

Marcelino Lopez
en
Eric Klaassen

Liefde in tijden van Facebook

Antwoorden op de belangrijkste vragen over hedendaagse
liefde, verleiding en partnerkeuze

2012 Uitgeverij Bert Bakker Amsterdam

Inhoud

| | |
|--|----|
| Inleiding – <i>De ingrediënten van de liefde</i> | 11 |
| Wat moet je weten als je dit boek leest? | 15 |
| Deel 1 – <i>Liefde, toen en nu</i> | |
| Kan het niet een keer makkelijk gaan? | 17 |
| Waarom was liefde vroeger eenvoudiger? | 19 |
| Maakt veel keuze en vrijheid gelukkig in de liefde? | 24 |
| Waarom lijkt verliefdheid op harddrugs? | 28 |
| Wat is het nut van liefde (behalve voortplanting)? | 30 |
| Kun je liefde afdwingen? | 33 |
| Wat is de tragedie van de knappe, hoogopgeleide vrouw boven de dertig die een partner zoekt? | 35 |
| Waarom gaan lust en spanning niet samen met het maatjesgevoel? | 38 |
| Waarom knappen we zo snel af? | 40 |
| Is humor aantrekkelijk? | 42 |
| Bestaat de ware? Heeft iedereen een soulmate? | 43 |
| Wat zorgt voor een leuke klik? | 45 |
| Waarom is verleiding vaak verrassend? | 51 |
| Hebben gelukkige mensen betere relaties? | 53 |
| Wat is het belangrijkste inzicht om gelukkiger te worden in de liefde? | 55 |

Deel 2 – *De liefdevolle evolutie*

| | |
|---|----|
| Wat is het nut van seks, romantiek en de man? | 59 |
| Worden mannen vrouwelijker en vrouwen mannelijker? | 62 |
| Waarom ziet hij de wereld als een grote machine, en zij als een netwerk van relaties? | 64 |
| Wat ziet zij het liefst van hem? | 65 |
| Wat ziet hij graag in haar? | 67 |
| Hoe monogaam zijn we? | 68 |
| Waarom willen we een ander voor onszelf houden? | 70 |
| Hoe ga je het beste om met jaloezie? | 71 |
| Wie gaat er vreemd? | 73 |

Deel 3 – *Schoneschijn*

| | |
|---|----|
| Bestaat er een universeel schoonheidsideaal? | 77 |
| Zijn er voordelen aan 'lelijk' zijn? | 79 |
| Hoe vergroot je je aantrekkelijkheid als je niet knap bent? | 81 |
| Verandert het schoonheidsideaal van vrouwen in tijden van crisis en honger? | 83 |
| Weet je van tevoren waar iemand op valt? | 84 |
| Vallen we eerder op mensen die we mysterieus vinden? | 86 |
| Wat zijn eenvoudige manieren om aantrekkelijker te zijn? | 88 |

Deel 4 – *Potjes, deksels en gebroken glas*

| | |
|---|----|
| Waarom is schiet Cupido zo weinig raak en waarom werkt koppelen niet? | 95 |
| Waarom de een, en niet de ander? | 97 |

| | |
|--|-----|
| Trekken tegenpolen elkaar echt aan? | 99 |
| Waarom vallen we seksueel op mensen die niet op ons lijken? | 100 |
| Waarom vallen sommige mensen op heel specifieke types? | 101 |
| Hoe weet je of je een goede match bent? | 103 |
| Waarom val je steeds op de verkeerde? | 105 |
| Kun je verslaafd zijn aan liefde? | 111 |
| Hoe raak je het snelst verslaafd aan een nare partner? | 112 |
| Is seks met je ex een goed idee? | 115 |
| Bestaat bindingsangst? | 116 |
| Waarom vallen sommige vrouwen op mannen die hen slecht behandelen? | 118 |
| Wat is er zo goed aan de foute man? | 120 |

Deel 5 – *Verleiden en veroveren*

| | |
|--|-----|
| Waarom is het goed om weerstand tegen flirten te laten varen? | 123 |
| Hoe werkt de kracht van het netwerk? | 125 |
| Hoe belangrijk is wat je zegt en wat heeft zen daarmee te maken? | 127 |
| Waar kom je leuke potentiële partners tegen? | 130 |
| Hoe kies je een geschikt ‘slachtoffer’? | 132 |
| Is oogcontact belangrijk? | 134 |
| Wat is de relatie tussen spiegelen, taalgebruik en verleiden? | 135 |
| Waarom kunnen onvoorspelbare en tegenstrijdige mensen razend aantrekkelijk zijn? | 138 |
| Wat is de beste openingszin en wat is de valkuil van heen en weer staren? | 141 |
| Waarom is het goed op het hoogtepunt weg te lopen? | 144 |

| | |
|--|-----|
| Hoe kom je van verleidingsangst af? | 145 |
| Hoe wijs je iemand af? | 149 |
| Wat vinden veel vrouwen irritant en onaantrekkelijk aan mannen? | 152 |
| Wat hekelen mannen (stiekem) aan vrouwen? | 155 |

