maar met wie ik vanwege hun volharding uiteindelijk mijn leven deelde.' Omdat ze de betreffende mannen aanvankelijk afwees, zal ze die geen belangstellende blikken hebben toegeworpen.

Zonnig weer

's Zomers wordt er meer geflirt dan in de winter. Ten eerste zijn we vaker buiten, als de zon schijnt. We zitten op een terras, wandelen in het park of liggen op het strand. Hierdoor hebben we meer contact met andere mensen. In de winter zitten we vaker binnen. Ten tweede valt er bij warm weer meer te zien omdat mensen minder kleren dragen. Dit werkt zinnenprikkelend. Ten derde maakt de koperen ploert mensen vrolijker, energieker, socialer en meer ontspannen. Door zonlicht worden endorfinen, dopamine en serotonine aangemaakt. Endorfine wordt ook wel het gelukshormoon genoemd. Overigens wordt ook serotonine het gelukshormoon genoemd omdat het depressiviteit tegengaat. Serotonine zorgt voor een verhoogde afgifte van endorfinen. Experimenten laten zien dat als vrouwen op straat aangesproken worden, ze op een zonnige dag vaker hun telefoonnummer geven dan op een bewolkte dag met ongeveer

dezelfde temperatuur. Uit onderzoek blijkt dat het testosterongehalte door de zon met wel 30% kan stijgen.

Laat je door koud of regenachtig weer niet tegenhouden om te gaan flirten en versieren. Ga overdag bijvoorbeeld naar een supermarkt, museum, boekhandel of winkelcentrum. En 's avonds kun je gewoon gaan stappen.

Verkeerd begrepen bedoeling

In haar boek *Hartstocht* stelt Tila Pronk dat het vaak voorkomt dat het geflirt van een vrouw serieuzer wordt opgevat door de man dan bedoeld is. Mensen kunnen flirten met de bedoeling om seksueel contact te krijgen, maar ook bijvoorbeeld voor de lol, uit nieuwsgierigheid, om onschuldig contact te maken of om het zelfvertrouwen wat op te krikken. Volgens Tila Pronk denken mannen vaak dat als vrouwen flirten, ze dat doen met de intentie om seks te hebben. Dat het omgekeerde ook vaak voorkomt, vermeldt Tila Pronk niet. Een man flirt zonder enige seksuele bedoeling, terwijl de vrouw denkt dat hij seksueel contact nastreeft. Mannen hebben me dat vaak genoeg verteld en ik heb het zelf meermaals ervaren. Zo stond ik een keer in een supermarkt in de rij bij de kassa. Louter om de tijd te verdrijven zei ik wat flirterigs tegen de vrouw voor me. Ze reageerde met te zeggen dat haar vriend buiten stond te wachten. Klaarblijkelijk dacht ze dat ik wat van haar wilde. Om haar uitspraak op waarheid te toetsen liep ik even later onopvallend achter haar aan. Buiten stond inderdaad haar vriend te wachten met de hond.

38 manieren om te flirten

Wat je ook van plan bent, het is belangrijk dat je weet hoe je met een vrouw flirt. Volg de onderstaande 38 flirtpics op en anderen zullen je beschouwen als het zonnetje in huis.

1. Amuseer jezelf en anderen

Jij bent een sociaal, leuk, interessant, aantrekkelijk, sexy en grappig iemand en je gaat iedere dag plezier maken, dus ook vandaag. Maak dit tot je mindset ofwel attitude of overtuiging. Je doel moet zijn jezelf en anderen te vermaken. Het moet je levensdoel zijn en je levensstijl. Het leven is er om plezier aan te beleven. Een dag niet gelachen is een dag niet geleefd. Neem als je levensmotto: het leven is je gegeven om zo veel mogelijk plezier te maken. Cabaretier Youp van 't Hek (1954)

zei het zo tijdens een interview op tv in mei 2016: ‘Ik ben het met alle depressieve mensen eens die zeggen: “Het leven is zinloos.” Dat is ook zo. Als iets zinloos is, is het het leven. Ja, je moet er wel iets leuks van maken. Dat moet je doen.’ Verwacht niets van iemand anders, maar maak gewoon lol en geef anderen iets, bezorg ze vermaak. Denk dus niet dat je vandaag een vrouw gaat versieren. Niks moet. Voel je vrij en onbevangen. Ga op de pleziertoer en niet op de versiertoe. Deze instelling is meteen een prima remedie tegen benaderingsangst. Beschouw je leven als een gratis vakantie op aarde en geniet van iedere dag, want elke dag is een fantastische dag, een nieuwe dag met nieuwe mogelijkheden. Leef en geniet van de schoonheid van het nu. Mocht je eens een keertje niet in je humeur zijn en je rot voelen, denk dan maar zo: een gynaecoloog heeft vijf dagen per week een kutdag.

