

LIEFDE
LUST EN
ELLEENDE



ROOS
VONK



Herziene editie © Roos Vonk 2016

www.mavenpublishing.nl
www.liefdelust.nl
www.roosvonk.nl

Ontwerp omslag DPS
Foto auteur Linelle Deunk
Opmaak binnenwerk Michiel Niesen, ZetProducties
Drukwerk CPI Koninklijke Wöhrmann

ISBN boek 978 94 9184 583 3
ISBN e-boek 978 94 9184 591 8

NUR 770

Alle rechten voorbehouden.

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke wijze en/of door welk ander medium ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

INHOUD

Voorwoord 9

1

Lust

Onzakelijk flirten	15
Datingbedrog	18
Lichaamstaal	20
Oogcontact en andere flirtsignalen	24
Behaagziek	27
Paringsdans	29
Onbeantwoorde liefde	31
De bevrijdende waarheid	34
Op drift	36
Pas op voor de narcist	38
Do you think I'm sexy?	41
Tegenpolen	44
Wat wil de vrouw?	47
Wat wil de man?	49
Hard to get	52
De relatiemarkt	55
Seks en wiskunde	57
Seks en economie	59
Orgasme: de onvolmaakte natuur	62
Foute mannen	65
Een ingreepje	68
Knuffelhormoon	70
Tips	73

2

Liefde

Hechting, bindingsangst en bindingsdrang 79

Scheve verhoudingen 85

Geen zin 88

Chemie 91

Gedachten lezen 93

Van jezelf houden 95

Samen één 98

Baas in eigen hoofd 101

Denken aan niks 104

Prinsesjes 106

Jongenspret 108

Zappers en zeurders 111

Schoonmoeders 113

Steeds meer 116

Blijven of gaan 118

Doe niet zo zielig 123

Spoorzoeken 131

Exit 133

Tips 136



3

Ellende

Dumpen of gedumpt worden 141

Ex-appeal 144

Boemerang: denk niet aan je ex 146

Eeuwige liefde of één grote leugen 149

Crisis 151

Vitten en piepen 153

Weg van de stress 155

Wraak 157

Het geluk van singles: een onderzoek 160

Happy end 164

Singlisme 167

Happy single 170

Tips 173

Noten 175

VOORWOORD

Als het om de liefde gaat, ben ik een echte ervaringsdeskundige. Ik heb van alles meegemaakt. Korte relaties van een paar weken, lange van vele jaren – waaronder saaie, met langs elkaar heen leven en weinig seks, maar ook knallende stoplichtrelaties die jarenlang duurden, zelfs met aftrek van blessuretijd. LAT, samenwonen; alleen getrouwd ben ik nooit geweest (ooit begon ik daarover tegen mijn toenmalige vriend, maar die zei: ‘Ik ben al een keer getrouwd geweest, ik vond er niks aan’). Trouwe, monogame relaties en polygame soms ook, want ik was student in de jaren tachtig, toen alles ‘moest kunnen’; ik moest zelfs een keer urenlang nadenken toen ik net een relatie had en een andere leuke man me wilde versieren, die uiteindelijk lachend aftaaid: ‘Ik ben wel vaker afgewezen, maar nog nooit na zóveel bedenktijd!’

Ik heb relaties uitgemaakt, soms nog in de knop die naar mijn gevoel niet zou gaan ontluiken, soms uitgebloeide relaties die toch nog jarenlang hadden doorgesudderd. Ik ben zelf aan

de kant gezet, ook op pijnlijke wijze, bijvoorbeeld vanwege ‘een ander’ waar meneer het dan ook nog eens uitgebreid over wilde hebben met mij, zijn ‘beste maatje’.

Dus mijn portie liefdesverdriet heb ik gehad, ook vanwege enkele onbeantwoorde liefdes. Alleen de eerste keer was dat fijn. Toen was ik verliefd op een popster. Tussen relaties in heb ik ook het single-leven ervaren, soms tegen wil en dank en naarstig zoekend naar mijn prins, maar de laatste jaren in harmonie, en met meer afstand tot de liefdesstrubbelingen waar we uiteindelijk bijna allemaal wel een keer in verwickeld raken – hetzij wanneer een relatie nog op gang moet komen, hetzij na verloop van tijd wanneer de relatie in slecht weer komt.