Deel 6 – *Samen doorgaan of niet?*

| | |
|--|-----|
| Hoe wordt een date je geliefde? | 161 |
| Is goede communicatie wel zo belangrijk in een relatie? | 167 |
| Kun je na vijf minuten weten of een stel bij elkaar blijft? | 168 |
| Wat is het gevaar van een groot en kleinzerig ego? | 170 |
| Wat willen jullie eigenlijk van elkaar? | 171 |
| Wat is de grootste communicatievalkuil? | 172 |
| Wat is het belangrijkste verschil tussen goede en slechte relaties? | 173 |
| Wat is een goede manier om ruzie te maken? | 175 |
| Zijn leugentjes om bestwil goed voor de relatie? | 177 |
| Waarom zijn goede manieren, timing en etiquette belangrijk? | 181 |
| Mag je een beetje egoïstisch zijn in relaties? | 183 |
| Wat is het gevaar van de ‘wees spontaan’-paradox? | 185 |
| Waarom gaan schuldgevoel en liefde niet samen? | 186 |
| Wat als twijfel de liefde bedreigt? | 188 |
| Met welk type twijfelaar heb jij te maken? | 192 |
| Wat is het nut van een time-out? | 194 |
| Wat is de beste manier om liefdesverdriet te verwerken? | 195 |

Deel 7 - *Liefde in tijden van Facebook*

| | |
|---|-----|
| Waarom daten we tegenwoordig online? | 199 |
| Hoeveel mensen zoeken tegenwoordig liefde via internet? | 201 |
| Is online dating een taboe? | 202 |
| Hoe is de eerste datingsite ontstaan? | 204 |
| Wat zijn de voordelen van online daten? | 206 |
| Zijn er dan helemaal geen nadelen aan online daten? | 209 |
| Werkt online daten beter dan elders liefde vinden? | 211 |
| Leiden datingsites en sociale media tot meer diepgang of juist tot meer aandacht voor uiterlijkheden? | 212 |
| Verstoren internet en smartphones persoonlijk contact? | 215 |
| Kun je verslaafd raken aan (online) dating? | 217 |
| Wat is het juiste moment om verliefd te worden volgens Facebook? | 218 |

Deel 8 - *Online dating*

| | |
|--|-----|
| Hoe maak je een goed begin op het virtuele liefdespad? | 221 |
| Welke datingsite is het meest geschikt voor je? | 222 |
| Wat zijn de tien geboden voor een goede datingsite? | 229 |
| Is een niche datingsite iets voor jou? | 232 |
| Zijn betaalde datingsites beter dan gratis datingsites? | 233 |
| Waarom zijn zo veel datingsites niet waardevol voor gebruikers? | 235 |
| Werken wetenschappelijke tests op datingsites? | 236 |
| Kom je via seksdatingsites snel aan seks? | 237 |
| Zijn er online ontmoetingsplekken waar het niet direct draait om liefde? | 238 |

| | |
|---|-----|
| Hoe kun je met je smartphone spontaan een date regelen? | 239 |
| Hoe werkt daten via Twitter? | 241 |
| Kun je daten via LinkedIn? | 242 |

Deel 9 - *Op het virtuele liefdespad*

| | |
|---|-----|
| Hoe krijg je veel reacties op je profiel? | 245 |
| Hoe schrijf je een goede profieltekst? | 249 |
| Liegen op datingsites, mag dat? | 253 |
| Is het slim om je profielfoto's te photoshoppen? | 254 |
| Hoe schrijf je een pakkend eerste bericht? | 255 |
| Heeft het nut je op een datingsite op de allermooiste te focussen? | 258 |
| Doet een digitaal blauwtje minder pijn? | 260 |
| Hoe herken je een faker? | 261 |
| Offline gaan: wat doe je op een eerste date? | 263 |
| Hoe bereid je je voor op je eerste date en hoe zorg je ervoor dat deze veilig verloopt? | 264 |
| Wat doet de opkomst van sociale media met datingsites? | 266 |
| Hoe ziet de toekomst van dating eruit? | 267 |
| Tot slot - <i>Waarom ook alweer?</i> | 273 |

Inleiding – De ingrediënten van de liefde

De romantische liefde is een grillig, ongrijpbaar ding. De relaties die eruit voortkomen kun je concreet beschrijven. Het gevoel zelf is lastiger in woorden te vatten. Erover praten en schrijven wordt snel abstract, vaag, teatraal, banaal, overdreven of zweverig. Alleen getalenteerde dichters, muzikanten en schrijvers lijken ermee weg te komen zonder een valse toon aan te slaan of hun publiek te vervelen. Toch is liefde het onderwerp van haast alle liedjes, films en gesprekken. We zijn gemaakt om lief te hebben, en een gebrek aan intimiteit en seks maakt ons bitter, gespannen of lusteloos.