Veel mannen maken de fout dat ze bij een vrouw een bepaald resultaat najagen, bijvoorbeeld het krijgen van haar telefoonnummer of het hebben van seks met haar. Hierdoor kunnen ze overkomen als behoeftig en gretig. De vrouw voelt dat de man iets van haar wil en voelt zich onder druk gezet. Als het gewenste resultaat uitblijft, is de man teleurgesteld of gefrustreerd. Een betere mindset is om resultaatonafhankelijk te zijn. Je bent dan procesgericht. Focus op het creëren van een emotionele connectie of op het spel dat je wilt spelen, dus niet op winnen (succes) of verliezen (afwijzing). Je bent meer relaxed, hebt meer plezier, leert meer en hebt meer kans op resultaat. Van afwijzingsangst heb je dus minder last. Natuurlijk wil je van meet af aan ook een bepaald resultaat, maar dat komt vanzelf. Vroeg of laat is het altijd raak.

Om je gelukkig te voelen moet je niet alleen plezier maken maar ook voldoening ervaren. Plezier is het gevoel dat je geniet en voldoening is het gevoel dat je een zinvol leven leidt. Jij bepaalt zelf wat voor jou een zinvol leven is. Ikzelf vind het belangrijk om een goed mens te zijn, goed volgens mijn eigen maatstaven. Uit onderzoek blijkt dat je vooral gelukkiger wordt door een aantal universele waarden te ontwikkelen, zoals eerlijkheid, vriendelijkheid en trouw, en door je persoonlijke talenten – ieder mens heeft bepaalde talenten – in positieve zin te benutten. Daarnaast wordt acht à vijftien procent van je geluk bepaald door een hechte relatie met een partner, een rijk sociaal leven en religie. Mensen die een geloof aanhangen, zijn gelukkiger dan mensen die niet gelovig zijn. Leid je geen godsdienstig leven, richt je dan op zingeving in het leven of spiritualiteit. Verder is het voor je geluksgevoel van belang

dat je een zekere mate van vrijheid ervaart in je levenskeuzes.

2. Straal zelfvertrouwen uit

De uitspraak ‘Accepteer jezelf en hou van jezelf, anders kun je niet van iemand anders houden’ is beslist waar. De Indiaas-Canadese dichteres Rupī Kaur (1992) geeft dit perfect weer in haar boek *Milk and honey* (Melk en honing): ‘You must want to spend the rest of your life with yourself first’ (Je moet de rest van je leven eerst met jezelf willen doorbrengen). Als je niet goed in je vel zit, straal je dat uit en beïnvloedt dat je spel in negatieve zin. Indien een vrouw dat waarneemt, reageert ze afstandelijker. Er is maar één persoon op de wereld die jou gelukkig kan maken en dat ben jij. Eerst moet je jezelf verleiden en dan pas kun je een vrouw verleiden. Je hebt positieve karaktereigenschappen en lichamelijke schoonheden. Net als ieder mens heb je ook onvolmaaktheden. Het is noodzakelijk dat je die accepteert, anders voel je je niet aantrekkelijk. Niemand is perfect. We zijn allemaal volmaakt onvolmaakt. Wees dus niet te streng tegen jezelf. Misschien word je gekweld door de gedachte aan een enorme stommitieit van je of meerdere domme fouten. Denk dan aan een wijsheid van de Franse arts en schrijver François Rabelais (1483/1494-1553): ‘Si l’on souhaite ne pas voir un imbécile, on doit tout d’abord briser notre miroir’ (Als we geen dwaas willen zien, moeten we eerst onze spiegel verbrijzelen).

Zelfvertrouwen is de helft van het geheim van sexappeal. Het is niet zo dat een man zelfvertrouwen heeft omdat hij aantrekkelijk is. Een man is aantrekkelijk voor een vrouw omdat hij zelfvertrouwen heeft. Zelfvertrouwen is niet alleen het gevoel dat je allerlei situaties aankunt en de zekerheid dat je weet wat het juiste is om te doen, maar ook het niet-bang-zijn dat je het verkeerde doet. Arrogantie is echter uit den boze. Die ontsiert iemand en stoot af. Ilse leed aan een verhoogd zelfbeeld. In gezelschap gaf ze op over wat ze allemaal in haar mars had en zei ze dat veel mannen haar benaderden. Haar vriendin Inez begon zich hier steeds meer aan te storen en vroeg haar geërgerd: ‘Wat kun jij nou niet en welke jongen valt nou niet op jou?’ Ilse was zichtbaar in haar wiek geschoten. Sindsdien was ze iets bescheidener. Tijdens een ommetje in een park zei een vrouw uit een groepje tegen me: ‘Alleen kijken kost € 5.’ Heel arrogant en totaal niet grappig. Tegen hooghartige vrouwen die afstandelijk doen, zeg ik vaak het volgende: ‘Ik voel me gevleid dat je met me probeert te flirten, maar ik heb al een vriendin.’ Zij reageert. ‘Dit is grappig. Je bent zo’n goede verleidster

HOOFDSTUK 3

RAPPORT MAKEN

Het is onmogelijk om niet te communiceren. Als je je mond houdt, zeg je toch iets. Communicatie bestaat namelijk niet alleen uit woorden en intonatie, maar ook uit lichaamstaal.

