





CHRIS VERLINDEN
& HILDE SMEESTERS

MAG IK
DEZE
DATE
VAN
U?

De basisregels van het daten

 PARSHIP



LANNOO

Inleiding 7

Het expertenteam 9

HOOFDSTUK 1 Klaar om te daten 13

1. De happy single 15
2. De verbaasde single 22
3. De actief zoekende single 24
4. Zorg goed voor jezelf 39
5. Hou van jezelf 43

HOOFDSTUK 2 De datingvijver 53

1. Waarom heb jij nog geen partner? 57
2. De persoonlijke vijvers 64
3. De grotere vijvers 69
4. It's a jungle out there... 79
5. Downdaten 85

HOOFDSTUK 3 Pour un flirt avec toi... 99

1. When the lady smiles... 101
2. Extra tips voor hem 105
3. Extra tips voor haar 106
4. De beste flirt is de flirt die geen flirt is 110
5. Versierfouten 111
6. Online flirten 115
7. De telefoon 140
8. Je wilt geen contact meer 144

HOOFDSTUK 4 De eerste date 149

1. Wanneer ga je voor het eerst op date? 151
2. Waar ga je op eerste date? 154

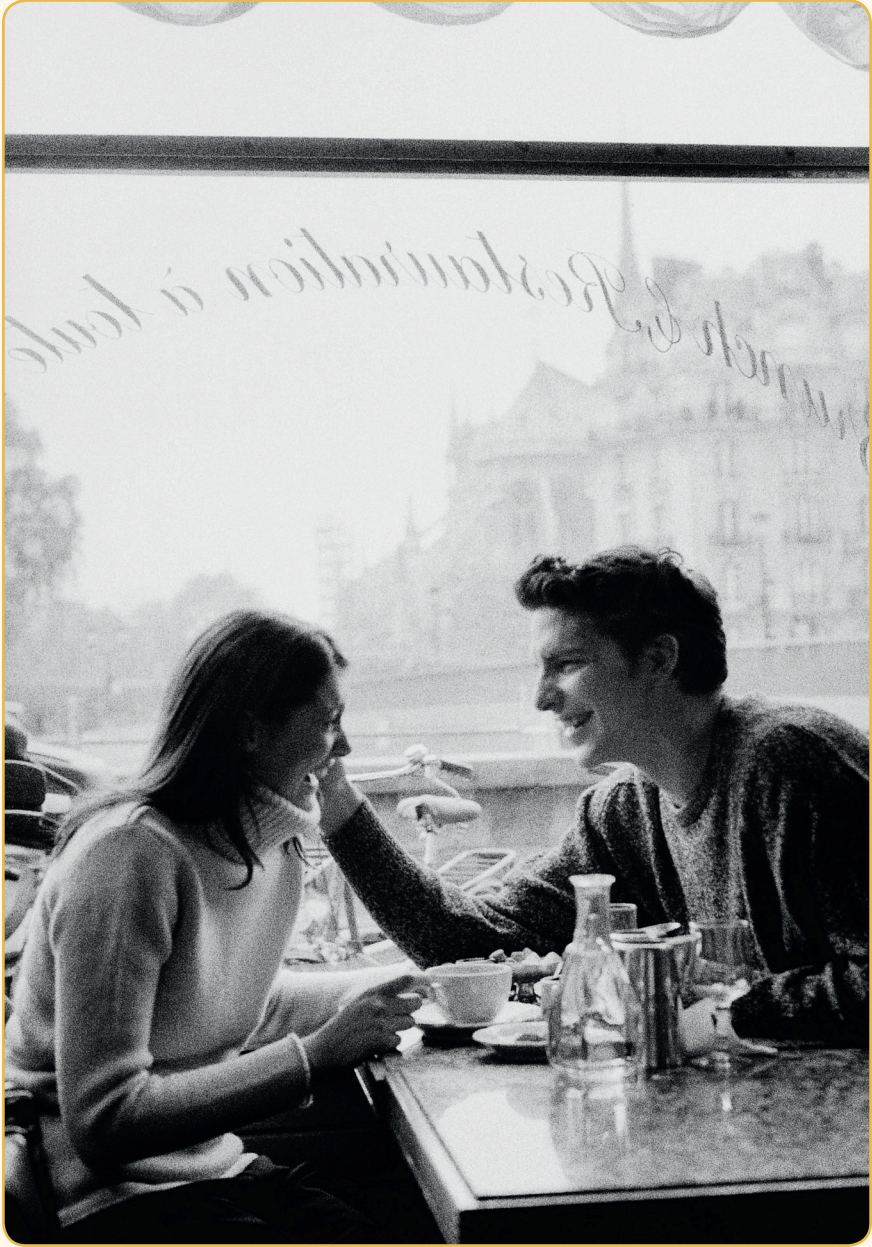
3. Je hebt maar één kans om een eerste indruk te maken 158
4. Stijltips voor mannen 161
5. Stijltips voor vrouwen 168
6. Praten, maar nog meer luisteren 180
7. Wie betaalt de rekening? 189
8. Het afscheid na een eerste date 190
9. Seks na de eerste date 192
10. Vallen en weer opstaan 198
11. Op naar een volgende date... 200