Omdat we liefde persoonlijk beleven is de gemiddelde lezer al snel kritisch, en het gemiddelde boek overbodig. Ook voor deskundigen – een relatiepsycholoog en een online datingexpert bijvoorbeeld – is het geen gemakkelijke opgave er een zinnig boek over te schrijven. Alle wetenschappelijke verklaringen en theorieën ten spijt, liefde blijft raadselachtig. Die komt in de praktijk vaak ongenodigd, zonder duidelijke reden waarom nou juist in die situatie bij die persoon, en kan ineens weer verdwenen zijn. Wat we erover denken te weten is vaak achterafgepraat. Hoe vaak denken we na een spaak gelopen relatie wel niet dat we ons lesje nu wel hebben geleerd. Om niet lang daarna in precies dezelfde ‘ellende’ te vervallen. ‘Ja hoor, weer verliefd op een twijfelaar.’

Het verschil tussen een gelukkig of ongelukkig liefdesleven zit hem vaak in kleine details, nuances en toevalligheden. Die zijn voor het blote oog soms lastig of niet te zien. Daarom is het interessant te kijken wat wetenschap en statistiek erover te vertellen hebben. Toegegeven, we vertalen de lust die we voelen zelden als een voorkeur voor geschikte genen, of het prettig ongemakkelijke gevoel van een flirt als een kleine neuronenstorm in ons brein. Dat zou een leuke klik in de weg staan. Toch heeft de wetenschap bruikbare dingen te zeggen over hoe wij de liefde voelen en vormgeven.

Er zijn nog veel vraagtekens, maar er is inmiddels een schat aan onderzoek naar aantrekking, verliefdheid, lust en hechting. Vooral aan sociale netwerksites zoals Facebook en datingsites kun je als onderzoeker je hart ophalen. Ze geven een unieke inkijk in ons liefdesleven. Datingsites laten bijvoorbeeld zien wat singles in een partner zoeken, waar ze op afknappen en wie er succesvol zal zijn. Facebook-statistieken voorspellen met redelijke kans wie jouw volgende date wordt, hoe gelukkig jouw partner is of wanneer de relatie wordt verbroken. Cijfers zeggen niets over jouw unieke situatie, maar ze liegen in elk geval niet over de algemene trend.

De huidige cijfers laten ook een schijnbare paradox zien. We kijken veel vrijer en makkelijker tegen relaties aan dan een paar decennia geleden en door moderne communicatie en het internet zijn de mogelijkheden een partner te vinden exponentieel toegenomen. Desondanks zijn er meer alleenstaanden en scheidingen dan ooit. Er is iets raars aan de hand. Het vinden en houden van liefde in deze tijd blijkt zowel eenvoudiger als ingewikkelder dan ooit. De spelregels en uitdagingen van het liefdesspel zijn in korte tijd drastisch veranderd. Onderzoek laat zien dat al die vrijheid en nieuwe mogelijkheden ons liefdesleven niet per se ten goede komen. We worden er eerder wat oppervlakkig, ongelukkig of

perfectionistisch van en krijgen sneller spijt of twijfels. Dat smoort liefde in de kiem.

Dit boek probeert de lezer meer inzicht in en grip op de glibberige processen te geven die zijn of haar liefdesleven bepalen. Van verliefdheid tot hartzeer, van spanning tot sleur. Het zijn wat ons betreft niet de grootse, alomvattende theorieën die liefde inzichtelijk en interessant maken, maar de kleine, schijnbaar onbelangrijke details waaruit aantrekking, lust en hechting lijken te bestaan. Die worden – door onze behoefte aan simpele verklaringen en pasklare antwoorden – al snel over het hoofd gezien. In de liefde stikt het ervan, en het voelt magisch wanneer alles op z'n plaats valt, om jou een intiem, romantisch moment te laten beleven.

Is het bijvoorbeeld niet fascinerend dat je, lopend op een hangbrug, een aantrekkelijke passant waarschijnlijk aantrekkelijker zou vinden dan wanneer je diezelfde persoon op de begane grond zou tegenkomen? Het feit dat jouw hartslag boven op die brug sneller is, maakt dat je meer aantrekkingskracht voelt. Die gevoelens raken met elkaar versmolten. Je hersenen maken constant intuïtief een opsommetje van allerlei losse indrukken en gedachten. Als je daar kennis van hebt, kun je de liefde een handje helpen. Dan weet je bijvoorbeeld dat jij je date waarschijnlijk beter op de botsautootjes kunt trakteren dan op een romantisch diner voor twee, dat je bij een potentiële partner meer bereikt met een kop thee dan met frisdrank en dat de liefde sterker wordt tijdens een inspannende survivalcursus dan tijdens een luiervakantie op een luxe cruiseschip.

