



# Kijken, kijken,

niet durven

Het is volop zomer en we mogen eindelijk de terrasjes weer op. Dé ideale periode om eens een lekker potje te **flirten**. Maar wat als je dat voor geen meter kunt? VIVA's Suus Ruis, de **slechtste flirter** ter wereld, wil het leren.

Tekst Suus Ruis

**I**k heb een imposante collectie zonnebrillen. In de zomer kun je me uittekenen met een XL Chanel of Gucci op mijn neus. Handig om het felle zonlicht tegen te houden inderdaad, maar ook bijzonder effectief als je niet wilt dat (in mijn geval) mannen zien dat je naar ze zit te loeren. Ik moet er niet aan denken dat zo'n kerel denkt dat ik iets van hem moet. Helemaal nu we weer naar buiten mogen na maandenlang met donkere uitgroei en legpuzzels thuisgezet te hebben, verlangen velen van ons innig naar een heerlijke zomerflirt, naar dat spel van kijken en bekeken worden. Het lijkt mij ook zalig, eerlijk gezegd. Maar ja, ik ben de allerslechtste flirter van de planeet, dus alle lol gaat deze zomer weer aan me voorbij. Althans, dat dacht ik tot voor kort. Want kom op, ik hoef me hier toch niet bij neer te leggen? Dit kan toch anders? Flirten is immers leuk, dat hoor je van alle flirt-liefhebbers. Het geeft je zelfvertrouwen en een goed gevoel, ook al wil je verder helemaal niets met iemand. Dat beaamt ook Kyra (33). 'Ik vind flirten héérlijk,' zegt ze. 'En vooral in de zomer. Als het leven een maaltijd is, dan geeft flirten het extra smaak. Het geeft je dag wat extra speelsheid om net iets te lang een blik vast te houden, of een gezellig gesprekje te voeren. Het betekent niks, maar het is leuk om je allebei eventjes aantrekkelijk te voelen, en vervolgens je dag met een glimlach te vervolgen. Ik flirt vooral op feestjes. Ik vind het leuk om mannen een beetje te plagen, om ze hun best te laten doen. Ze in de zeik te nemen als ze overduidelijk aan het

## Het risico op afwijzing óf juist aan iemand vast te zitten, zijn redenen om niet te flirten

opscheppen zijn, en te laten merken dat het geen indruk op me maakt. Wel met een knipoog, zodat ze weten dat ik het allemaal niet te serieus meen. Flirten is een spelletje voor me, waarbij je probeert te bepalen wie de macht heeft in het gesprek. Iemand die zijn mannetje niet kan staan in een gesprek met mij, vind ik niet interessant. Het moet me wel een beetje uitdagen. Verder kan het op straat al iets simpels zijn als bij een knappe voorbijganger iets langer dan gebruikelijk oogcontact vasthouden en glimlachen.'

### FLIRTHANDICAP

Dat wil ik ook! Maar ja, ik kan dat dus echt niet. Ik lijk fysiek simpelweg niet in staat om een leuke man langer dan een nanoseconde

