



START TO FLIRT

De stijgende temperaturen doen ons dromen van een warme zomer. Een zwoele zomer, met misschien wel een nieuwe romance. Maar hoe pak je dat weer aan, flirten? Onze reporter **Kaatje De Coninck** zoekt het een week lang uit.

Vandaag: Flirten volgens de wetenschap

Stressen over de perfecte openingszin of hoe je eruitziet: volgens de wetenschap is het helemaal niet zo belangrijk bij flirten. Alles draait om de juiste signalen geven en herkennen. “Er is een verschil tussen wat mensen zeggen dat ze aantrekkelijk vinden en waar ze daadwerkelijk tot aangetrokken zijn.”

Oogcontact maken, een lange zwoele blik wisselen, glimlachen en een open houding. Volgens de wetenschap zijn het universele manieren om je interesse in iemand duidelijk te maken, legt psycholoog Meinou Lambeck uit. Zij focust al 13 jaar op singlecoaching en geeft workshops om te leren flirten. “De flirtsignalen zijn dezelfde sinds de oertijd. Eigenlijk wil je laten zien dat je open, ongevaarlijk, geïnteresseerd, benaderbaar, vruchtbaar, en dus seksueel aantrekkelijk, bent.”

Heel veel van wat werkt, gebeurt dus op biologisch niveau. “Er is best wel wat onderzoek naar gedaan, maar de focus ligt wel bijna alleen op hetero-interacties. Het blijft dus fragmentarisch. Net omdat flirten vooral non-verbaal gebeurt, kan je het niet goed bevragen met interviews. En experimenten opzetten is dan weer heel arbeidsintensief.”

Signalen geven dus. Volgens onderzoek zou goed flirten dan ook belangrijker zijn dan hoe je er daadwerkelijk uitziet?

“Mensen denken vaak dat ze moeilijk contact maken omdat ze niet aantrekkelijk genoeg zijn, maar dat is niet

waar. Je kunt veel doen door je zelfvertrouwen en flirtvaardigheden aan te scherpen.”

Over welke signalen hebben we het dan?

“Vrouwen raken zichzelf op allerlei manieren aan. Ze schudden hun haar naar achter, strelen of raken zichzelf aan, zitten aan hun kettinkje ... Onbewust zeggen ze: daar wil ik door jou aangeraakt worden. Ook het accentueren van de vrouwelijkste delen van het lichaam helpt. Denk aan je lichaam wat schuin houden, in een soort S-curve. Of het hoofd lichtjes kantelen zodat de nek getoond wordt, een pols laten zien, de benen over elkaar slaan, een voet laten bengelen... Het zijn allemaal signalen om te tonen dat je vrouwelijk én benaderbaar bent.”

Wat heeft een man dan in zijn wapenuitrusting zitten?

“Ook daar is het eerder stereotiep. Zelfvertrouwen uitstralen. Zich groter maken. Ruimte innemen, schouders naar achter, borst naar voor. Flirten gebeurt ook niet enkel in het contact zelf. Uit onderzoek blijkt dat het aantrekkelijk is als mannen hun sociale status laten zien. Hoe ga jij om met vrienden? Hoe beweeg je je in een ruimte? Een vrouw heeft dat al allemaal gezien voor je contact met haar maakt, zelfs al is ze er zich niet bewust van. Mannen kunnen ook mooi-maakgedrag vertonen, aan zichzelf frunniken, hun shirt eens goed trekken. We doen deze dingen normaal vanzelf, maar je kunt ze ook inzetten om te kijken hoe iemand op je signalen reageert.”

Volgens Amerikaans-Noors onderzoek zou humor een effectieve tactiek zijn.

“Dit onderzoek vroeg met vragenlijsten naar wat mensen het meest aantrekkelijk vinden. Alleen is er vaak een verschil tussen wat mensen (bewust) zeggen en waar ze daadwerkelijk (onbewust) tot aangetrokken zijn. Ik zou die uitkomst dus nuanceren. al is het ook niet helemaal uit de lucht gegrepen. Vooral vrouwen vinden humor belangrijk, omdat het wijst op zelfvertrouwen en intelligentie. Mannen geven aan dat ze vooral willen dat iemand met hun grapjes lacht. Dat is weer die benaderbare houding.”

Werkt hard to get?

“Nee, daar is het onderzoek vrij duidelijk over. Mensen willen over het algemeen gewoon voelen dat de ander aangetrokken is tot hen. Een beetje mysterie is leuk in het begin – niemand wil iemand die zich wat wanhopig lijkt vast te klemmen aan je –, maar “ik heb geen interesse in jou” dat werkt averechts.”

“Vooral vrouwen vinden humor belangrijk, omdat het wijst op zelfvertrouwen, intelligentie en durf. Mannen geven aan dat ze vooral willen dat iemand met hun grapjes lacht”

MEINOUL LAMBECK
PSYCHOLOOG EN FLIRTCOACH

Wat zegt de wetenschap over je sexy kleden als vrouw?

“Op een bepaald niveau werkt het, omdat je de associatie met seks oproept, maar als je het niet subtiel doet, wordt de associatie eerder ‘seks op korte termijn’. Prima als jij enkel een fling wil, maar je houdt het best wat subtieler als je iets langdurig wil uitbouwen. Als je te veel met seks te koop loopt, denken mannen: dat zal ze wel bij iedereen doen.”

Aanraken is een ander verhaal.

“De ander subtiel aanraken zorgt voor de aanmaak van hormonen als oxytocine en endorfine. Dat geeft een gevoel van verbinding. Je gaat iemand aardig vinden omdat je lichaam eigenlijk al eerder weet dan je brein dat je de ander toelaat in je persoonlijke ruimte. Ook hier geldt: doe het niet overdreven, of je komt opdringerig over.”

Zegt de wetenschap ook dat je heel duidelijk moet zijn?

“Hoe vaak denk je dat een vrouw gemiddeld moet kijken vooraleer een man op haar afkomt? Daar is onderzoek naar gevoerd. En het antwoord is hoger dan je denkt: gemiddeld dertien keer! Ik stel me dan altijd voor dat mannen eerst vijf keer nodig hebben om het door te hebben en dan vijf keer om te zien of het echt voor hen bedoeld is, én dan nog enkele keren om hun moed te verzamelen.”

Je geeft ook cursussen om mensen dit aan te leren. Is dat dan wel eerlijk?

“Het gaat niet om manipuleren of jezelf niet zijn. Het gaat eerder om hoe je bewuster signalen kunt inzetten om te tonen dat je iemand leuk vindt op het eerste gezicht. Daar is toch helemaal niets mis mee? Integendeel. Ik vind het een geruststelling: je hoeft niet te blijven piekeren over een goede zin of hoe je eruitziet. Contact leggen, is veel makkelijker dan dat.”

Met een goeie openingszin kom je er niet



Flirten volgens het boekje, dat doe je zo

Goed flirten is effectiever dan er goed uitzien. Denk aan de heilige Drievuldigheid: oogcontact, glimlachen en een open houding.

Aanraken kan, maar subtiel. Aanraken op de schouder is het meest “informeel”. Handen, armen en middel worden al intiemer. Het gezicht kan je enkel aanraken op een zeer romantische manier.

Mannen: toon je (sociale) dominantie. Neem meer plaats in met je lijf, rek je armen uit, praat met je vrienden ...

Wees duidelijk: onderzoekers zien een soort bias waarbij mensen denken dat ze duidelijk zijn over hun romantische interesse, maar in werkelijkheid niemand anders opmerkt dat ze aan het flirten zijn.

MORGEN ONZE REPORTER GING OP FLIRTCURSUS