HOOFDSTUK 5 Zullen we het nog een keertje overdoen? 209

1. Wachten duurt altijd (te) lang 211
2. De tweede keer is het nog spannender 212
3. Lessen in chemie 214
4. Het beste gespreksonderwerp blijft je date 224
5. Mooi aangekleed én uitgekleet 227
6. Mijn date is mama/papa 233
7. Zoenen en vrijen 236
8. En wat als hij/zij niet is wat je dacht... 238

HOOFDSTUK 6 Liefde met een grote L 245

1. Verliefdheid brengt je lichaam uit balans 247
2. Mannen worden anders verliefd dan vrouwen 248
3. Maar wat is dat dan, 'liefde'? 249
4. Liefde in tijden van internet 251
5. Hoe overleef je de eerste onzekere weken van een relatie? 256
6. Belangrijke vragen aan het begin van een relatie 259
7. Leren omgaan met verschillen 264
8. De eerste ruzie 266
9. De horde van de magische drie maanden 270



Inleiding

.....

Een mens is niet gemaakt om alleen te zijn. Op een bepaald moment in het leven gaat iedereen op zoek naar de liefde. Bij de ene lukt dat vrij gemakkelijk, voor de andere verloopt de zoektocht moeizamer. En dan heb je nog de *happy singles* die perfect gelukkig zijn met hun vrijgezellenbestaan en genoeg hebben aan een *soulmate* en/of een *friend with benefits*.

De manier waarop je zoekt naar liefde wordt vaak bepaald door de levensfase waarin je zit. Als je jong bent – zo ongeveer tot je vijftienvigste – heb je meestal een grote vijver waarin je kunt vissen. Je gaat veel uit, ontmoet regelmatig nieuwe mensen op school of de universiteit, je zit bij een sportclub of een jeugdbeweging en je bent actief op verschillende sociale media. Verleiden of verleid worden is lekker zorgeloos.

Maar plots sta je met twee voeten in het ‘serieuze’ leven. Je werkt en hebt geen tijd of energie om te zoeken naar een lief. Elke avond op café gaan is behoorlijk vermoeiend. Toch mis je een partner om lief en leed te delen. Je wilt wel zoeken, maar je weet niet waar.

Misschien vond je ooit de liefde, maar verloor je ze weer. Die relatiebreuk liet krassen na, maar na verloop van tijd wil je het toch opnieuw proberen. Je bent misschien voorzichtiger, maar hoopt op een tweede kans.

Flirten, daten en verliefd worden. Het gaat allemaal gepaard met flink wat onzekerheid. Kom ik nog iemand tegen?