Mijn eigen ervaringen doen in dit boek alleen op de achtergrond mee. Soms schrijf ik over vriendinnen met wie ik plaatsvervangend ook nog de nodige liefdesdrama’s heb meebeleefd (en als ik zeg ‘een vriendin’ is dat in mijn geval echt waar: mijn eigen gênante belevenissen zijn inmiddels lang genoeg voorbij om daarover eerlijk te kunnen zijn), soms over dagelijkse observaties en bespiegelingen. Vaak maak ik gebruik van wetenschappelijke kennis over attractie, hormonen, emoties, hechting en vele andere begrippen die wetenschappers gebruiken om te verwijzen naar dat eigenzinnige mysterie, de liefde, waarin we tot op zekere hoogte allemaal ervaringsdeskundige worden – soms onvrijwillig, maar meestal met overgave.

Veel hoofdstukken in dit boek zijn eerder verschenen in *Psychologie Magazine*; sommige in andere bladen en sommige schreef ik voor mijn Facebook-pagina of speciaal voor deze herziene editie. Ik heb de hoofdstukken geordend in drie delen die ik Lust, Liefde en Ellende noem. Dat is een min of meer chronologische volgorde die het mogelijke verloop van een relatie volgt. Het is een heel grove indeling, want het loopt vaak door elkaar heen. In de Lust-fase kan er al heel wat Ellende zijn waardoor

het überhaupt niet tot Liefde komt; Liefde kan samengaan met Lust of Ellende en zelfs met allebei tegelijk; en de Ellende-fase is vaak weer het begin van nieuwe Liefde en Lust.

Deel 1 heet Lust omdat passie en seks meestal belangrijk zijn in beginnende relaties en bij verliefdheid, maar ook vanwege de lust om er überhaupt aan te beginnen – en het niet op te geven bij tegenslag, zoals onbeantwoorde liefde en scheve relaties. Ook beschrijf ik hier wie er op wie valt en waar je dat aan kunt merken.

Deel 2, Liefde, gaat over de periode dat de relatie eenmaal bestaat. Hier komen positieve kanten van relaties aan de orde, zoals hoe partners samen één worden en hoe ze elkaar trouw blijven, maar ook wanklanken zoals de beruchte schoonmoeder, man-vrouw-verschillen (bijvoorbeeld in seksdrive), prinsessenge-drag van vrouwen en slappe-zakken-gedrag van mannen.

Deel 3, Ellende, gaat over relatieproblemen en het uit elkaar gaan; het wel of niet uitmaken, de wraak, de rouw – waarmee uiteindelijk de cirkel rond is, want dan ben je weer single en kun je weer vrolijk aan deel 1 beginnen. Je kunt het boek dus lezen als een ring die eindigt waar hij begint. Zo kun je de ellende van de zonnige kant bekijken: als er ergens een deur dichtslaat, gaat er altijd ergens anders wel een raam open, let maar op.

Roos Vonk

1

LUST

‘Ken je dat kriebelende gevoel dat je krijgt als je iemand leuk vindt? Dat is je gezonde verstand dat je lichaam verlaat.’

‘Een vrouw kan een orgasme faken, een man een hele relatie.’

– Mae West



Onzakelijk flirten

Verleidingskunst komt altijd en overal van pas – niet alleen in de liefde. Denk aan klanten, collega's, kennissen, mensen op straat en in winkels. Het hele sociale verkeer zou zoveel soepeler lopen als we elkaar meer zouden verleiden. En het is zo eenvoudig! Verleiden betekent in de eerste plaats dat je de ander een goed gevoel geeft over zichzelf. Dat je iets positiefs uitstraalt. Dat je alles om die ander laat draaien, en niet om jou. Veel mensen denken dat ze anderen meekrijgen door te laten blijken hoeveel ze ergens van weten, wat ze hebben bereikt of wat een interessant leven ze leiden. Stom idee, want de aandacht gaat dan naar jou. Leuk voor je ego, maar verder heb je er niets aan. Wil je iemand verleiden, maak de ontmoeting dan bijzonder; stel je voor dat je er plezier in hebt, dat je zeer gesteld bent op de ander. Je hoeft niets te bewijzen, je kunt ontspannen. Of het nu gaat om liefde, seks of zaken: als je meegaat in je eigen voorstelling van een leuke, boeiende ontmoeting, gaat de rest vanzelf.

