



7 GEHEIMEN VAN EEN GOEDE MATCH (EN EEN PAAR RODE VLAGGEN)

Met een datingapp en een rondje swipen is een nieuwe liefde zo gevonden. Maar hoe weet je of iemand écht bij je past? Dit zijn de belangrijkste ingrediënten voor een geslaagde match.

TEKST YASMINE ESSER | BEELD GETTY IMAGES

JE STAAT ER ZELF ÉCHT VOOR OPEN

Word je telkens maar weer verliefd op iemand die eigenlijk geen relatie wil of aan de lopende band vreemdgaat, dan mag je jezelf achter de oren krabben, weet Meinou Lambeck, psycholoog en singlecoach. Ze begeleidt mensen die 'steeds op de verkeerde types vallen' om toch een fijne, stabiele relatie te krijgen. "Zo'n patroon komt vaak voort uit je jeugd. Als kind leer je hoe liefde in elkaar zit en dat bepaalt voor een groot deel op wie je later, als volwassene, valt. Als een van je ouders bijvoorbeeld afwezig was, denk je dat een afwezige partner aantrekkelijk is", zegt ze. Het kan zomaar zijn dat je een onveilige hechtingsstijl hebt.

"Wanneer je een angstige of vermijdende hechtingsstijl hebt, hoeft dat nog niet te betekenen dat je een traumatische jeugd hebt gehad", benadrukt Lambeck. "De hechtingsstijl kan al door kleine dingen worden beïnvloed. Bijvoorbeeld dat je ouders nooit over hun emoties spraken."

Wat je kunt doen als je een patroon hebt van de verkeerde partners aantrekken? Lambeck adviseert om niet alleen op je gevoel af te gaan, maar meer op je hoofd. "Schrijf eens op wat eerder de signalen waren dat je met een onbetrouwbaar iemand te maken had. Hoe zou je dat de volgende keer kunnen herkennen? Bedenk ook wat voor jou belangrijk is in een relatie. Bijvoorbeeld oprechte aandacht, communicatie, vertrouwen en je op je gemak voelen bij de ander." Volgens Lambeck mag je best je hart volgen, maar is het soms nodig je hart opnieuw te programmeren. "Het gevoel dat jij hebt bij liefde, klopt nu niet. Als je stug op je gevoel afaakt, kom je steeds bij de onbereikbare types terecht."

Tip: ga iets doen

Wie denkt aan een date, denkt waarschijnlijk aan een wijntje in een café of een diner bij kaarslicht. Hartstikke leuk, maar wil je écht weten of je bij elkaar past, ga dan iets doen, adviseert singlescoach Meinou Lambeck.

"Iedereen zal zeggen dat 'ie communicatie en vertrouwen belangrijk vindt in een relatie, maar pas als je samen naar een klimhal gaat en je leven in de handen van de ander legt, ontdek je of hij of zij je steunt als je het even eng vindt."

2

JULLIE GESPREKKEN GAAN VERDER DAN SMALLTALK

Stel je kwetsbaar op in een gesprek, anders is echte verbinding met de ander niet mogelijk, zegt personal matchmaker Alexia Robbemont. Robbemont koppelt financieel onafhankelijke singles aan elkaar, meestal succesvolle ondernemers, maar ook mensen met een topfunctie en BN'ers. "Zelfs de succesvolste mensen vinden daten spannend of zijn er gewoon niet zo handig in. Ze zijn weleens geneigd het alleen maar over hun werk te hebben, of over vakanties of de kinderen. Dat is lekker makkelijk en veilig. Zo'n ontmoeting is best gezellig, maar lijkt meer op een netwerkgesprek dan op een date", zegt ze. "En dan gaat die bekende klik er niet komen." Als de chemie er is, zul je waarschijnlijk vanzelf al diepgaandere gesprekken voeren. Merk je dat het gesprek aan de oppervlakte blijft, stel dan persoonlijkere vragen, tipt de matchmaker. Geef ook zelf het goede voorbeeld door het achterste van je tong te laten zien. (Figuurlijk dan, hè?) Robbemont: "Maar voorkom gesprekken over je ex of over andere dates tijdens een eerste date. Dat geeft vaak een negatieve vibe. Best lastig: wel persoonlijk maar ook luchtig."