Waar moet ik zoeken?

Hoe werkt cyberdaten?

Hoe weet ik of een datingsite betrouwbaar is?

Hoe gedraag ik me tijdens een eerste date?

Zie ik er aantrekkelijk genoeg uit?

En wanneer mag ik hem/haar zoenen?

Op deze en nog veel meer vragen proberen we een antwoord te geven in dit boek. Een team van experts geeft uitleg bij het flirt- en datingproces zodat je weet hoe jij de vis van jouw dromen uit de vijver haalt.

We kunnen niet beloven dat je straks de ware vindt. En ook niet dat je verliefd wordt. Maar je zult in elk geval beslagen op het ijs komen.

We wensen je een fijne, interessante en opwindende zoektocht toe!






HOOFDSTUK I

klaar om te daten





Je bent single en op zoek naar een partner. Iemand die het leven net dat beetje aangenamer, mooier en vollediger maakt.

Misschien kwam je tot nu nooit aan daten toe. Je opleiding en je carrière slokten zo veel tijd op dat er geen energie over was om naar een partner te zoeken. Intussen hebben veel vrienden en vriendinnen een relatie en voel jij ook de behoefte om te settelen. Maar je gaat niet meer zo vaak uit als vroeger en de potentiële kandidaten lijken een stuk minder dik gezaaid.

Misschien zette je een punt achter een vorige relatie en is het tijd om die bladzijde om te slaan. Opnieuw beginnen is niet altijd even gemakkelijk. Je vraagt je af of je wel klaar bent voor een nieuwe partner en of je het nog wel 'kunt'.

En wat als je single bent en niet wilt daten? Daar is niets verkeerd mee zolang jij een gelukkige single bent.

1. De happy single

.....

Het werd lang aangenomen dat mensen met een partner gelukkiger waren dan vrijgezellen. Singles zouden een zwakker immuunsysteem hebben dan mensen in een relatie. Intussen is deze informatie achterhaald. Studies die de gezondheid van getrouwde vrouwen vergeleken met die van gescheiden vrouwen, weduwen en bewuste singles, tonen aan dat er geen significant verschil is tussen de groepen¹ op het vlak van gezondheid.

Dat leidt tot de hypothese dat gezondheid afhangt van hoe tevreden je bent met je status van vrijgezel. Het zijn de positieve emoties zoals vreugde, interesse, tevredenheid, trots en liefde die een impact hebben op je fysieke en psychische gezondheid,² niet het feit of je al dan niet een partner hebt.

Misschien ben je niet elke dag even blij met je vrijgezellenstatus, maar mensen met een partner zijn ook niet elke dag gelukkig in hun relatie. Net zoals er gelukkige en minder gelukkige koppels bestaan, zijn er gelukkige en minder gelukkige singles.

Een tijdje alleen zijn is trouwens de beste basis om aan nieuwe relatie te beginnen,

al was het maar omdat je als vrijgezel alle kansen krijgt om jezelf te ontdekken en ontplooiën.

Mogelijk ben jij best tevreden met je single-status, maar zijn de mensen uit je omgeving ervan overtuigd dat je leven niet volledig kan zijn zonder partner. Er bestaat geen enkel onderwerp waar ze zo vaak ongevraagd commentaar op geven als op jouw singlebestaan. Zelfs wanneer je inderdaad liever een relatie zou hebben, komen die opmerkingen bemoeizuchtig en kwetsend over. Je kunt maar beter goed gewapend zijn om ze te pareren.

Eva (25)

‘Ik ben nog niet lang geleden afgestudeerd en heb net werk gevonden. Die nieuwe baan vergt behoorlijk wat energie en ’s avonds heb ik gewoon de puf niet om uit te gaan. Bovendien moet ik vroeg op mijn werk zijn en kan ik het me niet permitteren om te weinig te slapen.

