

**LIEFDE,
LUST EN
ELLENDENDE**

**ROOS
VONK**

**MAVEN
PUBLISHING**

INHOUD

Voorwoord 9

1

Lust

| | |
|------------------------------------|----|
| Onzakelijk flirten | 15 |
| Datingbedrog | 18 |
| Lichaamstaal | 20 |
| Oogcontact en andere flirtsignalen | 24 |
| Behaagziek | 27 |
| Paringsdans | 29 |
| Onbeantwoorde liefde | 31 |
| De bevrijdende waarheid | 34 |
| Op drift | 36 |
| Pas op voor de narcist | 38 |
| Do you think I'm sexy? | 41 |
| Tegenpolen | 44 |
| Wat wil de vrouw? | 47 |
| Wat wil de man? | 49 |
| Hard to get | 52 |
| De relatiemarkt | 55 |
| Seks en wiskunde | 57 |
| Seks en economie | 59 |
| Orgasme: de onvolmaakte natuur | 62 |
| Foute mannen | 65 |
| Een ingreepje | 68 |
| Knuffelhormoon | 70 |
| Tips | 73 |

2

Liefde

Hechting, bindingsangst en bindingsdrang 79

Scheve verhoudingen 85

Geen zin 88

Chemie 91

Gedachten lezen 93

Van jezelf houden 95

Samen één 98

Baas in eigen hoofd 101

Denken aan niks 104

Prinsesjes 106

Jongenspret 108

Zappers en zeurders 111

Schoonmoeders 113

Steeds meer 116

Blijven of gaan 118

Doe niet zo zielig 123

Spoorzoeken 131

Exit 133

Tips 136



3

Ellende

- Dumpen of gedumpt worden 141
- Ex-appeal 144
- Boemerang: denk niet aan je ex 146
- Eeuwige liefde of één grote leugen 149
 - Crisis 151
 - Vitten en piepen 153
 - Weg van de stress 155
 - Wraak 157
- Het geluk van singles: een onderzoek 160
 - Happy end 164
 - Singlisme 167
 - Happy single 170
 - Tips 173
- Noten 175

VOORWOORD

Als het om de liefde gaat, ben ik een echte ervaringsdeskundige. Ik heb van alles meegemaakt. Korte relaties van een paar weken, lange van vele jaren – waaronder saaie, met langs elkaar heen leven en weinig seks, maar ook knallende stoplichtrelaties die jarenlang duurden, zelfs met aftrek van blessuretijd. LAT, samenwonen; alleen getrouwd ben ik nooit geweest (ooit begon ik daarover tegen mijn toenmalige vriend, maar die zei: ‘Ik ben al een keer getrouwd geweest, ik vond er niks aan’). Trouwe, monogame relaties en polygame soms ook, want ik was student in de jaren tachtig, toen alles ‘moest kunnen’; ik moest zelfs een keer urenlang nadenken toen ik net een relatie had en een andere leuke man me wilde versieren, die uiteindelijk lachend aftaaid: ‘Ik ben wel vaker afgewezen, maar nog nooit na zóveel bedenktijd!’

Ik heb relaties uitgemaakt, soms nog in de knop die naar mijn gevoel niet zou gaan ontluiken, soms uitgebloeide relaties die toch nog jarenlang hadden doorgesudderd. Ik ben zelf aan

de kant gezet, ook op pijnlijke wijze, bijvoorbeeld vanwege ‘een ander’ waar meneer het dan ook nog eens uitgebreid over wilde hebben met mij, zijn ‘beste maatje’.

Dus mijn portie liefdesverdriet heb ik gehad, ook vanwege enkele onbeantwoorde liefdes. Alleen de eerste keer was dat fijn. Toen was ik verliefd op een popster. Tussen relaties in heb ik ook het single-leven ervaren, soms tegen wil en dank en naarstig zoekend naar mijn prins, maar de laatste jaren in harmonie, en met meer afstand tot de liefdesstrubbelingen waar we uiteindelijk bijna allemaal wel een keer in verwickeld raken – hetzij wanneer een relatie nog op gang moet komen, hetzij na verloop van tijd wanneer de relatie in slecht weer komt.