3

**'ALS DE CHEMIE ER IS,
ZUL JE WAARSCHIJNLIJK
VANZELF DIEPGAANDERE
GESPREKKEN VOEREN'**

JE WÉÉT DAT HET GOED ZIT

Als je vanaf het begin van je relatie een knagend gevoel hebt dat er iets niet goed zit, is dat waarschijnlijk ook zo. Ivonne Schouten-Hoek zag als voormalig echtscheidingsadvocaat en mediator heel wat stellen die uit elkaar gingen en het opvallende: veel mensen wisten altijd al dat ze niet bij elkaar hoorden. "Dat zijn vaak mensen die puur om rationele redenen zijn getrouwd. De biologische klok deed bimbam, dus ze namen genoeg met minder. Of vrienden bleven maar zeggen dat het echt een leuk persoon was, waardoor ze zichzelf ervan overtuigden dat het toch een goede partner was", vertelt ze. "Als deze stellen tijdens hun huwelijk problemen krijgen, lukt het ze minder goed om daarmee om te gaan dan stellen die vanaf het begin helemaal zeker waren over de relatie."

4

JULLIE LIJKEN OP ELKAAR

Opposites attract, luidt de bekende uitdrukking, maar een formule voor een goede match is het niet. Hoe meer overeenkomsten je hebt, hoe groter de klik. We vinden iemand die op ons lijkt nou eenmaal aardiger.

"Als je iets gemeenschappelijks hebt, heb je waarschijnlijk het gevoel dat de ander 'jou snapt' en dat je jezelf kunt zijn", zegt Eveline Stallaart, seksuoloog, psycholoog en een van de experts in het datingprogramma *Married at first sight*.

"De klik die je met iemand voelt, is dus deels herkenning. Je herkent een deel van jezelf in de ander." Het kan daarom slim zijn te benoemen dat je gemeenschappelijke hobby's hebt. Al hoeft je heus niet per se samen op salsales. De herkenning kan ook bestaan uit je opvoeding, culturele achtergrond en levenservaring. "Heb je allebei een jong kindje? Een dierbaar persoon verloren? Die grote gebeurtenissen brengen iets teweeg bij mensen. Dit is dan ook een van de dingen waar we op letten als we de deelnemers van *Married at first sight* koppelen."

5

ER IS FYSIEKE AANTREKKINGSKRACHT

Knikkende knieën na de eerste date? Dan is het waarschijnlijk lust op het eerste gezicht. "Dat is heel wat anders dan liefde", zegt Lambeck. Als singlecoach waarschuwt ze ervoor seksuele aantrekkingskracht niet te verwarren met liefde. "Ik zie vaak dat mensen supersnel een relatie beginnen, omdat ze seksuele spanning voelen. Als ze elkaar goed leren kennen, kan de relatie toch tegenvallen. Seksuele aantrekkingskracht is belangrijk, maar zeker niet de enige factor."

Toch kun je fysieke aantrekkingskracht niet negeren, vindt seksuoloog Stallaart. "Veel mensen zeggen: het gaat niet om het uiterlijk, maar je wilt toch ook seks hebben met elkaar? Maar: laat de checklist in je hoofd los. Bij *Married at first sight* letten we erop dat de mate van aantrekkelijkheid van kandidaten enigszins overeenkomt. Je moet wel in elkaars 'league' zitten."