In mijn studententijd had ik af en toe een vriendje, maar echt lang duurde het nooit. Ik vond het gewoon leuker om ongebonden te zijn. Tijdens een jaar uitwisseling in het buitenland kwam ik iemand tegen met wie het klikte. We hebben zelfs een tijdje samengewoond, maar intussen woont hij op duizenden kilometers hier vandaan en beseffen we dat een langeafstandsrelatie niet werkt. Ik heb er zelf geen problemen mee, maar nu ik een

¹ Bella DePaulo. Is It Healthier to Live with Someone? *Psychology Today*, May 3, 2013.

² Barbara L. Fredrickson. *Positivity*. Utrecht, 2009.





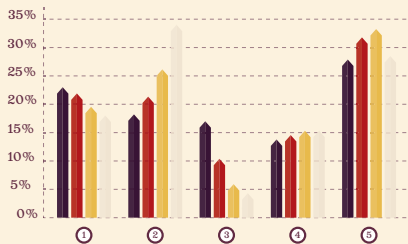
‘Waarom heb je de juiste partner nog niet gevonden?’

Vrouwen

	18-29 jaar	30-40 jaar	41-54 jaar	55+
Ik heb te hoge verwachtingen	23,0 %	21,9 %	19,5 %	18,0 %
Ik was er niet klaar voor	18,2 %	21,3 %	26,1 %	34,0 %
Ik ben te verlegen/terughoudend	17,0 %	10,3 %	5,9 %	4,3 %
De tijd en de mogelijkheid ontbraken	13,8 %	14,7 %	15,2 %	15,2 %
Ik was nog te veel met mezelf bezig	27,9 %	31,8 %	33,3 %	28,5 %

Bron: PARSHIP.

Vrouwen



1. ik heb te hoge verwachtingen
2. ik was er niet klaar voor
3. ik ben te verlegen/terughoudend
4. de tijd en de mogelijkheid ontbraken
5. ik was nog te veel met mezelf bezig

- 18-29 jaar
- 30-40 jaar
- 41-54 jaar
- 55+ jaar



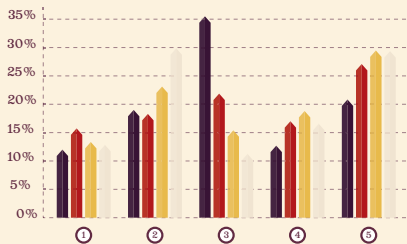
Mannen

	18-29 jaar	30-40 jaar	41-54 jaar	55+
Ik heb te hoge verwachtingen	12,0 %	15,7 %	13,3 %	13,2 %
Ik was er niet klaar voor	19,0 %	18,3 %	23,1 %	29,8 %
Ik ben te verlegen/terughoudend	35,4 %	21,9 %	15,3 %	11,2 %
De tijd en de mogelijkheid ontbraken	12,7 %	17,0 %	18,8 %	16,4 %
Ik was nog te veel met mezelf bezig	20,9 %	27,1 %	29,5 %	29,4 %

Bron: PARSHIP.



Mannen



1. ik heb te hoge verwachtingen
2. ik was er niet klaar voor
3. ik ben te verlegen/terughoudend
4. de tijd en de mogelijkheid ontbraken
5. ik was nog te veel met mezelf bezig

- 18-29 jaar
- 30-40 jaar
- 41-54 jaar
- 55+ jaar

Grenzeloos daten



Wil je graag over de grenzen daten? Met online daten is dat gemakkelijker dan ooit. Misschien kan deze informatie over Europese singles je op weg helpen.

Belgische singles¹³ zijn niet uit op een trouwboekje. Ze vinden het prima om gewoon samen te wonen. 43 % van de vrouwen vindt de stap naar het altaar niet nodig, tegenover 38 % van de mannen. Vrouwen tussen achttien en negenendertig jaar verwachten wel absolute seksuele trouw van hun partner (62 %), maar dat wordt minder belangrijk als ze ouder worden. Mannen vinden seksuele trouw dan weer het belangrijkste tussen hun dertigste en veertigste (58 %). Zowel mannen als vrouwen willen een vitale partner met een warme persoonlijkheid.

