

WAARHEID, DURVEN, DOEN!

Daten!

CHLOÉ DE BIE

WAARHEID DURVEN DOEN! ~~DOEN!~~ Daten!

STAP-VOOR-STAPGIDS
OM BEWUSTER TE DATEN

P E L C K M A N S

Inhoud

Inleiding	7
Stap 1. Voor je begint	21
Stap 2. Date gezocht	45
Stap 3. De date	61
Stap 4. Na de date	77
Stap 5. Je persoonlijke dateboek	89
Dankwoord	141

Inleiding

Daten is lastig. Voilà, meteen de naakte waarheid. Het is intens, het vraagt veel van je en het is soms zelfs ronduit vervelend. Dat heb ik zelf jarenlang ondervonden en vermoedelijk weet ook jij het intussen al. Misschien is dit boek jouw poging om het anders aan te pakken. Of misschien kreeg je het cadeau omdat iemand jou die liefde zo hard gunt.

Wat de reden ook is, je hebt een boek in handen dat jou erkenning en herkenning wil geven en dat je stap voor stap door het daten zal gidsen.

In onze westerse cultuur heerst de verwachting dat ieder van ons een partner vindt. Een soulmate met wie we closer zijn dan met onze vrienden of familie. Die zoektocht naar de ware verloopt alleen niet voor iedereen even vlot. Sterker nog, nooit eerder waren we met zoveel singles. Volgens de laatste cijfers van Statbel, het Belgische statistiekbureau, had in 2024 maar liefst 36,1% van de Belgische bevolking geen partner en zijn eenpersoonshuishoudens de meestvoorkomende huishoudens. In vergelijking met 1994 steeg het aantal eenpersoonshuishoudens met 6,2%. Bovendien wordt voorspeld dat binnen veertig à vijftig jaar de helft van de bevolking single zal zijn.

Ook ik ben jarenlang single geweest, elf jaar om precies te zijn. Ik heb het zo vaak gezegd: mijn prins zit niet op een wit paard, maar

op een schildpad... Lange tijd proppte ik mijn agenda vol met afleidingen, zo werd ik tenminste niet telkens weer geconfronteerd met mijn relatiestatus. Maar door al die tijd in andere zaken te stoppen, maakte ik te weinig tijd voor het vinden van de liefde. En dus begon ik te daten. Die prins zou immers niet komen aanbellen, tenzij ik toevallig een erg knappe postbode had.

De voorbije jaren heb ik gigangisch veel gedatet. Ik heb zowat alle mogelijke manieren geprobeerd, van speeddaten en *single events* tot datingapps. Dat was soms boeiend, soms vermoeiend en soms rond-uit frustrerend. Na al die jaren krijg je er wel genoeg van om jezelf telkens weer 'te verkopen'. Soms had ik zin om een presentatie over mezelf te maken en die bij wijze van introductie te overhandigen: voilà, dit is een samenvatting van wie ik ben. Lees het even. Bevalt het je niet, dan gaan we elk gewoon weer onze eigen weg...

Zoveel dates, dat betekent natuurlijk ook een waaier aan ervaringen. Mannen die verwachtten dat een seksuoloog gelijk zou staan aan iemand om na de date gegarandeerd seks mee te hebben. Mannen die te veel de alfaman uithingen of slaapverwekkend saai bleken. Er waren mannen die niet kwamen opdagen, mannen die me ghostten, mannen die verkeerde bedoelingen hadden of totaal andere waarden en normen dan ik. En gelukkig waren er ook heel wat sympathieke, interessante, knappe en inspirerende mannen.

Misschien verrassend, maar mijn job heeft het mij niet altijd makkelijk gemaakt bij het daten. Aanvankelijk zette ik in mijn profiel 'seksuoloog', wat me heel wat dickpics en ongepaste commentaren opleverde. Toen ik het veranderde in 'psycholoog', kreeg ik een

stroom aan mopjes: heb je mijn profiel al geanalyseerd? Of: ben je zo'n psychologisch geval dat dan maar zelf psycholoog is geworden? Ook bleek het voor veel mannen intimiderend om met mij te daten. En dat ik regelmatig in de media verschijn, leek al helemaal niet te helpen...

Nadat ik mijn eerste boeken *En ze leefden nog lang en gelukkig* en *Op zoek naar liefde* schreef, voelde ik dat mijn singlestatus me steeds zwaarder viel. Ik werd ouder en kreeg het gevoel dat ik, ondanks mijn professionele vooruitgang, toch stil bleef staan. Daarom besloot ik het over een andere boeg te gooien. Ik ging het voortaan anders doen door eerlijk naar mezelf te kijken, door me opnieuw open te stellen voor de liefde en door intentioneler en bewuster mensen te ontmoeten. Waarheid, durven, daten dus.