Mijn eigen ervaringen doen in dit boek alleen op de achtergrond mee. Soms schrijf ik over vriendinnen met wie ik plaatsvervangend ook nog de nodige liefdesdrama’s heb meebeleefd (en als ik zeg ‘een vriendin’ is dat in mijn geval echt waar: mijn eigen gênante belevenissen zijn inmiddels lang genoeg voorbij om daarover eerlijk te kunnen zijn), soms over dagelijkse observaties en bespiegelingen. Vaak maak ik gebruik van wetenschappelijke kennis over attractie, hormonen, emoties, hechting en vele andere begrippen die wetenschappers gebruiken om te verwijzen naar dat eigenzinnige mysterie, de liefde, waarin we tot op zekere hoogte allemaal ervaringsdeskundige worden – soms onvrijwillig, maar meestal met overgave.

Veel hoofdstukken in dit boek zijn eerder verschenen in *Psychologie Magazine*; sommige in andere bladen en sommige schreef ik voor mijn Facebook-pagina of speciaal voor deze herziene editie. Ik heb de hoofdstukken geordend in drie delen die ik Lust, Liefde en Ellende noem. Dat is een min of meer chronologische volgorde die het mogelijke verloop van een relatie volgt. Het is een heel grove indeling, want het loopt vaak door elkaar heen. In de Lust-fase kan er al heel wat Ellende zijn waardoor

het überhaupt niet tot Liefde komt; Liefde kan samengaan met Lust of Ellende en zelfs met allebei tegelijk; en de Ellende-fase is vaak weer het begin van nieuwe Liefde en Lust.

Deel 1 heet Lust omdat passie en seks meestal belangrijk zijn in beginnende relaties en bij verliefdheid, maar ook vanwege de lust om er überhaupt aan te beginnen – en het niet op te geven bij tegenslag, zoals onbeantwoorde liefde en scheve relaties. Ook beschrijf ik hier wie er op wie valt en waar je dat aan kunt merken.

Deel 2, Liefde, gaat over de periode dat de relatie eenmaal bestaat. Hier komen positieve kanten van relaties aan de orde, zoals hoe partners samen één worden en hoe ze elkaar trouw blijven, maar ook wanklanken zoals de beruchte schoonmoeder, man-vrouw-verschillen (bijvoorbeeld in seksdrive), prinsessenge-drag van vrouwen en slappe-zakken-gedrag van mannen.

Deel 3, Ellende, gaat over relatieproblemen en het uit elkaar gaan; het wel of niet uitmaken, de wraak, de rouw – waarmee uiteindelijk de cirkel rond is, want dan ben je weer single en kun je weer vrolijk aan deel 1 beginnen. Je kunt het boek dus lezen als een ring die eindigt waar hij begint. Zo kun je de ellende van de zonnige kant bekijken: als er ergens een deur dichtslaat, gaat er altijd ergens anders wel een raam open, let maar op.

Roos Vonk

1

LUST

*‘Ken je dat kriebelende gevoel dat
je krijgt als je iemand leuk vindt?
Dat is je gezonde verstand
dat je lichaam verlaat.’*