In veel boeken staat dat communicatie voor 55% door middel van lichaamstaal plaatsvindt, voor 38% door middel van intonatie en slechts voor 7% door middel van woorden. Deze bewering berust op onderzoek van de Amerikaanse psycholoog Albert Mehrabian (1939), dat verkeerd wordt geïnterpreteerd. Het onderzoek van Mehrabian ging alleen over gevoelens en opvattingen en niet over alle communicatiesituaties. Als de gesproken woorden niet overeenstemmen met de intonatie en de lichaamstaal van de spreker, zal de ontvanger voor 7% vertrouwen op de letterlijke betekenis van de woorden, voor 38% op de intonatie en voor 55% op de lichaamstaal. Zeg je bijvoorbeeld dat het goed met je gaat, terwijl uit je intonatie en lichaamstaal iets anders blijkt, dan zal de ander je niet geloven. Het is dus niet zo dat non-verbale elementen het merendeel van *iedere* boodschap overbrengen, hoewel de onderzoeksresultaten van Mehrabian wel vaak op die manier worden weergegeven.

Wat is rapport?

Om effectief te communiceren moet je met je woorden, intonatie en lichaamstaal rapport maken met een vrouw. *Rapport* betekent verbinding of contact. Het houdt in dat je je aansluit bij haar beleavingswereld. Je creëert dan een sfeer van herkenning, sympathie en vertrouwen. Hoe beter je hierin bent, hoe meer je ertoe in staat bent haar te beïnvloeden. Als een vrouw zegt dat het niet klikte tijdens een eerste afspraakje, bedoelt zij dat er geen rapport was. Er sprong geen vonk over. De chemie ontbrak. Mensen die wel met elkaar in rapport staan, vinden elkaar aardig. Wil je optimaal communiceren of de kans maximaliseren dat je geliefde vindt dat het klikt tijdens jullie eerste date, creëer dan met de onderstaande methodes rapport.

Non-verbaal en verbaal rapport

Er bestaat non-verbaal en verbaal rapport. Non-verbaal rapport heeft betrekking op lichaamstaal. Hieronder vallen gezichtsuitdrukking, gebaren, lichaamshouding, ademhaling en ruimtegebruik. Verbaal rapport betreft

klankkleur, toonhoogte, spreektempo, stemvolume en taalgebruik.

Luisteren

Mensen voelen zich heerlijk als ze praten en het over zichzelf hebben. De beloningsgebieden in de hersenen lichten dan op. Mensen voelen zich veel beter als ze zelf aan het woord zijn dan wanneer ze luisteren. Daarom is goed luisteren zo moeilijk. De nummer 1-klacht van vrouwen over de gesprekstechnieken van mannen die hen in bars proberen te versieren, is dat de man niet naar de vrouw luistert en alleen op zijn beurt wacht om te praten. Spreken is zilver, luisteren is goud.

Goed luisteren is essentieel om rapport te maken. Dit is meer dan je kaken op elkaar houden om een vrouw aan het woord te laten. Sta open voor haar, respecteer haar, probeer haar te begrijpen en distilleer uit haar woorden wat zij belangrijk vindt, door haar informatie in je op te nemen en te verwerken. Goed luisteren doe je niet alleen met je oren maar ook met je ogen. Kijk naar haar lichaamstaal. Zeg bijvoorbeeld:

- 'Als ik naar jou luister, dan valt het mij op dat ...'
- 'Als ik naar jou kijk, dan denk ik dat ...'

Ook als je doorvraagt en de verhalen van een vrouw samenvat, geef je aan dat je goed luistert. Tevens controleer je dan of je haar goed begrepen hebt, of de diepere betekenis van haar woorden tot je doorgedrongen is. Actief of empathisch luisteren heet dit.

Je kunt jezelf dwingen tot goed luisteren door wat zij zegt, te visualiseren. Zorg ook dat je niet afgeleid wordt. Schakel je smartphone uit en doe hem in je tas.

Luisteren is bovendien gezond omdat van luisteren je bloeddruk daalt, terwijl van spreken je bloeddruk net stijgt. Als je praat, ben je opgewonden en als je luistert, ben je ontspannen.

Van luisteren word je ook wijzer. Je leert namelijk. Bij praten deel je je kennis.

Spiegelen

Ook met spiegelen bouw je rapport op. Spiegelen is je gedragingen in overeenstemming brengen met die van een vrouw om een gemeenschappelijk gevoel te creëren. Het is een spel van congruentie bewerkstelligen. Door spiegelen kom je op haar golflengte. Je zegt

HOOFDSTUK 4

AANSPREKEN

Over openingszinnen wordt een hoop onzin beweerd. Een vrouw zou het niet prettig vinden om het lijdend voorwerp van een openingszin te zijn en openingszinnen zouden niet werken. Er zijn inderdaad goedkope en kleffe openingszinnen. ‘Ken ik jou niet ergens van?’ en ‘Je blauwe ogen hebben de kleur van de Caribische Zee. Ik zou er altijd in willen zwemmen’ kunnen een beginnende romance in de kiem smoren. Zinnen als ‘Het verbaast mij dat jouw moeder een vrouw met zulke aantrekkelijke contouren alleen laat uitgaan’ en ‘Jouw vader moet de grootste dief in ons zonnestelsel zijn, want hij heeft alle sterren gestolen en die in jouw ogen geplaatst’ klinken onnatuurlijk en ingestudeerd. Volgens de criticasters valt je altijd wel iets op aan de vrouw die je interesse heeft gewekt, of de situatie waarin je je bevindt. Dit kun je dan gebruiken om haar aan te spreken. Hier valt het nodige op af te dingen. Ten eerste weet je misschien niet of je dat als ijsbreker kunt gebruiken omdat je weinig af weet van de verleidingskunst. Ten tweede kun je zo onder de indruk zijn van de charmes van een vrouw dat je gewoon niet weet wat je moet zeggen. Echte liefde maakt vaak sprakeloos. Als je geen actie onderneemt, loop je misschien de Liefde van je Leven mis. Ten derde valt het mij weleens op dat een vrouw een indrukwekkende uitbouw heeft. Die kan zulke proporties aannemen dat die aanleiding geeft tot afleiding. Moet ik daar dan een opmerking over maken? In alle gevallen is het een uitkomst om een gevarieerd arsenaal van openingszinnen achter de hand te hebben om werk te maken van een ontluikende liefde. Overigens sluiten veel openingszinnen in dit boek aan bij de vrouw in kwestie of de omgeving.

