



fabelachtig flirten

iedereen kan het leren

Flirten is contact maken, laten merken dat je de ander aantrekkelijk vindt. Maar hoe doe je dat? Is het te leren? Alvast één tip: 'Jezelf zijn is heel belangrijk.'

Door Joke van der Leij | Fotografie Erno Wientjens

'Aantrekkelijk' is een rekbaar begrip

Wat vind jij aantrekkelijk? Een knap uiterlijk? Intelligentie? Gevoel voor humor? 'Voor de meesten is het vooral een uitstraling die open, positief en uitnodigend is en die aanstekelijk werkt,' zegt Esther Popelier van de Flirt Company, een bedrijf dat korte trainingen geeft op het gebied van communicatie vanuit contact. 'En natuurlijk voor honderd procent jezelf zijn. Dat kan alleen als je je bewust bent van wie je bent, hoe je je gedraagt en hoe dat overkomt op anderen. Flirten is een combinatie van vaardigheden en attitude. Met dat laatste bedoel ik hoe je in het leven staat en wat je denkt en voelt. Als je flirten bijvoorbeeld ordinair vindt, dan zal die houding onbewust uit je gedrag spreken. Ook is het nodig van jezelf te weten of je een 'jager' bent of 'bejaagd' wilt worden.'

Luchtig, maar zakelijk kan ook

Bij flirten staat de ander centraal. Je geeft de ander aandacht, je luistert, je brengt hem of haar in een goed humeur, je stemt je doen en laten af op die ander. Maar er is meer, vertelt Popelier. 'Er zijn verschillende vormen van flirten en die moet je goed uit elkaar houden. Een flirt kan variëren in doel, intentie, seksuele lading en diepgang. Vriendschap, bijvoorbeeld, is een luchtige flirt. Er is geen seksuele lading en geen concreet doel. Dat is wel zo bij een persoonlijke flirt als je bijvoorbeeld uit bent op een date of iemands telefoonnummer.'

Popelier vervolgt dat flirten ook in zakelijke situaties opportuun kan zijn. 'Bijvoorbeeld om jezelf binnen een bedrijf aantrekkelijk te presenteren. Zelfvertrouwen hebben en uitstralen is daarbij van belang, evenals jezelf open en eerlijk laten zien. Van daaruit maak je contact met anderen - flirten dus.' Wederom benoemt ze de kracht van luisteren en reageren op wat je hoort. 'Uit ervaring weet ik dat mensen met een visuele beperking daar vaak sterk in zijn, maar ze zijn zich niet altijd bewust van deze kwaliteit.' Voor wat betreft luisteren én flirten in ruimere zin zbenadrukt ze dat iedereen het kan leren.



'**Flirten**' zou ik mijn gedrag niet willen noemen, maar volgens dit artikel doe ik het wel! Ik zoek aansluiting bij de beleving van anderen, ik laat mezelf zien en maak grapjes. Met iedereen eigenlijk.

En soms ontmoet ik op deze manier iemand met wie het onverwacht goed klikt, bij wie ik me meer dan thuis voel, met wie ik het intiemste deel van mezelf wil delen. Dan probeer ik niet te luisteren, dan luister ik. Dan gaat alles vanzelf, dan ben ik wie ik ben. Keihard verliefd dus. Zomaar, op iemand van wie ik het nooit had verwacht en waar ik eigenlijk geen raad mee weet. Flirten, dat doe je gewoon, maar liefde overvalt je. Liefde beleef je met hart en ziel. Het is een allesomvattend gevoel dat ik koester en iedereen gun. Mijn liefde begon met een simpele flirt in de vorm van een ontwapenende glimlach; waarin schuilt voor jou een ontluikende liefde?'

Annemiek

Waar is dat gewapper goed voor?

Helemaal mee eens, vindt ook Jelly van Dijk, ontwikkelingsbegeleider bij Bartiméus. 'Maar in dat contact leggen kunnen voor blinden en slechtzienden typerende houdingen wel eens tot misverstanden leiden.' Ze vertelt dat sommigen bijvoorbeeld luisteren met het hoofd naar beneden; een oor gericht op de persoon met wie ze contact hebben. 'Zienden interpreteren dit vaak als ongeïnteresseerd.' Anderen bewegen met hun lichaam of wapperen met hun armen als zij enthousiast zijn. 'Dat kan mensen afstoten en daarom is het goed dat een blinde of slechtziende weet wat hij doet en hoe dit bij anderen kan overkomen. Overigens zijn het voor visueel beperkte mensen zulke natuurlijke bewegingen, dat het niet eenvoudig is ze af te leren.'