Het helpt niks om een dure flirtcursus te doen of in een boekje op te zoeken hoe het moet: de juiste blik (glimlachen, oogcontact maken maar niet te lang, niet te hoog praten, knikken, aanraken – maar waar?) en de juiste woorden ('Ik voel me hier wat ongemakkelijk bij, maar ik wil je graag beter leren kennen') kun je niet uit een trukendoos tevoorschijn toveren. Bovendien lezen mensen meestal de verkeerde boekjes, of het verkeerde hoofdstuk, of de auteurs van de boekjes weten zelf alleen van de klok en niet van de klepel. Ze geven mensen die willen verleiden tips voor zelfpromotie en 'personal branding', wat helemaal niet ver-

leidelijk is. Bij zelfpromotie wil je bekwaam en deskundig overkomen. Je moet dan laag en rustig praten, je hoofd stil houden, niet lachen, kalmte uitstralen. Bij verleiding ben je levendiger, beweeglijker, je stem is hoger en meer gevarieerd, je glimlacht, je bent benaderbaar.

Maar als je dit allemaal gaat doen wanneer er veel van afhangt, vergeet het dan maar. Want juist als het belangrijk is, kun je niet ontspannen, ga je spastisch doen en werken tips en trucs voor geen meter. Misschien is dat ook wel de reden dat Nederlanders slecht zijn in flirten: we nemen het te serieus. We doen alsof er iets op het spel staat. Onze handelsmentaliteit fluistert ons in dat we flirten om iets voor elkaar te krijgen. En juist als je iets voor elkaar wilt krijgen, mis je de onbevangenheid en vrijblijvendheid die de ware verleidingskunst typeert. Ik heb een Amerikaanse collega die er geweldig uitziet. Als hij in de lift vriendelijk lacht naar Nederlandse meisjes, schieten ze direct in een kramp van ongemakkelijkheid. Waarschijnlijk denken ze: ‘Help, deze geweldige hunk flirt met me, maar ben ik wel leuk genoeg voor hem?’ in plaats van: ‘Hé leuk, lekker even in de lift flirten met een heel lekker ding!’ Laatst zat hij samen met een Nederlandse collega in de bus te flirten met twee meisjes. Toen die meisjes opeens uitstapten zei de Nederlander, lichtelijk in paniek: ‘Kom op, we moeten erachteraan!’ ‘Waarom dan?’ vroeg de Amerikaan verbaasd. Het ging hem om het spel, niet om de knikkers.

Je hoeft in feite maar één ding te weten, en het is lachwekkend eenvoudig. Deze flirtles krijg je van mij helemaal gratis. Bij dezen, in één alinea, want zo simpel is het. Let op: het gaat er niet om iets te bereiken! Het gaat er niet om of de ander je leuk vindt! *Het gaat helemaal niet om jou!*

Goed flirten is: met de ander bezig zijn, niet met jezelf. Aandacht geven, je openstellen. Aardig doen enkel en alleen omdat dat fijner is dan nors doen. Stilstaan bij wat er leuk en interes-

sant is aan de ander. Vriendelijk zijn en complimenten maken omdat dat prettig is. Contact maken met mensen op straat en in de trein in plaats van spastisch de andere kant op kijken. Wat levert het op? Heel simpel: meer plezier in je leven.

LUST

Datingbedrog

Op haar verjaardag kreeg een vriendin van me een boekje over singles, dat al snel van hand tot hand ging. Het beschreef verschillende typen singles: dat gaf al even fijne gespreksstof als praten over je sterrenbeeld. Bijvoorbeeld over wie de kenmerken van de vrijheid-blijheid-vrijgezel had en wie er meer viel in de categorie 'teleurgesteld & verbitterd'. Eén van de vriendinnen vond dat zij typisch in de categorie 'jagers' viel, terwijl wij stiekem dachten dat zij een overduidelijk geval van een 'wanhopige' was. Maar ach, in de liefde is een beetje zelfbedrog begrijpelijk. Denk aan al die mensen die 'niet echt op zoek' zijn en met z'n tienduizenden de datingsites bevolken.

Het verlangen naar liefde kan helaas niet alleen leiden tot zelfbedrog, maar ook tot bedrog van de beoogde geliefde. Heteroseksuele partnerzoekenden hebben de neiging zichzelf gunstig af te schilderen voor de andere sekse: mannen presenteren zichzelf vaak als meer verlangend naar vastigheid dan ze werkelijk zijn, en vrouwen doen juist wat vrijer en lossier – dit alles met de bedoeling de andere sekse te bekoren.