Als een kop warme thee al effect heeft, dan zal het niet verbazen dat het effect van woorden en gebaren nog groter is. Kleine verschillen in woordkeuze en taalgebruik kunnen leiden tot een totaal andere uitkomst. Het verschil kennen tussen open en gesloten vragen kan maken dat je in de ene uitkomst aan het zoenen bent, terwijl je in de andere teleur-

gesteld naar huis rijdt. De meeste mensen wijten gebrek aan succes op liefdesgebied aan uiterlijk, status of anderen, terwijl ze bij nadere inspectie gewoon niet zo handig blijken te communiceren of op de verkeerde dingen letten. Dat is overigens goed nieuws. Aan je uiterlijk kun je weinig veranderen, aan de manier waarop je communiceert en observeert wel. Die heb je jezelf aangeleerd.

In dit boek zoomen we in op die verschillende ingrediënten die liefde maken of breken. Dat doen we onder andere door steeds een specifieke vraag te stellen en die kernachtig te beantwoorden. We hebben een selectie gemaakt van de meest gestelde en interessantste vragen die wij in ons werk tegenkomen. Niet verbazingwekkend gaan veel vragen daarvan over partnerkeus, verleiden, daten, communicatie, seks en de moderne manieren om aan een partner te komen, zoals internet en speeddating. Psycholoog Marcelino heeft zich vooral verdiept in interessante en minder bekende inzichten over de liefde van alledag (delen 1-6); online datingexpert Eric gidst de lezer door moderne ontmoetingsplekken om liefde te vinden, zoals datingsites en sociale media (delen 7-9). Kritische, enthousiaste en gefrustreerde singles en partners hebben met ons meegelezen en ons op het juiste spoor gehouden. Het boek biedt geen hoopvolle verhalen over soulmates die ergens op je wachten of ultieme geheimen om playmates of rijke mannen aan je te binden, maar kennis waar je direct wat aan hebt.

Wat moet je weten als je dit boek leest?

De antwoorden in dit boek zijn kort en bondig. Je moet bij wijze van spreken tijdens elk toiletbezoekje ten minste één antwoord wijzer kunnen zijn. Het nadeel van bondigheid kan zijn dat kritische lezers zich storen aan ‘gaten’ in de tekst. ‘Hoe zit het als je behoefte hebt aan een liefdevolle relatie, maar ondertussen fantaseert over seks met nare mannen in uniform. Dat lees ik nergens terug.’ Elk stuk tekst, of het nu een boek of column is, is een compromis tussen volledigheid en leesbaarheid.

Als je kiest voor de wetenschappelijke invalshoek, zoals wij, dan staat je nog een uitdaging te wachten. De beschikbare feiten opschrijven is makkelijk omdat je niet hoeft te fantaseren, maar de kans dat iemand het wil lezen neemt aanzienlijk af naarmate de schrijver zich meer aan de werkelijkheid houdt. Dat is ook de reden dat wetenschap een suf imago heeft.

Aan de andere kant: hardnekkige fantasieën en romantische illusies die te ver afstaan van de werkelijkheid geven misschien hoop en vertrouwen, maar maken liefde en relaties evenzo vaak onwerkbaar, soms zelfs tot een hel. Dit boek geeft daarvan wat voorbeelden. Ter leedvermaak en als levensles. Vanwege de leesbaarheid hebben we de wetenschappelijke literatuur waaruit wij hebben geput licht verdraaid. Dat doen we op eenzelfde manier als de populaire

media het doen: we gaan soms kort door de bocht en negeren nuances.

Misschien overbodig te melden, maar de werkelijkheid is veel gevarieerder en veelzijdiger dan de statistiek doet vermoeden. Teleurgestelde romantici en nihilisten doen er goed aan dat te weten. We hopen dat ook de lezer – omwille van diens levensgeluk en liefdesleven – zich dit realiseert wanneer wij weer eens discrimineren of ongenueanceerd zeggen waar het statistisch gezien op staat. Wetende dat als wij dit niet zouden doen hij waarschijnlijk net zo lief een telefoonboek had gelezen. Wetende dat liefde in de praktijk van alledag veel flexibeler, grappiger, mysterieuzer, slimmer, ongrijpbaarder en bestendiger blijkt dan de manier waarop wij haar wetenschappelijk kunnen beschrijven. Ze ontstaat overal, op de meest onwaarschijnlijke plekken, tussen de meest uiteenlopende mensen.