*‘Een vrouw kan een orgasme faken,
een man een hele relatie.’*

– Mae West



Onzakelijk flirten

Verleidingskunst komt altijd en overal van pas – niet alleen in de liefde. Denk aan klanten, collega's, kennissen, mensen op straat en in winkels. Het hele sociale verkeer zou zoveel soepeler lopen als we elkaar meer zouden verleiden. En het is zo eenvoudig! Verleiden betekent in de eerste plaats dat je de ander een goed gevoel geeft over zichzelf. Dat je iets positiefs uitstraalt. Dat je alles om die ander laat draaien, en niet om jou. Veel mensen denken dat ze anderen meekrijgen door te laten blijken hoeveel ze ergens van weten, wat ze hebben bereikt of wat een interessant leven ze leiden. Stom idee, want de aandacht gaat dan naar jou. Leuk voor je ego, maar verder heb je er niets aan. Wil je iemand verleiden, maak de ontmoeting dan bijzonder; stel je voor dat je er plezier in hebt, dat je zeer gesteld bent op de ander. Je hoeft niets te bewijzen, je kunt ontspannen. Of het nu gaat om liefde, seks of zaken: als je meegaat in je eigen voorstelling van een leuke, boeiende ontmoeting, gaat de rest vanzelf.

Het helpt niks om een dure flirtcursus te doen of in een boekje op te zoeken hoe het moet: de juiste blik (glimlachen, oogcontact maken maar niet te lang, niet te hoog praten, knikken, aanraken – maar waar?) en de juiste woorden ('Ik voel me hier wat ongemakkelijk bij, maar ik wil je graag beter leren kennen') kun je niet uit een trukendoos tevoorschijn toveren. Bovendien lezen mensen meestal de verkeerde boekjes, of het verkeerde hoofdstuk, of de auteurs van de boekjes weten zelf alleen van de klok en niet van de klepel. Ze geven mensen die willen verleiden tips voor zelfpromotie en 'personal branding', wat helemaal niet ver-

leidelijk is. Bij zelfpromotie wil je bekwaam en deskundig overkomen. Je moet dan laag en rustig praten, je hoofd stil houden, niet lachen, kalmte uitstralen. Bij verleiding ben je levendiger, beweeglijker, je stem is hoger en meer gevarieerd, je glimlacht, je bent benaderbaar.

Maar als je dit allemaal gaat doen wanneer er veel van afhangt, vergeet het dan maar. Want juist als het belangrijk is, kun je niet ontspannen, ga je spastisch doen en werken tips en trucs voor geen meter. Misschien is dat ook wel de reden dat Nederlanders slecht zijn in flirten: we nemen het te serieus. We doen alsof er iets op het spel staat. Onze handelsmentaliteit fluistert ons in dat we flirten om iets voor elkaar te krijgen. En juist als je iets voor elkaar wilt krijgen, mis je de onbevangenheid en vrijblijvendheid die de ware verleidingskunst typeert. Ik heb een Amerikaanse collega die er geweldig uitziet. Als hij in de lift vriendelijk lacht naar Nederlandse meisjes, schieten ze direct in een kramp van ongemakkelijkheid. Waarschijnlijk denken ze: ‘Help, deze geweldige hunk flirt met me, maar ben ik wel leuk genoeg voor hem?’ in plaats van: ‘Hé leuk, lekker even in de lift flirten met een heel lekker ding!’ Laatst zat hij samen met een Nederlandse collega in de bus te flirten met twee meisjes. Toen die meisjes opeens uitstapten zei de Nederlander, lichtelijk in paniek: ‘Kom op, we moeten erachteraan!’ ‘Waarom dan?’ vroeg de Amerikaan verbaasd. Het ging hem om het spel, niet om de knikkers.

Je hoeft in feite maar één ding te weten, en het is lachwekkend eenvoudig. Deze flirtles krijg je van mij helemaal gratis. Bij dezen, in één alinea, want zo simpel is het. Let op: het gaat er niet om iets te bereiken! Het gaat er niet om of de ander je leuk vindt! *Het gaat helemaal niet om jou!*

Goed flirten is: met de ander bezig zijn, niet met jezelf. Aandacht geven, je openstellen. Aardig doen enkel en alleen omdat dat fijner is dan nors doen. Stilstaan bij wat er leuk en interes-

sant is aan de ander. Vriendelijk zijn en complimenten maken omdat dat prettig is. Contact maken met mensen op straat en in de trein in plaats van spastisch de andere kant op kijken. Wat levert het op? Heel simpel: meer plezier in je leven.

LUST