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

De echte versierders bekommeren zich nauwelijks om hun openingszin.

Ze hebben ervaren dat heel veel als opener kan dienen als je het op de juiste manier brengt. Ze flappen er gewoon wat uit en met hun innemende omgangsvormen brengen ze menige vrouw het hoofd op hol. Gebruik de versiertips in dit boek zolang je hun niveau nog niet hebt bereikt.

De grootste flapuit is de Londense versiergoeroe Sasha. Hij is een van mijn favoriete versiergoeroes. Ik vind die man erg grappig. Hij is ook stand-upcomedian. Dit enfant terrible zegt bijvoorbeeld tegen een vrouw:

- 'Hei, jij bent leuk. Wil je mijn vriendin zijn? ... Nee? Oké, en wat vind je ervan om een paar minuten met elkaar te praten?'
- 'Jij ziet er erg goed uit. Laten we een baby maken ... Nee? Oké, vergeet de baby, wat vind je van een date?'
- 'Jij bent leuk. Laten we samen naar Barbados gaan ... Nee? Oké, wat vind je van een kop thee?'
- 'Wil je mijn vriendin worden? ... Nee? Je zou dat moeten willen, want ik ben geweldig.'
- 'Mag ik jou wat vragen? ... Wil je met me trouwen?'
- Hij stapt op een vrouw af en tikt haar aan bij haar elleboog en zegt: 'Tikkie, jij bent 'm.' Hierna kun je zeggen: 'Ik speel tikkertje waarbij ik een leuke meid moet tikken.' Zij zal lachen en zich geveleid voelen, aldus Sasha.

Onderzoek naar openingszinnen

De Amerikaanse hoogleraar psychologie Michael Cunningham heeft zes openingszinnen in de praktijk getest. Hij deelde ze in drie categorieën in: direct, onschuldig en familiair. De directe openingszinnen waren: 'Ik vind het een beetje gênant, maar ik zou je graag leren kennen' en 'Het heeft me moeite gekost naar je toe te komen. Mag ik je tenminste vragen hoe je heet?' Tot de onschuldige methode hoorden: 'Hallo!' en 'Wat vind je van de band?' De twee voorbeelden van een familiale openingszin waren: 'Je doet me denken aan iemand met wie ik vroeger uitging' en 'Wedden dat ik meer op kan dan jij?' Cunningham liet een onopvallend uitziende man vrouwen zonder gezelschap in een bar in Chicago benaderen met deze zes openingszinnen. Als de vrouw glimlachte, oogcontact onderhield of een vriendelijk antwoord gaf, werd de reactie van de vrouw als positief gezien. Wendde de vrouw haar hoofd af, liep ze weg of maakte ze een negatieve opmerking, dan was de benadering niet succesvol. Met de directe methode had de man het meeste succes. Negen van de elf vrouwen reageerden

positief op de eerste directe openingszin, vijf van de tien op de tweede. De onschuldige openingszinnen waren ongeveer even effectief als de directe. Niet erg succesvol waren de familiale openingszinnen. 80% van de vrouwen reageerde daar negatief op.

Cunningham heeft het experiment ook in omgekeerde richting gedaan. Vrouwen moesten mannen aanspreken. 80 tot 100% van de mannen reageerde positief op alle openingszinnen van de vrouwen. Ook uit andere tests blijkt dat het mannen over het algemeen niet zoveel uitmaakt hoe ze worden aangesproken door een vrouw. Flirtcoaches adviseren vrouwen om een man aan te spreken met een vraag om hulp. Een vrouw doet dan namelijk een beroep op zijn mannelijkheid. Een man is graag bereid om een vrouw in nood te helpen. De vraag om hulp of een kleine dienst kan zijn om iets uit te leggen of de barkruk even vrij te houden terwijl zij naar het toilet gaat. Zelf vind ik het altijd interessant om te ervaren hoe vrouwen een man aanspreken. Toen ik een keer in een plantsoen wandelde, kwam een vrouw op me af en vroeg: 'Mag ik jou een persoonlijke vraag stellen?' Dat mocht ze van me. 'Heb jij een groot geheim dat je met iemand wilt delen?', wilde ze weten. Hierop liep ik door. Dit zijn twee heel slechte openingsvragen. Als je iemand iets wilt vragen, moet je dat doen zonder toestemming te vragen. En aan een wildvreemde moet je niet gaan vragen of die je een groot geheim wil vertellen. Dat moet je pas doen als er sprake is van een vertrouwensband. Maar misschien dat deze vrouw mij gebruikte als oefenmateriaal. Op internet heb ik namelijk gelezen dat een bepaalde datingcoach mannen adviseert om een vrouw aan te spreken met de vraag of zij hun een groot geheim wil vertellen zodat zij gewend raken aan afwijzingen en ervaren dat die niks ernstigs zijn.