aan te kijken. Ik vind dat ongemakkelijk, eng en voel me altijd meteen een soort stalker. Onzin natuurlijk, maar vertel dat mijn brein maar eens. Twee weken geleden nog botste ik tijdens mijn vroege ochtendwandeling op de hei tegen een superleuke man op. Ik aaide zijn hond en we raakten kort aan de praat. Een paar dagen later kwam ik hem weer tegen. Daar had ik natuurlijk al een beetje op gehoopt en ik had die dag zelfs expres mijn goeie joggingbroek aangetrokken, maar in plaats van weer een leuk gesprekje grijnsde ik een ongemakkelijke grimas, zei 'goedemorgen' en liep door. Het ging vanzelf, ik kon er niets aan doen. Misschien liet ik de liefde van mijn leven wel lopen door mijn flirthandicap. Singlecoach en psycholoog Meinou Lambeck vindt het gelukkig niet raar dat ik – en met mij toch blijkbaar vele anderen – flirten een ding vind. 'Je zou kunnen zeggen dat we als kind allemaal geweldig kunnen flirten,' zegt ze. 'Lief glimlachen, het hoofd een beetje schuin houden; kinderen weten precies hoe ze iemand om hun vinger moeten winden, en dat gaat automatisch. Maar we leren onszelf dat in de loop der jaren af. We willen de controle over onze houding. Als je flirt, loop je immers het risico om afgewezen te worden, dat is een reden voor veel mensen om het niet te doen. Stel dat iemand het gek vindt... Een andere reden dat flirten soms lastig gevonden wordt, is de angst dat je straks misschien zélf aan iemand vastzit die je helemaal niet leuk vindt. Als je daar bang voor bent, helpt het om een zinnetje paraat te hebben dat je kunt inzetten als je wilt uitstappen. 'Nou, het was leuk om even met je te kletsen, ik ga weer verder.' Probeer het een beetje licht te houden. In het hele dateproces zijn er momenten dat je iemand kunt afwijzen. Anders zou het betekenen dat je vanaf het allerprilste begin meteen moet weten of iemand leuk is voor jou. Dat is natuurlijk niet realistisch.'

betreft wél hitpotentie hebben, ben ik niet al te zelfverzekerd, dus bang om afgewezen te worden. 'Mensen denken te veel na over wat er níet goed kan gaan,' zegt Meinou Lambeck daarover. 'Het is in dit licht belangrijk om te onthouden dat je daardoor veel mis kunt lopen – flirten kan hartstikke leuk zijn en geeft de ander een goed gevoel. Ook moet je beseffen dat de meeste mensen iemand niet superexpliciet zullen afwijzen. En als je wordt afgewezen, kun je je afvragen of je vooral wordt afgewezen door jezelf of door iemand die jou eigenlijk helemaal niet kent. Als je flirten moeilijk vindt, raad ik aan om steeds heel kleine stapjes te zetten en goed naar het signaal te kijken dat de ander daarop teruggeeft. Als je om te beginnen oogcontact maakt en iemand kijkt weg met een blik van 'ik ken jou niet', weet je genoeg. Als iemand wél reageert, zet je het volgende stapje, bijvoorbeeld een glimlach. Vervolgens zou je op iemand kunnen afstappen.'

## MUUR VAN BETON

Dat letten op signalen is dus extreem belangrijk, en dat kan niet iedereen. Isabelle (35) zegt dat haar antennes totaal niet werken als het op flirten aankomt. 'Ik zie het niet als er met mij geflirt wordt en mijn geflirt met een ander voelt toch altijd



**'Mannen moeten maar gewoon zeggen dat ze me leuk vinden. Ik zie het namelijk niet'**

een beetje ongemakkelijk. Hierdoor mis ik heel vaak de boot en hoor ik achteraf regelmatig: 'Ik vond je zo leuk, maar dacht dat je geen interesse had.' Vanessa (37) heeft precies hetzelfde, maar zij heeft inmiddels een oplossing gevonden. 'Een vriendin vertelde me lang geleden dat ik geen bord voor mijn kop had als mannen me leuk vonden, maar een plaat van gewapend beton. Jaren later was ik met een andere vriendin op vakantie in Barcelona. Blijkbaar verrekten alle mannen op het plein in Parc Güell hun nekspieren van het omkijken naar mij. Mijn vriendin vroeg of ik dat niet vervelend vond. *Huh, wat?* Sindsdien zeg ik maar gewoon tegen mannen dat ze het moeten zeggen als ze me leuk vinden. Ik zie het namelijk niet.'

Ik herken dit wel. Hoewel ik niet geloof dat mannen hun nek verrekken als ik op een plein zit, heb ik in het verleden dat zinnetje 'Ik vond je leuk, maar je reageerde nooit op me' wel behoorlijk vaak gehoord. Het heeft natuurlijk alles te maken met zelfvertrouwen.