Op datingsites kan de onoprechtheid nog wat verder gaan. In het gewone leven kun je moeilijk liegen over je schoonheid en je afmetingen, maar in een online profiel wel. Maar doen mensen dat ook? Amerikaanse psychologen namen de proef op de som en nodigden online-daters uit om mee te doen aan een onderzoek.¹ Aan de daters werd gevraagd welke onderdelen van hun profiel niet helemaal correct waren. Onverwacht werden ze aan het eind ook langs de meetlat en op de weegschaal

gezet, en werd hun leeftijd gecheckt middels hun rijbewijs.

Oneerlijkheid bleek op grote schaal voor te komen: meer dan 80 procent van de daters had wel ergens iets onjuist ingevuld. Mannen logen vaak over hun lengte, vrouwen over hun gewicht. Meestal waren de afwijkingen klein (gemiddeld 2 cm en 4 kg) en op maar een paar onderdelen. (Maar als je je lengte overdrijft, hoef je over je gewicht niet meer te liegen, dus dat scheelt weer een leugen.) Veel deelnemers moesten ook erkennen dat hun internetfoto geflatteerd was, bijvoorbeeld verouderd of gefotoshopt.

Of al dat bedrog loont is natuurlijk de vraag. Op sommige Nederlandse sites kunnen leden die misleiding in een profiel ontdekken dit melden, en dan kan het zelfs betekenen dat de misleider van de site af moet. Maar nog los daarvan: aangenomen dat je een relatie wilt beginnen, schiet je er weinig mee op als je meteen al begint met liegen. En hoewel het altijd fijn is om bewonderd te worden en geliefd te zijn, blijkt uit ander onderzoek dat we het juist in intieme, langdurige relaties belangrijker vinden om gezien te worden zoals we werkelijk zijn. Mensen willen het liefst een relatie met iemand door wie ze zich waarachtig gezien voelen, inclusief hun gebreken – waaronder ook rimpeltjes, vetrolletjes, platvoeten en terugtrekkende haargrenzen. Je moet er toch niet aan denken dat je je hele verdere leven je buik moet inhouden voor je partner of achteruit de slaapkamer uit moet lopen als je niks aan hebt.

Maar lang voordat het zover is, kun je de mist al ingegaan zijn met je misleidende profiel, namelijk als je de ander ontmoet en het hem of haar opvalt dat je 10 kilo zwaarder of 10 jaar ouder bent dan verwacht. Geen goed begin van de grote liefde. Internet biedt tal van mogelijkheden om jezelf populair te maken en je potentiële geliefde om de tuin te leiden, maar de vraag is toch: wie hou je nou voor de gek?

Lichaamstaal

Onze eerste indrukken van mensen worden voor een belangrijk deel bepaald door lichaamstaal. Gezichtsuitdrukkingen en mimiek, manier van bewegen, lachen, spreken, oogcontact: het zijn allemaal variabelen die een grote rol kunnen spelen bij die eerste 'klik'. Mensen kunnen zichzelf nog zo weergaloos aanprijzen op een dating-profiel, uiteindelijk worden ze verraden door hun eigen lichaamstaal. Een man die zichzelf presenteerde als zelfverzekerd en succesvol, blijkt een hoge stem te hebben en geeft een klam, slap handje (de dooie-vis-handdruk); een vrouw die elegant en *sophisticated* leek, blijkt plat Amsterdams te praten en eet met één arm leunend op tafel.

Lichaamstaal is belangrijk omdat het wordt gezien als een tamelijk ongecensureerde uiting van hoe iemand echt is. Mensen kunnen hun verbale gedrag vaak bewust sturen, maar op hun non-verbale gedrag hebben ze veel minder greep. Vooral bij een tegenstelling tussen verbaal en non-verbaal gedrag zullen we dan ook meestal aannemen dat iemand non-verbaal de waarheid 'spreekt'.

Sollicitanten en partnerzoekenden kunnen op trainingen leren hoe ze beter voor de dag kunnen komen met de juiste lichaamstaal. Ik geloof daar niet in; daarvoor is het te complex en subtiel. Als je onzeker bent kun je best leren een stevige handdruk te geven en iemand aan te kijken, maar er zijn nog honderden andere subtiele uitingen waardoor je even hard weer door de mand valt: de stand van je schouders, je oogopslag, een giechel om niks. Alles bij elkaar zijn je signalen dan onderling

niet congruent, waardoor je vooral 'raar' overkomt.

