

# FLIRTEN kun je LEREN

Leuk hoor, dat online daten. Maar uiteindelijk speelt het echte verleiden zich toch af in het offline leven. Hoe word je daar beter in? 'Probeer het te zien als een vrolijk spel,' zegt psycholoog Meinou Lambeck.

tekst: resi lankester



Meinou Lambeck is psycholoog en singlecoach.

**H**et idee dat er geflirt moet gaan worden, kan veel singles de stuipen op het lijf jagen. Niet nodig, zegt psycholoog en singlecoach Meinou Lambeck. Flirten is veel meer dan seksueel uitdagend doen: het is gewoon een spel waarbij je de ander een goed gevoel geeft. Lambeck: 'Vaak doe je het omdat je ergens op uit bent. Dat kan aandacht zijn, al dan niet seksueel, maar net zo goed een betere zitplaats in het restaurant of korting in een winkel. En soms heeft flirten helemaal geen doel. Dan is het gewoon een vrolijk ritueel waar beide partijen blij van worden.'

Wie goed kan flirten, heeft een streepje voor op de datingmarkt, denkt Lambeck. 'Veel mensen kiezen tegenwoordig voor het veilige online daten. Maar wie in staat is om daarnaast ook

offline makkelijk met mensen om te gaan, heeft een grotere kans om een leuke partner te ontmoeten.'

## PRAATJE AANKNOPEN

Veel mensen flirten van nature, maar doen dat onbewust, vaak met non-verbale communicatie: even lachen naar een ander, een hand op iemands arm, spiegelen. Als je dat beschouwt als een spannend spel dat je dagelijks kunt spelen en oefenen, wordt het al snel minder eng. En flirten kan natuurlijk ook verbaal, door een gesprekje aan te knopen. Lambeck: 'Vrouwen hebben soms het idee dat het niet hoort, zelf iemand aanspreken. Maar mannen vinden het bijna altijd leuk. Juist omdat het niet zo vaak gebeurt.'

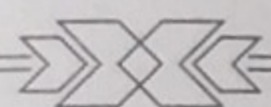
Waarover je dan iemand aanspreekt, maakt niet veel uit. Kies je een onder-



## VAN SINGLE NAAR SAMEN

In de online training *Van single naar samen* geeft Meinou Lambeck je meer inzicht in je belemmeringen en denkpatronen, in je flirttechnieken en de manier waarop je omgaat met (potentiële) partners. Zo groeit het vertrouwen dat je een leuke relatie kunt vinden en behouden. Met oefeningen, tips en video's leer je de volgende datingstappen te zetten.

► [psychologiemagazine.nl/academy/vansinglenaarsamen](http://psychologiemagazine.nl/academy/vansinglenaarsamen)



werp dat je op dat moment gemeenschappelijk hebt, dan geeft dat een gevoel van verbondenheid. Dat kan zo simpel zijn als: samen in een lange rij staan ('Duurt lang, hè?'), of op een festival ('Tjee, wat is die drummer goed, zeg'). Je hoeft niet bang te zijn dat je na zo'n praatje aan iemand vastzit, aldus de singlecoach. 'Een vriendelijk "Leuk je gesproken te hebben, ik ga weer" kan genoeg zijn om een gesprekje af te ronden.' En wordt er een keer niet positief op je geflirt gereageerd? Jammer, maar vat het niet persoonlijk op. De ander kent je tenslotte niet of nauwelijks. Lambeck: 'Het voordeel van veel oefenen – inclusief een afwijzing hier en daar – is dat je daardoor minder gespannen bent als je op een dag een leuke man of vrouw tegenkomt die vriendelijk naar je glimlacht.' //

## GEEF EEN GOED GEVOEL

Vind je jezelf een onhandige flirter? Dat kan komen doordat:

- je met vrienden in het café zit en geen oog hebt voor de signalen van die lonkende man/vrouw. Flirten is een spel dat je samen speelt. Dus lach gewoon terug als je een glimlach toegezonden krijgt. Oók als je je afvraagt: was dat wel voor mij bedoeld?
- je je tijdens een gesprek helemaal verliest in de inhoud. Maak het wat speelser door (vaker) oogcontact te zoeken, een compliment te geven of de ander even aan te raken.
- je gewend bent om je sterk, onafhankelijk en misschien zelfs afstandelijk te gedragen, bijvoorbeeld door ervaringen in het verleden of vanwege je werk. Flirten doe je door aardig te zijn voor de ander, interesse te tonen en zo iemand een goed gevoel te geven.

## OEFENING: HERKEN EN VERZEND

Wees een paar dagen lang alert op flirtsignalen – bij jezelf en bij de mensen die je ontmoet. Welke flirtsignalen geef je zelf en welke merkte je op bij een ander? Vink ze aan in deze lijst.

### Vrouwen:

- lippen tuiten
- lippen bevochtigen
- hardop lachen
- glimlachen
- lippen stiften
- verleidelijke kleding
- hoofd naar achteren gooien
- rug rechten
- over eigen hals of arm strijken
- wenkbrauwen liften

### Mannen:

- buik intrekken
- kleding rechtekken
- lichaam naar de ander draaien
- duim in riem of broekzak steken
- plagen
- borst laten zwellen

### Beide:

- eigen haar aanraken
- lang en vaak oogcontact
- de ander aanraken
- net iets dichterbij staan dan normaal
- spiegelen (bijvoorbeeld op hetzelfde moment als de ander je glas pakken)