Anders dan het onderzoek van Cunningham doet vermoeden, zijn de twee directe openingszinnen niet sterk.

Voulez-vous coucher avec moi, ce soir?

Het spel der verleiding begint meestal met subtiele signalen. Uiteindelijk gaat het om seks. Zou het niet handiger zijn om de ander meteen te vragen of die met je naar bed wil?

Hier is onderzoek naar gedaan. Vrouwen en mannen spraken een wildvreemde van het andere geslacht op straat aan en vroegen of die met hen naar bed wilde. Mannen gingen in 50 tot 60% van de gevallen in op het seksuele voorstel, terwijl bijna geen enkele vrouw te porren was voor seks

met een onbekende.

Op televisie zijn dergelijke experimenten af en toe ook te zien. Met de verborgen camera worden een vrouw en een man gefilmd die aan willekeurige voorbijgangers vragen of die met hen naar bed willen. De uitkomsten zijn hetzelfde. Meer dan de helft van de mannen is wel in voor een avontuurtje en vrouwen houden de boot af. Vrouwen willen niet geconfronteerd worden met oneerbare voorstellen; ze willen in stijl verleid worden. Uiteraard door *Mister Right*. Dat is de droom van iedere vrouw.

De twee belangrijkste redenen dat vrouwen terughoudend zijn tegenover een aanbod voor vrije seks, zijn volgens Cordelia Fine in haar boek *Testosteron rex*:

1. Een vrouw wil noch door anderen noch door zichzelf gezien worden als een slet.
2. Er bestaat een grote kans dat het seksuele contact niet aan de verwachtingen voldoet. Uit onderzoek blijkt dat vrouwelijke studenten bij een eerste vrijpartij met een scharrel slechts een kans van 11% hebben om een orgasme te krijgen. Vrouwen genieten zes keer meer van seks met een scharrel als ze wel een orgasme beleven. Volgens vervolgonderzoek is de kans op een orgasme bij vrouwen bij een scharrel zo klein omdat mannen zich niet geroepen voelen een vrouw seksueel te bevredigen bij scharrelseks, maar mannen zien het wel als een bewijs van hun mannelijkheid als ze hun vriendin een orgasme kunnen bezorgen. In de context van een relatie doen ze dus veel meer hun best om een vrouw seksueel te bevredigen.

Cordelia Fine noemt ook een onderzoek waarin een iets ander beeld van vrouwelijke belangstelling voor vrije seks naar boven komt. Een Duitse journalist (omschreven als zichtbaar bovengemiddeld aantrekkelijk) benaderde honderd verschillende vrouwen om te vragen of ze seks met hem wilden hebben. Niet alleen gingen zes vrouwen op zijn verzoek in, maar hun bereidheid werd feitelijk geverifieerd omdat ze vervolgens seks hadden met de journalist.

Mijn inschatting is dat als tieneridool Justin Bieber (1994) aan honderd pubermeisjes zou vragen of ze met hem naar bed willen, er 98 à 100 ja zeggen.

Gebruik een preopener

Voordat je je openingszin lanceert, moet je een preopener gebruiken. Een preopener is iets alledaags wat je zegt zodat een vrouw je stem even kan horen en weet dat je geen bedreiging voor haar vormt en waarmee je haar aandacht trekt want de eerste paar seconden hoort ze niet of nauwelijks wat je zegt. De volgende situatie zul je vast herkennen. Je neemt de telefoon op, iemand stelt zich kort voor en zegt meteen waar het om gaat. Pas na een paar seconden dringt deze informatie tot je door. Als je zelf opbelt en je gebruikt geen preopener, kun je te horen krijgen: ‘Het drong even niet tot me door’ of ‘Oh, je overvalt me hiermee.’

Zeker op straat is een preopener erg belangrijk. Als je een vrouw daar aanklampt, zal ze denken: wat wil deze wildvreemde van me? Is hij een bedelaar, een verkoper, een liefdadigheidswerker?

Preopeners

Voorbeelden van preopeners:

- ‘Hoi.’
- ‘Goedemiddag.’
- ‘Allemachtig, ik moet je wat zeggen ...’
- ‘Sorry, dit klinkt vreemd, maar ...’
- ‘Excuseer, ik heb een gekke vraag ...’
- ‘Stop, want ik moet je snel iets zeggen ...’
- ‘Zeg, hierom zul je moeten lachen ...’
- ‘(in een *lunchroom*) Pardon, mag ik de suiker van je?’
- ‘(in een *park*) Hé, neem me niet kwalijk, schrik niet want dit is geen beroving, maar ...’
- ‘(op *straat*) Hei, neem me niet kwalijk, ik weet dat je onderweg bent, daarom duurt dit maar een ogenblik ...’
- ‘(in een *koffiebar* of op een *bank in het park*) Luister, ik zie dat je een boek zit te lezen en ik wil je niet storen, maar ...’