Het oppikken van non-verbale signalen doen mensen helemaal vanzelf, automatisch. Het is eigenlijk net als bij andere groepsdieren: die geven ook met lichaamstaal signalen aan elkaar, waardoor ze weten wie dominant is, wie er op elkaar vallen, wie een conflict hebben en wie samen een bondje vormen. Hierdoor wordt het sociale verkeer snel en soepel geregeld. Toen ik mijn hond voor het eerst naar de 'hondencreche' bracht wist hij binnen tien seconden met wie hij wilde spelen, wie hij kon domineren en voor wie hij uit moest kijken. Mensen doen het in feite precies zo, alleen doen ze er een hoop kletspraat bovenop. Als we onze oerinstincten op het gebied van inschatten en beoordelen wat meer zouden benutten, kunnen we onszelf heel wat blabla besparen.

Des te spijtiger is het dat we die schat aan informatie, die we allemaal met ons meedragen, totaal onbenut laten bij internetdating. Stel: je vraagt honderd bekenden een profiel van zichzelf te maken voor een datingsite. Het maakt niet uit of ze echt een partner zoeken, het gaat erom dat ze zichzelf zo goed mogelijk beschrijven. Je benadert mensen die je graag mag, en ook mensen waar je niet dol op bent. Als je de profielen leest, kun je dan uitmaken welke afkomstig zijn van degenen die je leuk vindt en welke juist niet?

Psycholoog Dan Ariely voerde dit experiment daadwerkelijk uit met mensen uit zijn omgeving. Aanleiding was de ervaring van zijn collega, die via internet een vrouw zocht. Ondanks aanhoudende ijver en inzet wilde dat maar niet lukken. Ariely wilde weleens weten of zo'n profiel iets zegt over de mens erachter, of dan toch ten minste over je eigen sympathieën en antipathieën tegenover die mens. Het resultaat was treurig: op basis van de zelfbeschrijvingen kon hij de twee groepen volstrekt niet uit elkaar halen.

In een interview hierover* zegt hij: datingsites werken alsof je mensen kunt beschrijven als een product, zoals een fototoestel of een stofzuiger, waarbij je kunt kiezen op basis van de beschrijving en de kenmerken. Maar mensen zijn meer als wijn: je moet ruiken en proeven om te weten of je er wat aan vindt.

Het kiezen van een partner is misschien nu net een van die dingen waarbij je zou moeten vertrouwen op je *gut feeling*, je instincten. Die werken vooral op het primitieve niveau van beelden, geuren, aanrakingen, net als bij andere dieren. Al die woorden en lijstjes vangen toch nooit datgene waar het om gaat in liefde, lust en romantiek.

Maar als dat zo is, wat is dan het nut van datingsites? Zou het helpen dat die soms werken met psychologische tests om te bepalen wie er bij elkaar passen? Daar geloof ik al *helemaal* niks van. Zou je echt willen matchen op een test, vraag dan doodgewoon naar iemands hobby's, interesses, meningen en waarden: gelijkenis daarin kan wel iets zeggen over de kans op aantrekkingskracht. En het is makkelijk vast te stellen door ernaar te vragen. Maar nee, neem nu de 'psychologische' test van Parship:** die 'wetenschappelijke' test is nooit gepubliceerd in een wetenschappelijk tijdschrift en bevat flauwekulvragen gebaseerd op ideeën van Jung die in de wetenschap allang niet meer serieus worden genomen. Je zou mensen nog beter op schoenmaat kunnen matchen.

Zijn datingsites dan helemaal nutteloos? Nee, want je kunt er je jachtveld enorm mee uitbreiden. Je kunt met veel meer gegadigden in contact komen dan in het wild. En je kunt zelf de kans

* <http://bigthink.com/the-voice-of-big-think/dan-ariely-why-online-dating-is-so-unsatisfying>

** <http://www.radartv.nl/uitzending/archief/detail/aflevering/19-04-2010/dating-sites/> of www.youtube.com/watch?v=Zd2nfZLPL4k

Zie ook www.leugens.nl/2011/02/13/parship/

Alle verwijzingen naar websites in dit boek, ook in de eindnoten, zijn klikbaar via de site www.liefdelust.nl.

op een goede match bevorderen door te letten op bijvoorbeeld iemands achtergrond, opleiding, interesses, politieke en religieuze overtuigingen (zie ook het hoofdstuk *Tegenpolen*, p. 44). Maar vervolgens moet je die mensen wel *in the flesh* gaan besnuffelen.

LUST