Onze Nederlandse burens¹⁴ zijn best tevreden met hun singlestatus en raken niet zo gemakkelijk aan een partner. Misschien spenderen ze wat te weinig aan hun dates? Nederlandse vrouwen zoeken vooral een man die hen een gevoel van zekerheid geeft.

Britse singles zijn wereldwijd en tolerant. Ze vinden een partner in het buitenland prima (83 %), maar moeten hem of haar wel durven te benaderen.

¹³ PARSHIP. *Enquête bij de Belgische single*. 2012.

¹⁴ PARSHIP-enquête. 2012.

32 % voelt zich erg verlegen en 29 % is overtuigd dat hij of zij niet aantrekkelijk is. Dat maakt ze gelukkig niet te kieskeurig, hoewel 17 % toch vindt dat de partner sportief en atletisch moet zijn.

Op het eiland ernaast vind je ruimdenkende Ieren die vooral graag willen trouwen. Ze zijn ervan overtuigd dat het hen wel zal lukken (30 % tegenover een Europees gemiddelde van 17 %). Je zit goed als je gevoel voor humor hebt en bovendien kijken ze niet op een paar centen als ze je mee uitnemen.

Deense mannen houden van een vrouw met temperament (85 %). Ze gaan haar met gemak zoeken op het internet, maar vangen vaak bot.

Hun Zweedse collega's zijn gek op online daten. Maar liefst 50 % heeft het al gedaan. Bovendien beweert 60 % weinig te geven om het uiterlijk. Een derde van de mannen vindt een vrouw met een maatje meer geen enkel probleem.

De Noren ten slotte zijn optimistisch en weten wel zeker dat ze binnen de twee jaar een vaste partner vinden. 45 % vindt roken oké en 42 % van de vrouwen houdt van een behaarde torso. 70 % heeft goede ervaringen met online daten.

Duitsers houden net als Denen van vrouwen met pit, en hebben een voorkeur voor een dame die financieel op eigen benen staat (64 %), zolang mevrouw maar niet groter is dan meneer (30 %). Ze zijn gevoelig en gooien echt alles in de strijd om een partner te vinden. Het zal je dus niet verbazen dat je bij de Duitsers de meeste serieuze relaties vindt.

Flirten kun je leren



Er bestaan zelfs flirtcursussen voor mannen en vrouwen. Je leert de lichaamstaal kennen en weet dan bijvoorbeeld meteen wie al een partner heeft en wie met wie aan het flirten is. Check de website van PARSHIP voor workshops rond flirten en daten.

4. De beste flirt is de flirt die geen flirt is

.....

Flirten is spannend. Soms zelfs zo spannend dat het je afschrikt.

Als zoekende single is het belangrijk om zo veel mogelijk mensen aan te spreken en contacten te leggen, ook op momenten dat je niet in flirtmodus zit. Zo leer je contacten leggen en elk nieuw contact is goed.

We raden je aan om te oefenen op straat, in de supermarkt, in de wachtkamer van de

tandarts enzovoort. Knoop bijvoorbeeld een gesprek aan met een onbekende in de supermarkt. Als het niet lukt, is dat geen probleem, want je kunt gewoon verder wandelen. Je ziet elkaar waarschijnlijk nooit meer terug. Geef spontaan een complimentje aan de caissière. Door je sociale vaardigheden te oefenen, kom je veel minder geforceerd over wanneer het er echt toe doet.