Toeval of niet, ik ben intussen niet meer single. Zowat een jaar geleden vond ik de liefde en ik wens je van harte hetzelfde toe. Daarom besloot ik dit boek te schrijven. Mijn ervaringen en tips zijn uiteraard geen garantie voor succes, maar ik hoop dat ze troost en inzicht bieden, moed en daadkracht geven en de uitdagingen van het single-zijn verzachten.

HET LIGT AAN JOU

.....

Een van de lastigste dingen aan de singlestatus is dat je het volgens de buitenwereld nooit goed kunt doen. Plan je je agenda vol met werk, huishouden en afspraken met je vriendenkring, dan krijg je sowieso te horen dat je er niet genoeg voor openstaat. Je doet te

weinig moeite, bent te kieskeurig, ontmoet te weinig nieuwe mensen, wilt het misschien niet graag genoeg. Ga je vaak op date, dan zoek je te hard. Liefde moet je namelijk overkomen, zo zul je die ware zeker niet vinden... Al die meningen en ongewilde adviezen zijn vermoeiend en vervelend, zelfs al is het met goede intenties.

Van mijn omgeving kreeg ik de kritiek dat ik een te druk leven had waar misschien wel geen partner in paste. Mijn antwoord was en is nog altijd hetzelfde: als ik in mijn drukke agenda tijd wil maken voor iemand, dan is dat een duidelijk signaal dat ik met iemand verder wil aftasten. Ook verzuchtten mensen vaak na een mislukte date: wat is er nu weer niet goed met die man?! Lees: het probleem ligt bij jou. Het deed wat met mijn zelfvertrouwen: ben ik te kieskeurig? Stel ik te hoge eisen? Nee, er mankeerde niets aan die persoon, ik voelde gewoon geen aantrekking. Als je over iets kieskeurig mag zijn, is het toch over je partner?

Nog iets wat je als single zult herkennen: 'En, nog altijd geen lief?' Die vraag of een variant erop valt elke feestdag weleens, maar ook wanneer je iemand bijvoorbeeld lange tijd niet hebt gezien. Ik vind het allesbehalve oké. Als single vraag je toch ook niet: 'En, nog altijd samen?' Waar komt die bemoeizucht vandaan? Misschien ben je bewust single en leg je tijdelijk de focus op andere zaken. Waarom dan extra druk leggen en 'verwachten' dat iemand een lief zoekt? Misschien zou je echt wel graag een partner vinden en verlang je er naar een leven op te bouwen met iemand. Waarom dan dat pijnlijke aspect er nog eens goed inwrijven? Zelfs al is de intentie goed, het is pijnlijk confronterend en het zorgt voor extra onzekerheid.

Hoe vaak dacht ik na alweer zo'n vragenronde: het ligt dus toch aan mij. Ik ben te kieskeurig. Ik doe niet genoeg moeite of ik investeer net te veel tijd... Na jaren leerde ik die onzekerheid de kop in te drukken: ik mocht vooral niet aan mezelf twijfelen! De druk van mijn directe omgeving, maar ook van de maatschappij kon ervoor zorgen dat ik de lat lager zou leggen om toch maar die partner te vinden en zo aan de verwachtingen te voldoen. Dat zou toch wel heel jammer zijn?

Ik leerde dus om me af te sluiten van die druk en tegen mezelf te zeggen: nee, er is niets mis met mij. Tegelijk was ik ook eerlijk tegen mezelf: ja, ik ben misschien wel een deel van het probleem. Ik heb mijn dates niet altijd de juiste kansen gegeven. Ik ben te lang op zoek gegaan naar het romantische ideaal, ook mijn kinderwens speelde een erg grote rol in mijn zoektocht. Dat soort verwachtingen deed me inzien dat het effectief ook voor een deel aan mij lag. Ik besepte dat ik te veel op zoek was naar dat ene puzzelstukje met die rare kantjes dat perfect in mijn leven paste. Nu weet ik dat geen enkele persoon dat specifieke puzzelstukje is, je moet er gewoon zelf voor zorgen dat het puzzelstukje past.

En wanneer iemand me alweer 'En, nog altijd geen lief?' voor de voeten gooide, leerde ik de vraag terug te kaatsen: 'Ken jij een man van die leeftijd, met die en die eigenschappen?' Het antwoord was altijd: 'Nee, niet meteen.' Waarom zou ik hem dan zo snel vinden...

EEN TAFEL VOOR ÉÉN

.....

Of je er nu bewust voor kiest om single te zijn of het ongewild bent, het wordt je niet makkelijk gemaakt. Het is in onze samenleving het ideale plaatje om een relatie te hebben of getrouwd te zijn. Onze maatschappij is zelfs helaas nog altijd gemaakt voor koppels. Wil je als single in een hotel overnachten, dan betaal je evenveel als een koppel. In een restaurant kun je bepaalde gerechten enkel bestellen als je met z'n tweeën bent. Ook op de huizenmarkt wordt er gediscrimineerd. Uit een onderzoek blijkt dat 60 à 80% van de verhuurders een eigendom het liefst aan een getrouwd koppel verhuurt.