Ik heb een vriendin die absoluut geen standaard beauty is, maar die sinds ik haar ken altijd mannen achter zich aan heeft. Zij is jaloersmakend tevreden met zichzelf en neemt daarnaast niet alles zo serieus; kennelijk belangrijke ingrediënten voor dat speelse contact met anderen. In het kader van 'je bent nooit te oud om te leren' heb ik besloten dat ik vanaf nu wél opensta voor contact. Of dat betekent dat ik wijntjes ga drinken bij een buurman die ik verder echt niet interessant vind en ook nooit interessant ga vinden (sorry!), durf ik niet te beloven, maar ik zal wel wat vaker glimlachen en mijn best doen om de ijzereen rolluiken niet meteen naar beneden te knallen als een man alleen maar 'hallo' zegt. Misschien wordt het ook voor mij dan alsnog een zwoele zomer. *Speaking of which:* ik vroeg me trouwens af waarom we in de zomer eigenlijk meer flirten. Onderzoek leert dat dat komt omdat mensen simpelweg meer bij elkaar zijn (terrasje, strand, park, et cetera) en dat we om die reden ook meer seks hebben in de zomer. Eh... laten we het stapje voor stapje doen. Ik trek om te beginnen morgen wel weer mijn goede joggingbroek aan naar de hei. ●



# Master class flirten

Slaan mensen spontaan op de vlucht als jij probeert oogcontact te maken of bellen ze *Opsporing verzocht* als je glimlacht? No problemo, volgens wetenschappers zijn er naast glimlachen, nonchalant aanraken en oogcontact nog talloze andere manieren om te flirten.

## ZUINIG KNIKJE

De flirtcoach slaat de spijker op z'n kop, want als ik erover nadenk, noemt ze nu de twee redenen dat ik niet (of erbarmelijk slecht) flirt. Als mannen in wie ik niet geïnteresseerd ben met me flirten, wil ik ze vooral niet het idee geven dat ze een kans maken. Een paar weken geleden raakte ik in de lift in gesprek met mijn benedenbuurman, die vers gescheiden bleek. Toen hij vroeg of ik binnenkort een keer een wijntje kwam drinken, antwoordde ik oblikaat en veel te vrolijk: 'Tuurlijk, gezellig.' Toen ik hem een paar dagen later in de parkeergarage tegenkwam, gaf ik hem een zuinig knikje voordat ik nog net de deur niet in zijn gezicht liet dichtvallen. Ik schiet in dit soort situaties volledig op slot. Voordat je het weet schep je verwachtingen en sta je in een witte jurk voor het altaar met iemand die je eigenlijk niet moet, alleen omdat je een beetje leuk glimlachte in de lift en het lullig vindt om mensen af te wijzen. En als het om mannen gaat die wat mij →

1

### Sta rechtop

Je houding zegt alles over hoeveel zelfvertrouwen je hebt (= aantrekkelijk), dus je maakt indruk als je rechtop staat en gecontroleerd beweegt.

2

### Draag rood

Uit onderzoek blijkt dat rode kleding aantrekkelijk gevonden wordt. Dus trek dat favoriete rode jurkje maar weer uit de kast.

3

### Maak mensen aan het lachen

Humor is sexy. Mensen die grappig zijn worden daarnaast snel aardiger gevonden én als je iemand aan het lachen maakt, wordt het gesprek vaak meteen ontspannener.

4

### Trakteer op koffie of thee

Wij hebben het ook niet bedacht, maar als je een warm drankje voor iemand koopt, wordt de gever doorgaans als gul en zorgzaam gezien. Een koud drankje zegt het tegenovergestelde, dus laat dat ijskoude biertje maar zitten.

5

### Kantel je hoofd naar voren

Volgens onderzoekers worden vrouwen die hun hoofd af en toe een beetje naar voren kantelen, als aantrekkelijk gezien.