

we raar. Maar de trend verschuift. Steeds meer vrouwen komen er rond voor uit dat ze op zoek zijn naar een relatie, en gaan daarbij steeds rechter op hun doel af. Het wordt dus al minder vreemd gevonden om te laten blijken dat je *zu haben* bent. Tegelijkertijd blijft het toch een beetje taboe. Het is nou eenmaal niet erg stoer om te zeggen: ik ben alleen en baal ervan. Dat wordt geassocieerd met onzelfstandig zijn, te gretig zijn. Terwijl de hype voorschrijft dat je happy single bent, dus een leuk, compleet leven hebt."

Volgens Roodvoets verschilt de aanpak van singles nogal. "Je hebt heel dolle meiden, en types die de kat uit de boom kijken. Wat je soms ziet is dat een vrouw die zich vol bravoure presenteert, in werkelijkheid haar onzekerheid overschreeuwt. Algemeen gezegd: als je vertrouwen hebt dat het wel goed komt met je liefdesleven, lukt het meestal vrij probleemloos om contacten te leggen. Maar het gekke is dat de angst om over te blijven relatief veel voorkomt onder vrouwen van rond de 25. Vooral als je een tijdje 'zonder' zit. Terwijl je daar op die leeftijd nog geen enkel oordeel over kunt vellen! Ik krijg toch behoorlijk veel aanmeldingen voor therapie van vrouwen die erover tobben en daardoor krampachtiger worden in contact leggen. Dan moeten we even uitzoeken wat erachter zit en hoe je dat verhelpt. Want als je lekker in je vel zit, een aardig sociaal leven hebt en weet wat je wilt in de liefde, durf je het contact met een aantrekkelijke man ook best te leggen: op je eigen manier, die het beste bij jou past. Ik denk dat het in elk geval belangrijk is dat je je zelfrespect behoudt. Zorg dat je eerst autonoom bent voor je de liefde zoekt. En let op de balans. Mannen houden er nu eenmaal niet van wanneer je nadrukkelijk op jacht bent, maar willen ook niet te veel hun nek uitsteken. Misschien kun je het beste gewoon laten blijken dat je hem leuk vindt, een veilig terrein voor hem neerleggen. Dan kan hij als hij toehapt, denken dat hij jou zelf heeft versierd."

De dating coach

Stel, je hebt geen klachten over je liefdesleven, maar toch zou je de zaak wat voortvarender willen leren aanpakken. Annemiek (26): "Ik ben al maanden gek op iemand, en zorg dat ik regelmatig in zijn buurt ben.

Maar méér doen durf ik niet. Ik word inmiddels gek van alle vragen: Heeft hij een vriendin? Valt hij op me? Weet hij überhaupt hoe ik heet?"

Een onbevredigend gevoel. Maar wat doe je daaraan? En wie moet je daarbij helpen? Helaas (nog) niet uit Amerika overgewaaid, is het fenomeen *dating coach*: een personal coach die je helpt om dating-twijfels te lijf te gaan. Dating coach Patti Feinstein is veel te horen op de Amerikaanse tv en radio. Zij benadrukt dat er geen simpel succesrecept is: "Het is nou eenmaal moeilijk om jezelf in de aanbieding te gooien. Dat is normaal. Je bent bang wanhopig over te komen, een blauwtje te lopen of jezelf te vernederen. Maar anderzijds kun je ook leren de lol ervan in te zien om een actievare rol aan te nemen. Doe die extra moeite gewoon! Want een leuke relatie verdient toch minstens evenveel inspanning als een leuke baan?" Overtuigd? *Rule number one*: benader het 'bemachtigen' van een date als spel, niet als halszaak. Zie het als leren fietsen: als je van je fiets valt, klim je toch ook gewoon weer op dat zadel? Stel jezelf wel concrete doelen. Bijvoorbeeld minstens één leuke ontmoeting per maand hebben, ongeacht of daar iets uit voortkomt. Dat laatste haalt de druk meteen lekker van de ketel. Daarbij mag je je gevoelens van onzekerheid en kwetsbaarheid gewoon accepteren: dacht je dat een man daar niet net zoveel last van heeft als hij de eerste *move* maakt? De truc is echter om die gevoelens niet bij het eerste gesprekje te laten zien. Zeker als je nog wat moet oefenen op je toenaderingspogingen, is het advies: als je je even niet zo zelfverzekerd voelt, doe je gewoon alsof. Pep jezelf in elk geval regelmatig op: niet focussen op je zwakke punten, maar op je sterke! Dus, eventuele negatieve overtuigingen en ideeën over jezelf voor de gelegenheid lekker opzij zetten. Tot slot, bedenk dat je altijd één ijzersterke troef hebt. Namelijk, je vrouwelijke intuïtie. Waarschijnlijk heb jij sneller dan de mannelijke 'single op zoek' in de gaten, of die Robbie Williams look-alike aan de bar jou ook ziet zitten.

En waag je eenmaal de sprong, wie weet gaat er dan een wereld voor je open. Ine (26): "Ik was altijd afwachtend, had het idee dat je voor eigen initiatief een 'bulldozermentaliteit' moest hebben. Maar wat heb ik nou kortgeleden bij het uitgaan ontdekt?

Dat mannen geweldig kunnen reageren op iets kleins! Gewoon even je moed bijeenrapen en iets tegen hem zeggen, of een paar seconden nadrukkelijk in zijn richting kijken. En echt, sindsdien gaat het van een leien dakje! Mannen komen naar me toe, vragen mijn nummer, bieden me drankjes aan. Ik heb nog nooit zoveel dates gehad. Ik zou het iedereen aanraden!"

Kortom: actie, maar subtiel. Laat dat nou nét onze vrouwelijke specialiteit zijn... ☺

DE DO'S EN DON'TS

- **Vergeet het waanidee dat een ontmoeting moet leiden tot dé relatie, dat je ter plekke van schaamte wegsmelt als hij 'nee' verkoopt, enzovoort.**
- **Besef dat je niets anders doet dan waar miljoenen mannen al eeuwenlang mee bezig zijn: gewoon proberen, en je niet uit het veld laten slaan.**
- **Relativeer: hij kent je nog niet, dus zijn reactie is gebaseerd op een oppervlakkige eerste indruk. Vang je bot? Misschien is zijn relatie net uit, haat hij de kleur van je schoenen of had hij een slechte dag op zijn werk.**
- **Feliciteer jezelf met elk succes(je): een glimlach, knipoog of zelfs date (ja, ook als die geen vervolg krijgt).**
- **Geef hem inbreng. Is de openingszet aan jou? Dan is de volgende stap aan hem.**
- **Doe niet te moeilijk over je benaderingstactiek. Een briljante openingszin kan zelfs intimiderend zijn, zodat hij 'blokkeert'. Dus merk gewoon op dat het hier zo warm/gezellig/druk is. Ook altijd goed zijn, natuurlijk oprechte, complimenten. Bijvoorbeeld over zijn kleding. En sowieso geldt: interesse voor hem tonen = scoren.**