Ben (40)

‘Ik heb een trucje om vrouwen aan te spreken in de supermarkt. Ik kijk wat ze in hun kar hebben in de rij bij de kassa en zeg iets als: “Als ik zie wat u allemaal gekocht hebt, moet u wel een goede kokkin zijn.” Ik krijg bijna altijd een glimlach en meestal beginnen we een praatje. Die gesprekken duren niet lang en het is niet mijn bedoeling om vrouwen op die manier op te pikken. Ik vind het gewoon plezierig. En ik heb al meer dan eens een recept mee naar huis gekregen.’



5. Versierfouten

.....

Overloop, voor je op de versiertoeer gaat, even dit lijstje. Het zijn veelgemaakte fouten die een veelbelovende flirt om zeep kunnen helpen.

DE GORILLA

Je bent blij met wie je bent en dat is goed. Maar het is niet nodig om het breed te laten hangen en al je eigenschappen te etaleren voor potentiële partners. De macho uithangen, stoere grappen vertellen zodat iedereen ze kan horen, luidkeels lachen, met geld zwaaien, opscheppen over je rijke of bekende vrienden, zwaaien met de sleutels van je dure wagen... Meestal heeft dit gedrag een omgekeerd effect en jaagt het mensen weg. Hetzelfde geldt voor jezelf bestempelen als cool, intelligent, dynamisch of populair. Doe gewoon en laat mensen zelf ontdekken wat een fantastische man je bent. Je maakt meer indruk door vriendelijk en bescheiden te zijn dan door jezelf op de borst te slaan als een gorilla.

DE KOMIEK

Humor werkt. Elke vrouw houdt van een man die haar aan het lachen brengt. En

mannen vinden vrouwen leuk die om hen lachen. Maar als je van nature geen komisch talent bent, forceer het dan niet. Wacht je moment af voor een spitsvondige opmerking in plaats van de hele tijd grappig te willen zijn.

DE EGOÏST

Flirten met iemand heeft geen echt doel. Je wilt gewoon kijken of het eventueel iets kan worden tussen jullie. Meestal val je meteen door de mand als je iemand probeert te versieren met een ander doel voor ogen. Je bent bijvoorbeeld uit op seks; je wilt een huis kopen, maar niet alleen; je wilt absoluut een kind; je wilt niet meer alleen zijn. Jouw wensen staan op de eerste plaats en dat heeft niets met liefde of verliefdheid te maken.

DE RANCUNEUZE

Je ziet iemand terug die jou beloofde om te bellen of te mailen. Maar dat is niet gebeurd. Je kunt het niet laten om hem of haar te herinneren aan die belofte. Dat doe je beter niet, want het komt zielig en hopeloos over. Zeg gewoon dat je het fijn vindt om de persoon terug te zien en hou je dan met iemand anders bezig.

Minder dan een seconde voor liefde op het eerste gezicht¹



Je komt binnen op een feestje en wordt voorgesteld aan iemand. Jullie zeggen iets tegen elkaar en er bekruipt je een bevreemdend gevoel: dit is de ware. Kan dat? Of is liefde op het eerste gezicht een fabeltje?

Het kan.

Mensen zijn zo gemaakt dat ze een potentiële partner meteen herkennen. Het is een instinct dat zich miljoenen jaren geleden ontwikkelde om snel vriend van vijand te onderscheiden en zo je hachje te redden. Of om snel een partner te vinden waarmee je kon paren en zo het voortbestaan van de soort redden.

In minder dan een seconde beslissen we of we iemand al dan niet aantrekkelijk vinden. Om precies te zijn, na dertien milliseconden is het oordeel geveld: te oud, te jong, te dik, te dun, te netjes, te onverzorgd.

Wanneer het brein via de ogen een groene kaart geeft, zetten we onze oren open. Hoe klinkt haar of zijn stem? Mannen met diepe, warme stemmen hebben een stapje voor en worden knapper gevonden dan ze eigenlijk zijn. Snelle pratere beschouwen we als intelligent.

¹ The Realities of Love at First Sight. O, *The Oprah Magazine*. November 2009.