



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: Een snelcursus

'hoe moet je flirten'

Op een druilerige vrijdag trek ik naar Nederland waar singlecoach en psycholoog Meinou Lambeck een workshop houdt voor een publiek van zo'n 20 mannen en vrouwen. Ze gaat ons leren flirten. "We gaan vandaag flink uit onze comfortzone", begint Meinou. Wat ze vertelt, zullen we meteen ook moeten uittesten.

Eerst en vooral: denk ervan wat je wilt, maar flirten gaat eerder om wat we op instinctief niveau aantrekkelijk vinden dan om wat we als vrijgevochten, intelligente persoon (rationeel) bedenken. Het goede nieuws is dat het daardoor te oefenen valt.

We beginnen bij het universele flirtsignaal: oogcontact. We lopen door de ruimte en moeten ons voorstellen aan wie we tegenkomen. Met oogcontact, met langer oogcontact en dan met een soort *awkward* lang oogcontact. "Zo voelen we ook hoe het niet moet." Toch doet dat oogcontact al iets met de meeste mensen. "Mensen willen graag gezien worden, en met enkel wat langer oogcontact en een glimlach laat je zien: 'Ik zie jou én ik vind het leuk wat ik zie.'"

Gênant

Meteen daarna gaan we over op het arsenaal aan (non-verbale) flirtsignalen dat een vrouw tot haar beschikking heeft: de top drie is het hoofd schuin

houden (die nek tonen), oogcontact maken en semi-verleggen glimlachen, en het lichaam wat in een curve houden. Eerlijk, dit voelt ongelofelijk gênant en overdreven. En niet alleen voor mij, veel vrouwen voelen zich "semi-poppenvrouwtjes", zoals Meinou het benoemt. "Dit is vaak een belemmering, dat vrouwen gaan denken: 'Wat overdreven' of 'nu lijkt ik echt wel uit op seks'. Het is belangrijk om te beseffen dat het om subtiele signalen gaat en dat mensen het echt niet zo goed oppikken als je denkt."

Gênant of niet, we doen het. En wat blijkt? Voor het eerst hebben de aanwezige mannen het gevoel dat de vrouwen gemakkelijk aan te spreken zijn. Oké dan, dit is als vrijgevochten vrouw wel een eyeopener.

Omgekeerd geldt hetzelfde (en ja, we zijn hier enorm aan het generaliseren): biologisch gezien vinden we de mannen die de meeste mannelijkheid uitstralen het aantrekkelijkst. De mannen moeten zich dus wat groter maken, de stem wat laten zakken, doelgericht op een vrouw afstappen. En om eerlijk te zijn: het werkt. Het voelt meer alsof deze mannen in mij geïnteresseerd zijn. Wat als je op een feestje iemand ziet aan de andere kant van de kamer? Kun

De mannen moeten zich wat groter maken, de stem wat laten zakken, doelgericht op een vrouw afstappen. En om eerlijk te zijn: het werkt

je die met je ogen duidelijk maken dat je die leuk vindt? Wel, werp enkele zijdelingse blikken in iemands richting waarna je (niet te) snel weer wegstapt. Wordt dat beantwoord? Durf dan langer te kijken, plagerig, wat uitdagend, hou het hoofd iets schuin, glimlach. Goed, dat pakt? Dan is het ijs al half gebroken.

We oefenen met vier een gesprek en moeten een flirtdoel uitkiezen. Tijdens het gesprek moeten we die subtiel (nou ja) duidelijk maken dat we hem of haar leuk vinden. Dit, merk ik, vind ik best moeilijk: ik ben eerder gericht op de inhoud en vergeet dan om me heen

"Vrouwen denken bij flirten vaak: 'Wat overdreven' of 'nu lijkt ik echt wel uit op seks'. Maar het is belangrijk om te beseffen dat het om subtiele signalen gaat en dat mensen het echt niet zo goed oppikken als je denkt"

MEINOU LAMBECK
PSYCHOLOOG EN SINGLECOACH

te kijken. Bijwerking van de job, zal ik het maar noemen. "Het zijn wel de mensen die dit goed beheersen die met de leukste mannen en vrouwen naar huis gaan." Oké, boodschap ontvangen.

Krachtig signaal

We gaan verder. Aanraken als flirtsignaal. Vrouwen die flirten hebben de neiging hun gezicht of armen of wat dan ook aan te raken. En wat met een lichaamsdeel van de ander? "Bouw het wel op. Een bovenarm, de rug: da's redelijk veilig." Handen of knieën, vraagt iemand? Da's alweer een pak intiemer. "Je kunt iemand bijvoorbeeld aanraken wanneer je een grapje maakt, wanneer je iemand ontmoet, of als je even weggaat omdat je een drankje gaat halen of naar het toilet moet."

Ook nabijheid is een krachtig signaal. Je kunt steeds dichterbij iemands persoonlijke ruimte proberen te komen, maar er zijn altijd onzichtbare grenzen. Leun dichterbij. Kijk of het welkom is of niet. Wanneer een vrouw niet geïnteresseerd is, zal ze bijvoorbeeld

haar tas wat dichterbij tegen zich nemen of misschien draait ze haar lichaam wel weg of kruist ze haar armen.

Mijn grootste inzicht na vandaag? De flirtsignalen op zich zijn niet moeilijk. Het moeilijke is vooral ze uitvoeren zonder dat je je helemaal belachelijk voelt. "Maar gooi alles in de strijd. Je kunt het oefenen om het in je systeem te krijgen en te voelen dat het er helemaal niet zo belachelijk uitziet als je denkt", eindigt Meinou.

Er bestaat
zéker zoiets
als te lang
oogcontact
houden