Goh, wat attent!

Van Dijk legt uit dat er voor mensen met een visuele beperking voldoende compensatiemogelijkheden zijn om te flirten. 'Behalve getrainde oren hebben blinden en slechtzienden meestal een fabelachtig geheugen; ze onthouden veel details. De contouren van iemands gestalte, geuren, maar ook iemands naam. Dit alles onthouden zij meestal al bij een eerste ontmoeting, terwijl ziende mensen er meer tijd voor nodig hebben. Dat komt heel attent over. Maar het allerbelangrijkste is toch dat iemand zichzelf accepteert en zichzelf is. Dat blijkt ook uit onderzoek: hoe meer ontspannen je bent, des te beter kun je contacten leggen.'



signalen Leer bewust signalen op te vangen en uit te zenden. Voor vrouwen: geef heldere signalen. Voor mannen: zorg voor focus, richt je aandacht volledig op de ander en laat je niet afleiden.



overall Flirten kan in principe overal: in de disco, de kroeg, op het werk, in de sportclub, bibliotheek, op school of in de trein. In de disco gaat het toch vooral om zien en gezien worden, in een rustige omgeving krijgen praten en luisteren ook een kans.



met z'n tweeën Voor blinden en slechtzienden die op jacht gaan: ga met z'n tweeën op stap, neem iemand mee van de eigen leeftijd en leen zijn/haar ogen! Vertrouw op zijn/haar eerste oordeel.

wees jezelf Vertel gewoon wat bij je past en wat je echt meent. En: luister ook naar de ander. Toon oprechte belangstelling door vragen te stellen of complimentjes te geven: zeg dat hij of zij een warme stem heeft, lekker ruikt, mooie zachte handen heeft.



maak contact Benut je mogelijkheden. Oogcontact is niet de enige contactmaker, met woorden flirten is minstens net zo mooi. Een subtiele aanraking is ook een heel belangrijke, maar dan wel als een volgende stap. Even een hand op iemands arm leggen, een kneepje geven, knietje vrijen onder de tafel. Let hierbij goed op de reactie van de ander.



zelfbewust Benadruk je mooie kanten en vraag bijvoorbeeld eens een kleurenadvies bij een stylingdeskundige. Een goed advies is een cadeau voor je hele leven!



speel mee Flirten is een spel ... wees een speler! Treed actief met anderen in contact en blijf niet aan de zijlijn staan.

ontspan Wees niet bang als het een keer niet lukt. Dat hoort er gewoon bij. Niemand schiet in één keer raak, dus probeer ontspannen te blijven.



concentreer Laat je niet afleiden door een zonnebril die oogcontact verhindert. En ook niet door een geleidehond of rolstoel.



rake flirrtips



Kim de Groot en Maarten Brandenburg met flirtcoach **Esther Popelier**. Wat vonden ze het meest opvallend? Maarten: 'Vrouwen vergeten vaak signalen te geven.' Kim: 'Mannen moeten op de dode hoek letten en je niet overvallen.'

Looking good, feeling great

Hoewel het uiterlijk meestal niet allesbepalend is, maakt het wel degelijk uit hoe iemand eruit ziet, bevestigt Jacqueline Koelewijn, maatschappelijk werkster bij Bartiméus en nauw betrokken bij de organisatie van het Styling Weekend dat Bartiméus op 3 en 4 juni in Zeist organiseerde. 'Iedereen wil er graag goed uitzien. Maar dat kan lastig zijn als je jezelf niet of nauwelijks in de spiegel kunt bekijken. Hoe weet je of die trendy kleding bij jouw figuur past en welke kleuren je goed staan? Bijvoorbeeld zwarte kleding dragen als je een heel lichte huid hebt, kan een fletse indruk geven. Tijdens dit weekend gaf een stylingdeskundige adviezen op maat en ze ging met de deelnemers aan de slag om hun sterke kwaliteiten te benadrukken.' Koelewijn benadrukt

dat houding ook doorslaggevend kan zijn. 'Hoe kom je over, hoe wil je overkomen en past je kleding daar wel bij. Tijdens zo'n weekend proberen de deelnemers dat direct uit. Het effect bleek vaak verbluffend: als jongeren voelen dat ze er goed uitzien, krijgen ze meer zelfvertrouwen en stralen dat ook uit. Uiterlijk en innerlijk zijn twee kanten van dezelfde medaille. Om goed te kunnen flirten heb je beide nodig.'