Na een goeie preopener wil een vrouw horen wat je te zeggen hebt.

Complimentjes

Ook complimenten kunnen dienen als preopener:

- ‘Mooie schoenen.’
- ‘Leuke sjaal.’
- ‘Dat is een aparte jas, die je aanhebt.’

Met een compliment probeer je een vrouw geen waarde te ontnemen, zoals een bedelaar, verkoper en liefdadigheidswerker, maar geef je haar waarde.

Schrikreactie

Als een vrouw een beetje schrikt als je haar benadert met je preopener, zeg dan: 'Sorry, ik wilde je niet laten schrikken, maar ...' en ga verder met je openingszin of herhaal die.

Tien benaderingen

Misschien vraag je je af wat de beste openingszin is. De ideale openingszin bestaat niet. De ene vrouw wordt het liefst zus aangesproken en de andere zo. En door je eigen karakter kun je een vrouw beter op de ene manier aanspreken dan op de andere. In feite is de openingszin helemaal niet zo belangrijk. Het gaat er niet alleen om wat je zegt, maar ook om hoe, waar en wanneer je het brengt en om wat je na je openingszin te melden hebt. Het hoe betreft de gezichtsuitdrukking, andere lichaamstaal en de intonatie. De Engelse arts Janet Lane-Claypon (1877-1967) zei: 'Of all the things you wear, your expression is the most important' (Van alle dingen die je draagt/tentoonspreidt, is je gelaatsuitdrukking het belangrijkste). Zorg voor expressiviteit, een sprekende mimiek en ondersteunende gebaren. De juiste stem is van grotere invloed dan de openingszin. Zo moet een man:

- langzaam, duidelijk en luid spreken
- pauzes gebruiken ... om de aandacht ... te vestigen ... op de woorden
- met een lage stem spreken, omdat hij dan dominanter overkomt
- variëren met het ritme en de toon om emoties uit te drukken
- aan het eind van een zin de toon van zijn stem niet omhoog laten gaan alsof hij een vraag stelt. Mannen doen dat vaak om de goedkeuring van een vrouw te verkrijgen want misschien is zij het niet eens met wat hij zegt, maar voor een vrouw is dit een aantrekkingskiller.

Vrouwen moeten net hogere tonen inzetten. Als een vrouw op het vruchtbaarste moment van haar cyclus is, gaat haar stem iets omhoog. Mannen vinden haar stem dan het aantrekkelijkst. Wil een vrouw overtuigen, dan moet ze haar stem laten zakken. De Britse oud-premier Margaret Thatcher (1925-2013) trainde tijdens haar politiek actieve jaren haar stem om die lager in te zetten.

Voor een lage stem is het van belang om ontspannen te zijn en te ademen

vanuit je buik en niet vanuit je borst.

Conversatiestarter

Zie een openingszin slechts als het begin van een gesprek en niet als iets waar een vrouw steil van achterover moet slaan om vervolgens aan je voeten neer te vlijen. Je kunt een vrouw op duizend-en-een manieren aanspreken. Al die benaderingen kun je verdelen in tien groepen:

1. humoristisch
2. situationeel
3. neutraal
4. opinie vragend
5. kwalificerend
6. complimenteaus
7. neggend
8. direct
9. rollen spelend
10. rollen omkerend.

Humoristische aanspreking

Tijdens het lachen maken de hersenen endorfinen, serotonine en dopamine aan. Hierdoor komt een vrouw in een positieve stemming, wil ze graag met je praten en doet ze sneller persoonlijke onthullingen. Lachen werkt ook stressverlagend. Dit breekt de spanning die mensen meestal voelen bij het eerste contact. Humor schept daarnaast een band. De Deens-Amerikaanse komiek Victor Borge (1909-2000) zei: 'Laughter is the shortest distance between two people' (Lachen is de kortste afstand tussen twee mensen). In flirttip 29 in hoofdstuk 2 hebben we al gezien dat vrouwen en mannen met 'gevoel voor humor' niet hetzelfde bedoelen. Daarnaast vinden vrouwen grappige mannen intelligenter en eerlijker, maar omgekeerd geldt dit niet. Vaak vallen mannen niet op vrouwen met humor.

Ook is humor een wondermiddel tegen gebrekkige fysieke schoonheid. Met humor kun je nog meer bereiken dan met een knap uiterlijk. Marilyn Monroe (1926-1962) zei: 'If you can make a woman laugh, you can make her do anything' (Als je een vrouw kunt laten lachen, kun je haar alles laten doen). Humor en schoonheid prikkelen allebei de nucleus accumbens. Dit betekent letterlijk 'aanliggende kern'. De nucleus accumbens wordt ook wel het genotscentrum of het beloningscentrum genoemd en is een

hoekje?’