Daardoor kampen singles vaak met negatieve stereotypen: in vergelijking met getrouwde koppels worden ze als minder gelukkig, minder volwassen en minder aangepast beschouwd. Zelfs nu er veel meer singles zijn, blijven die ideeën bestaan. Hoewel er ook positieve stereotypen bestaan – singles zouden in vergelijking met getrouwde koppels bijvoorbeeld veel meer vrijheid hebben en meer openstaan voor nieuwe ervaringen – blijven toch vooral de negatieve stereotypen overeind.

Er wordt ook een onderscheid gemaakt in de manier waarop we mannelijke en vrouwelijke singles bekijken. Denk maar aan films over singles: de mannen hebben sowieso de tijd van hun leven, ontmoeten veel vrouwen, feesten en zien er ontzettend gelukkig uit. Het beeld van de vrouwelijke single is doorgaans dat van een zielig figuur die duidelijk erg ongelukkig is zonder partner, denk bijvoorbeeld aan Bridget Jones.

Zelf voelde ik me allesbehalve zielig en heb ik bij momenten oprecht genoten van de vele voordelen. Het heeft mij als single geholpen om te focussen op wat ik wel allemaal had. Uitslapen op zondag, hals-overkop naar zee rijden wanneer ik daar zin in had, kiezen wat ik wilde eten, spontaan mijn agenda omgooien omdat er een boeiend project op mijn pad kwam: kleine dingen waarvan ik af en toe niet besepte hoe luxueus ze waren. Daarnaast heb ik me volledig op mijn persoonlijke ontwikkeling kunnen richten. Ik deed meerdere studies, waardoor ik nu verschillende jobs kan combineren, ik bouwde een gigantisch netwerk uit en heb tal van ambities waar kunnen maken dankzij mijn singlestatus.

En toch heb ik ook in mijn eigen vriendenkring geworsteld met mijn singlestatus. Een pijnlijke herinnering is een vriendenweekend. Ik was een prille twintiger en ontdekte dat mijn vrienden mij niet hadden meegevraagd. Toen ik hen erop aansprak, was het enige valide antwoord: wij hebben allemaal een partner, daarom leek het wat raar, zowel voor mij als voor hen. Voor een deel klopte dat natuurlijk, ik was er zelf ook liever mét iemand. We hebben het gelukkig kunnen uitpraten en zijn nog altijd vrienden, maar niet uitgenodigd worden vanwege mijn singlestatus, dat heeft me toen erg gekwetst.

Ook de kinderwens hangt bij veel single vrouwen als een vloek boven het hoofd en is een reden om sneller een partner te vinden. Ikzelf worstelde er lange tijd mee. Mama worden is iets wat ik als jong meisje al in mijn toekomstbeeld zag. Door de jaren heen heb ik me erbij neergelegd dat mijn kinderwens mogelijk niet wordt ingevuld. Die gedachte heeft me veel rust gegeven: ik wilde een partner vinden, maar niet per se een partner die ook nog kinderen wil. Nog

bevrijdender was de gedachte: het is oké zonder kind. Daardoor zat er geen haast meer achter het vinden van de juiste man. Wat de toekomst brengt, is een vraagteken, maar ik weet wel: mijn leven is op dit moment even zinvol.

Mogelijk ligt dit bij jou moeilijker, en je bent zeker niet alleen. In de praktijk zag ik al vrouwen die ervoor kozen om bewust alleenstaande mama te worden, anderen lieten hun eicellen invriezen om zo toekomstige kansen te creëren. Ik sprak ook een vrouw die, sinds ze meter was geworden, voelde dat de scherpe randjes van het gemis verminderd waren. En ja, af en toe hoor ik in mijn praktijk dat de biologische klok zo hard tikt, dat iemand bereid is de lat lager te leggen. Ik hoef je niet te vertellen dat dit, hoe begrijpelijk ook, geen goeie motivatie is om een toekomstige partner te vinden.

Hoe jij het ook ervaart, het is een thema dat erg veel druk met zich meebrengt en waarover ik dan ook vaak in gesprek ga.

EEN SLAATJE OF TOCH STEAK BEARNAISE?

.....

Waarom zijn er zoveel singles? Daar blijken verschillende redenen voor. Enerzijds leven we langer, waardoor we het dus ook langer met elkaar moeten uithouden. Vroeger leefden we gemiddeld twintig tot dertig jaar samen met onze partner. Door de langere levensverwachting kan dat nu tot wel tachtig jaar oplopen. Hoe langer je samen bent, hoe groter de kans dat een van jullie veranderd is (mogelijk zelfs allebei) en jullie daardoor niet meer zo compatibel blijken. Dat zorgt ervoor dat heel wat mensen uit elkaar gaan. Als je weet dat bijna een op de twee huwelijken strandt, en dat er bovendien ook heel