6

LIEFDE MAG GROEIEN

Veel mensen willen na één date weten of het een goede match is, maar dat is bijna onmogelijk, meent matchmaker Robbemont. "Natuurlijk moet er een bepaalde chemie zijn, maar die kan ook groeien. Je ziet dat bijvoorbeeld goed bij stellen die elkaar op het werk hebben ontmoet. Die zeggen vaak: 'In het begin vonden we elkaar helemaal niet leuk. Pas toen we elkaar leerden kennen, werden we verliefd.' Geef het daarom de tijd. Als je na vijf dates nog steeds twijfelt, is het een ander verhaal." Stallaart vult aan: "Iemand kan tijdens een eerste date heel zenuwachtig zijn. Daardoor denk je dat het geen goede match is, maar dat komt doordat de ander niet helemaal zichzelf is. Alleen als jullie allebei jezelf zijn, kun je ontdekken of jullie bij elkaar passen."

Wegwezen!

RODE VLAGGEN VOLGENS EXPERTS

Eenrichtingsverkeer

Eveline Stallaart, seksuoloog en

psycholoog: "Als iemand alleen over zichzelf praat tijdens een date, is dat geen goed teken. Het kan zijn dat iemand ontzettend zenuwachtig is. Maar als de ander niet reageert op jouw verhaal, is er geen klik."

Es.sh.nl

Net single

Alexia Robbemont, personal

matchmaker voor financieel

onafhankelijke singles: "Wees

gewaarschuwd als iemand net uit een lange relatie komt. De meeste mensen zijn er emotioneel niet direct aan toe om zich weer te binden."

Alexiarobbemont.nl

Geld-issues

Ivonne Schouten-Hoek, voormalig echtscheidingsadvocaat en nu

relatiecoach: "Agressief, achterdochtig of jaloers gedrag is nooit goed te keuren. Als iemand je verbiedt met je vrienden om te gaan, is dat een heel groot alarmsignaal", zegt ze. Ook waarschuwt ze voor voor financiële problemen. "Dat is op vreemdgaan na de belangrijkste reden voor echtscheidingen. Heeft je date schulden, dan is dat al geen lekker begin van de relatie. Vraagt hij of zij jou om geld? Dan echt wegwezen. Verblind door liefde wil je het misschien geven, maar die ander heeft waarschijnlijk een dubbele agenda."

Overliefdegesproken.nl

Bindingsangst

Meinou Lambeck, singlecoach en

psycholoog: "Wil degene met wie jij datet alleen afspreken op zijn of haar voorwaarden? Of zegt de ander plotseling dates af en wil hij of zij niet praten over de toekomst samen? Dan zou het kunnen dat je te maken hebt met iemand met bindingsangst."

Singlecoaching.nl

'SEKSUELE
AANTREKKINGSKRACHT
IS WAT ANDERS
DAN LIEFDE'

BEIDEN DURVEN JULLIE TE ZEGGEN WAT JE WIL

Over één ding zijn alle experts het eens: communicatie is ontzettend belangrijk in een goede relatie. Tijdens de eerste dates weet je misschien nog niet of iemand uiteindelijk passief-agressief hints over de vieze vaat zal geven of meer het type is dat alles opkropt, maar het is in elk geval een goed voornemen om zelf duidelijk te zijn. Veel stellen die scheiden hebben wel jarenlang gezegd wat ze niet willen, maar niet wat ze wél willen, vertelt Schouten-Hoek, die na tien jaar als echtscheidingsadvocaat een switch maakte naar relatiecoach. "Ik coachte eens een ouder echtpaar. Ze waren meer dan veertig jaar getrouwd, stonden op het punt om met pensioen te gaan en wilden scheiden. De vrouw was ervan overtuigd dat haar man nooit van haar gehouden had. Sinds de geboorte van hun kinderen ging hij namelijk elk weekend vissen. Ze voelde zich ontzettend eenzaam. Hij luisterde met tranen in zijn ogen en vertelde dat hij zich juist zo onbeholpen en overbodig had gevoeld met hun dochters. Hij had weekenden lang aan de waterkant gezeten en hoopte dat zijn vrouw eens zou vragen of 'ie thuis bleef. Trots en schaamte zijn de grootste vijanden van een relatie. Ik vraag me nog altijd af wat er gebeurd zou zijn als deze mensen wel goed met elkaar hadden gecommuniceerd."

7