Uitnodigen voor een avondje uit

Moon en Els zijn hartsvriendinnen en plakken helemaal aan elkaar. Dat was Paul en Laurens ook opgevallen. Daarom spraken ze beide onafscheidelijke boezemvriendinnen aan met: ‘De band tussen jullie lijkt onverbrekkelijk. Zullen we daarom met z’n vieren een keer een kleinigheidje gaan eten bij Always Together en daarna naar een karaokebar gaan?’ Het avondje uit werd een succes. Er bloeiden romances op tussen Moon en Paul en tussen Els en Laurens. Het zijn twee leuke koppels. Toch is een vrouw vragen voor een avondje uit als opener niet geschikt. Je kunt beter eerst zorgen dat een vrouw zich tot je aangetrokken voelt. De kans op een positieve reactie is dan veel groter. Zie hierover de paragraaf ‘Het Emotionele Progressie Model’ in hoofdstuk 5. Als je met elkaar zingt, maakt het brein (de hypothalamus) oxytocine aan. Dit leidt tot gevoelens van verbondenheid en plezier. Samen zingen is dus wel een effectieve versierstrategie.

De productie van oxytocine wordt ook bevorderd door *Lactobacillus reuteri*. Dit is een melkzuurbacterie. Die komt voor in moedermelk en bepaald gefermenteerd voedsel, vooral kefir. Voor een onderzoek hebben mensen veel van deze melkzuurbacteriën tot zich genomen en hun brein maakte vervolgens extra veel oxytocine aan. Misschien wordt kefir wel de nieuwe liefdesdrank.

Versieren kan overal

Waar vind je de vrouw van je dromen? Overal ligt de liefde op de loer, maar op de ene plaats maak je meer kans dan op de andere. Zelfs op het herentoilet kun je een verdwaalde vrouwelijke schoonheid tegen het lijf lopen, al is die kans vrij gering. Hoe ongebruikelijker de locatie, hoe groter het verrassingselement en hoe minder concurrentie.

Versierplekken

De volgende plaatsen en gelegenheden bieden de meeste kans om iemand te ontmoeten:

- straten, pleinen en parken
- markten
- feestjes
- musea

- stranden en strandpaviljoens
- (koffie)bars, kroegen en disco's
- dansscholen
- fitnesscentra
- golf-, tennis- en sportclubs
- (buurt)verenigingen
- supermarkten en warenhuizen
- bibliotheken
- restaurants.

Elke plaats of gelegenheid kent specifieke openingszinnen. Daarnaast bestaat er een overvloed aan algemene beginzinnen, die je in de meeste situaties kunt gebruiken. Vele voorbeelden hebben we hierboven al gezien.

Werk, opleiding, studie en vriendenkring

Verder bieden het werk, de opleiding of studie en de vriendenkring uitstekende mogelijkheden om een partner te vinden. Ongeveer 70% van de vrouwen en mannen ontmoet de levenspartner via een familielid, een vriendin of vriend, of een tweedegraadsvriendin of -vriend. Mensen hebben gemiddeld twee of drie hechte vrienden. Daarnaast hebben ze ongeveer twaalf vrienden met wie ze regelmatig contact hebben. Verder hebben ze tal van kennissen.

Contact leggen met een vrouw uit dezelfde sociale groep heeft een aantal voordelen:

- Jullie hebben al een aantal overeenkomsten.
- Omdat de vrouw je waarschijnlijk al een beetje kent, zal ze je eerder vertrouwen en meer openstaan voor contact dan met een wildvreemde.
- Je kunt contact leggen zonder dat dit direct als een versierpoging wordt gezien.
- Omdat je elkaar vaker zult zien, heb je meer tijd om te laten zien wat voor geweldige persoonlijkheid je bent.
- De vrouw heeft een oogje op je en wil maar wat graag meer contact met je.

Respect en populariteit

Een vrouw die je kent via werk, opleiding, studie of vriendenkring, zul je vaker zien. Vergeet daarom de drieseconderegel en kies niet voor de directe benadering. De situationele of neutrale opening is beter. Gebruik meerdere contactmomenten om je waarde te demonstreren en een connectie op

te bouwen. Praat en lach ook met de andere vrouwen en mannen, toon warme belangstelling voor ze en zorg dat ze je respecteren. Je wordt dan vanzelf populair en je doelwit zal dat opvallen. Idealiter praat iedereen over je als je er niet bij bent. Een goede strategie om gewaardeerd te worden is om geregeld een gezellige bijeenkomst te organiseren, zoals een feestje, een etentje, een borrel, een uitje, een picknick in het park of een sneeuwballengevecht. Ga je naar een bijeenkomst, werp je dan op als de leider. Stel bijvoorbeeld voor om een dans-, zang- of origamiwedstrijd te houden. Wijs iemand aan als jury. Of iedereen moet een vaardigheid naar keuze demonstreren. Zelf show je je beste bedrevenheid.

Gebruik je vriendenkring niet om te oefenen met versieren. Als je bekend komt te staan als de man die al zijn vriendinnen probeert te versieren en één of twee keer wordt afgewezen, zul je bij geen enkele vriendin nog succes hebben. Een vrouw is niet geïnteresseerd in een man die wanhopig lijkt of een lage marktwaarde heeft.

Kantoorromances

Als vrouwen en mannen vele uren per dag samenwerken en gezellig kletsen met elkaar bij de koffieautomaat en tijdens kantoorfeestjes en -uitjes, kan dat makkelijk leiden tot amour en moet je niet raar opkijken als je twee collega's betrapt wanneer ze elkaar hartstochtelijk staan te tongzoenen in de voorraadkamer. Ruim 30% van de werknemers is weleens verliefd geweest op een collega en bijna de helft van de werknemers heeft weleens een relatie gehad met een collega. Een op de zes liefdeskoppels kent elkaar van het werk.

