



## BYE BYE FLIRTANGST

De een versiert met gemak, de ander durft amper de eerste stap te zetten. Maar met een beetje lef (en oefenen!) heb je het flirten zo onder de knie.

Voor sommige vrouwen is het jaloersmakend simpel om te flirten, terwijl anderen na één belangstellende blik al hyperventilerend op het toilet staan. Ze fantaseren liever over een *cutie* dan daadwerkelijk zelf de eerste stap te zetten. Isa (28), verloskundige, is zo'n type. Isa: "Ik raak in paniek in de buurt van een leuke man, dan krijg ik een rood hoofd en vlekken in mijn nek. Wat moet ik zeggen? En hij vindt me vast lelijk! Ik heb zelfs wel eens een date afgezegd omdat ik niet de juiste outfit kon vinden." Isa ziet er prima uit, toch is ze ervan overtuigd dat mannen haar niet aantrekkelijk vinden. "Mijn beste vriendin is heel knap, naast haar voel ik me altijd het tweedekusmeisje. Mannen zien mij vaak niet eens staan, en als ze wel een gesprekje aanknopen, zijn het vaak net zulke verlegen types als ik, terwijl ik juist van stoer hou."

### EERST OOGCONTACT

Doorgewinterde flirt Maartje (28), eigenaar van een kledingzaak, is het

tegenovergestelde van Isa: bijdehand, brutaal en zelfverzekerd. Maartje: "Een man krijgen, is simpel. Er eentje aan je weten te binden, dat is pas moeilijk! Ik maak altijd eerst oogcontact, daarna lach ik om iets wat hij zegt en gooi ik er zelf ook een bijdehante opmerking tussendoor of zeg ik iets vleien, over zijn gespierde armen of zijn leuke krullen. Dan heb ik ze meestal al. Ik vind het leuk om uit te dagen, mannen te plagen. Ik heb twee oudere broers, ik ben niet zo snel geïntimideerd door een vent." Van flirtzenuwen heeft Maartje bijna nooit last. "Behalve als hij nog bijdehanter is dan ik. Als de rollen opeens worden omgedraaid, kan ik me een klein meisje voelen. Leuk juist, op zo'n man word ik écht verliefd." Tip van Maartje: "Als je verlegen bent, speel daar dan mee. Mannen vinden het schattig als je bloost! Het enige wat je hoeft te doen, is interesse in hem tonen. Mannen zijn zó *easy*."

### ULTIEME TIP

Esther Popelier is flirtcoach bij The Flirtcompany. Ze geeft workshops aan iedereen die niet zo handig is in het maken van contact: "Het probleem bij deze vrouwen is dat ze hun aandacht vaak naar binnen richten. Ze zijn té veel bezig met: vind 'ie me wel leuk, zit mijn haar wel goed, zeg ik wel leuke dingen? Een eerste stap om deze denkwijze te overwinnen en in het vervolg anders om te gaan met zulke situaties, is je bewust te worden van waar je aandacht zit. Maar: jezelf onder de loep nemen is ook een kunst. Als je daar niet zo goed in

bent, kunnen bijvoorbeeld ademhalingsoefeningen, yoga of een cursus mindfulness helpen."

Want pas als je weet hoe je je aandacht kunt verleggen, kun je contact maken met een ander, stelt Esther.

"De essentie van flirten is dat je je op de ander richt, in plaats van op jezelf. Glimlach, maak oogcontact, verklein jullie persoonlijke afstand. Laat via lichaamstaal zien dat je de ander leuk vindt." Niet elke flirt hoeft brutaal te zijn. Een compliment of een grapje maken, is een goede ijsbreker, maar een lieve glimlach kan ook; doe gewoon wat bij je past.

Nog een gouden regel: klagen is *not done* tijdens een eerste ontmoeting, dat is een enorme afknapper. Esther: "Hoe vaker je het flirten oefent, hoe meer het iets van jezelf wordt. Op een ander afstappen, betekent lef tonen. Of je nu bloedmooi bent of een gewone leuke vrouw, zoals de meesten van ons, het verschil zit 'm in je manier van denken. Je kunt 'dippen', denken in problemen, of 'dimmen', denken in mogelijkheden. Durf voor het laatste te kiezen. Om contact te maken, moeten beide partijen moeite doen en een beetje onzekerheid hoort erbij, dat maakt het juist spannend." De ultieme tip van de flirtcoach? "Denk niet te veel na en laat je onzekerheid niet te zwaar wegen. Straal duidelijk uit dat je geïnteresseerd bent. Maak je los uit je vriendinnengroep, beweeg, haal eens in je eentje een drankje. Stel iemand in de gelegenheid om een praatje met je aan te knopen en sta ervoor open." Makkelijker gezegd dan gedaan? *Just do it!* **G**