Zorg dat je af en toe alleen bent met de collega die je wilt versieren, en praat dan niet over het werk, maar over persoonlijke aangelegenheden. Klikt het, nodig haar dan uit voor een drankje na het werk. Besluiten jullie te gaan daten, dan moeten jullie volgens sommige datingcoaches op de eerste date al bespreken wat jullie doen en hoe jullie met elkaar omgaan op het werk als jullie affaire geen blijvertje blijkt te zijn. Ruim 60% van alle werkromances wordt in het eerste jaar beëindigd. Je moet dan een strategie hebben hoe je met elkaar omgaat als jullie elkaar dagelijks op het werk tegenkomen of met elkaar moeten samenwerken. Blijven jullie vrienden of is het een kwestie van alles of niets?

Geef veel waarde

In de kringen waarin je je begeeft, moet je royaal geven. Wees een waardegever en geen waardenemer. Hierdoor verrijk je het leven van

HOOFDSTUK 5

VIER VEELBESPROKEN VERSIERMETHODES

Wereldwijd zijn er tal van versierexperts die hun versiertips in boeken hebben neergelegd. De vier meest genoemde methodes om vrouwen te versieren zijn:

1. Speed Seduction
2. Cocky and Funny
3. de Mystery Methode
4. het Emotionele Progressie Model.

Daarom zal ik hieronder de beginselen van deze vier versiermethodes kort weergeven. Ik maak daarvoor gebruik van de boeken *How to get the women you desire into bed* (Hoe krijg je de vrouwen die je wilt in bed) van Ross Jeffries, *Double your dating, What every man should know about how to be successful with women* (Verdubbel je dating, Wat elke man moet weten over hoe succesvol te zijn met vrouwen) van David DeAngelo, *The Mystery Method, How to get beautiful women into bed* (De Mystery Methode, Hoe krijg je mooie vrouwen in bed) en *The pickup artist, The new and improved art of seduction* (De versierkunstenaar, De nieuwe en verbeterde verleidingskunst) van Mystery en *Magic bullets* (Magische kogels) van Nick Savoy.

Speed Seduction

De grondlegger van Speed Seduction (snelle verleiding) is Ross Jeffries. Dit is het pseudoniem van Paul Jeffrey Ross (1958). De principes van Speed Seduction zijn gebaseerd op zelfrespect, neurolinguïstisch programmeren (NLP) en hypnose.

Volgens Jeffries zijn de vier fasen van elke verleiding:

1. aandacht trekken
2. je voorstellen
3. rapport maken
4. afsluiten.

Om een vrouw te benaderen moet je vertrouwen en kracht hebben. Herinner je een situatie waarin je je krachtig en vol vertrouwen voelde. Sluit

- Overdag hoef je niet veel aan diskwalificatie te doen. Te veel diskwalificeren kan je kansen verkleinen. Een beetje plagen is prima, maar vermijd sterke diskwalificators. Voorbeelden van plaagstootjes zijn: 'Jij hebt een beetje een gevaarlijke blik in je ogen. Ben jij het soort vrouw dat al haar vrienden dronken probeert te voeren?', 'Ik denk dat je hier alleen maar bent om leuke mannen op te pikken' en 'Ik zag je naar me kijken toen ik je voorbijliep omdat je me aantrekkelijk vond.'
- Raak een vrouw overdag minder aan dan 's avonds, omdat dat sociaal minder geaccepteerd is. Wacht met haar vaker aan te raken totdat je op date bent met haar.

Door duizenden benaderingen van vrouwen is Jeremy Soul erachter gekomen dat gewoonlijk drie gespreksonderwerpen belangrijk zijn als hij een vrouw ontmoet: context, werk en vrije tijd. Je moet in deze volgorde over deze topics praten omdat ze in toenemende mate persoonlijk zijn. Context betreft de situatie waarin je haar ontmoet. Je ziet haar ergens lopen, zitten of staan. Wat doet ze? Is ze op weg naar een castingbureau, gaat ze winkelen of zit ze te studeren in een café? Bij werk gaat het erom wat ze voor de kost doet. Vrije tijd slaat op wat ze voor haar plezier doet. Is ze een fuifnummer of zit ze liever thuis met een goed boek? Houdt ze van reizen, sporten, muziek? Ontdek dingen waar jullie allebei enthousiast over zijn en praat daarover met haar.

Als een vrouw met een vriendin is, spreek dan eerst de vrouw aan die je wilt en zeg daarna tegen haar vriendin: 'Jij bent ook erg aantrekkelijk, maar ik val op brunettes/lange vrouwen' en betrek haar bij het gesprek, aldus Jeremy Soul.

wordt vervolgd door:

ALLES OVER VROUWEN VERSIEREN

DE BESTE VERSIERTIPS

Deel 2

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 versiertechneken 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](http://TopSanté)*

*‘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

Lovematches

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

Lovematches

ALLES OVER VROUWEN VERSIEREN

Deel 1

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