GEHEIM
VAN AANTREKKINGSKRACHT

Is dit je wel eens overkomen? Je staat in de kroeg of loopt over straat, en daar zie je je droomvrouw. Misschien staren jullie elkaar aan, maar je doet niets. Dit gebeurt je keer op keer. Je vertelt jezelf dat je te jong, oud, lelijk, arm of raar bent om haar te krijgen.

Wat als dat onzin is? Stel je eens voor dat je een simpele methode hebt om vrouwen overal te ontmoeten en aantrokken tot je te maken. Voor sommige mannen verandert hun wereld dan van een sociale gevangenis naar een grenzeloze speeltuin waarin ieder avontuur mogelijk is. #GeenMeToo



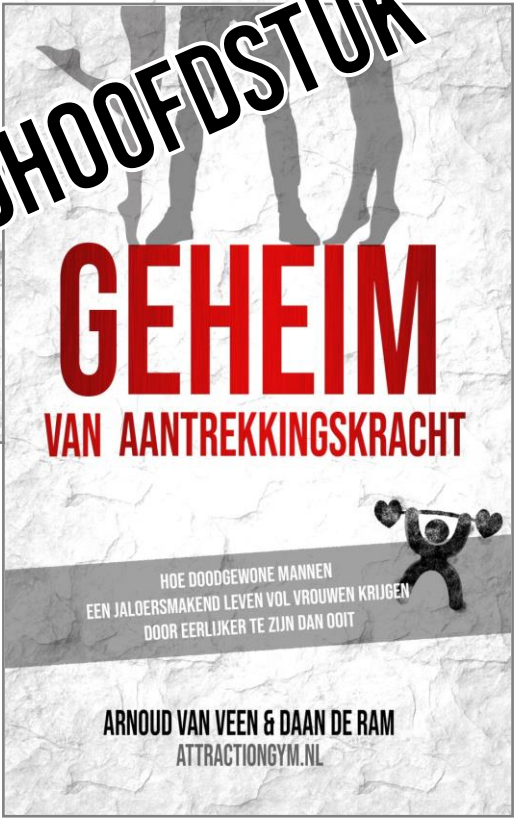


Arnoud & Daan
AttractionGym.nl

Dat is exact wat Arnoud & Daan deden. Zij zijn respectievelijk oprichter en hoofdcoach van AttractionGym.nl en ontwikkelden de FLOW-Methode. Al meer dan 10 jaar coachen ze duizenden Nederlandse en Belgische mannen naar succes. Ze zijn bekend van o.a. de Telegraaf, RTL4, SBS6, NPO, FunX, en MTV. Met hoogtepunten zoals verschillende mannen die niet meer bij kunnen houden naast wie ze vanochtend weer wakker zijn geworden, of mannen die de liefde bijna opgaven en ons later toch een trouwkaartje sturen.

Jij kan dit ook.

VOORBEELDHOOFDSTUK



INHOUD

Voorwoord 8

Inleiding 14

Deel 1: Vrouwen en naturals

1. Wat willen vrouwen nou eigenlijk? 36

2. Het zelfbeeld van de natural 75

Deel 2: De F-L-O-W methode

3. **F**un 114

4. **L**eiden 145

5. **O**pwekken van tegengestelde emoties 166

6. **W**aardebesef vanuit overvloedsdenken 192

7. Versieren in de praktijk vanuit *flow* 218

Het heerlijk avondje is gekomen

Utrecht
Afzender: Daan

Het is kerst, ik ben twee dagen bij mijn ouders. Familie-dingen, heel belangrijk. En saai. Je zou eens een avond *niet* uit kunnen gaan, maar je kan het ook gewoon wel doen. Ik zie dat er een feestje is in de Tivoli met als thema 'lelijke kersttrui'. Perfect, mijn zusje blijkt een kersttrui te hebben die lijkt te zijn gemaakt voor dit feest. Ik jat 'm uit haar kast en ben onderweg.

Veel mannen durven niet alleen uit te gaan. Het is awkward. Voor mij is het precies hetzelfde als met vrienden uitgaan, ik ben toch alleen maar bezig met vrouwen aanspreken. De avond verloopt zoals gewoonlijk: ik spreek met vrouwen, gasten, en lach met iedereen. Op een gegeven moment is het rond half drie, en ik heb nog geen meisje waar het echt AAN mee is.

Ik tuur door het publiek, en plots zie ik haar. Een blond meisje met een kerstmuts op. Ze is in gesprek met een vriendin en er staan twee mannen bij. Nu zijn dit best okay excuusjes om een vrouw niet aan te spreken, maar de ervaring leert dat de realiteit heel anders werkt dan je angsten je willen doen geloven.

Ik loop in een rechte lijn op haar af, tik haar op haar schouder en zeg: "Waar de fuck is je kersttrui." Ze zegt dat ze haar gebrekkige outfit

goedmaakt met haar massaproductie-kerstmuts. Ik vraag haar “Met wie ben je hier? Hoe ken je ze?” Belangrijke vragen, want je leert gelijk veel over de groepsdynamiek en of ze überhaupt beschikbaar is.

Kerstmutsje blijkt hier te zijn met één goede vriendin, en de twee mannen zijn vooral vrienden van haar vriendin. Een mooi voorbeeld waarom je toch gewoon vrouwen in groepen moet aanspreken.

Hoewel de dudes blijkbaar niet zo belangrijk zijn voor mijn meisje, geef ik ze even een hand en maak ik een praatje. Bij haar vriendin ben ik de schattige jongen met een badass randje, bij mijn meisje ben ik meer de badass met een schattig randje.

Ik zeg tegen haar vriendin: “Hey ik leen je vriendin even, wij gaan even een drankje halen hè.” We gaan naar de bar, maar die blijkt al dicht. Ik grap dat we wel bier kunnen jatten van random mensen. Ze daagt me uit dat ze dat sowieso beter kan dan ik. Natuurlijk kan ze dat niet, ik loop langs een paar vrouwen met veel bier, jat een drankje, smijt het lege plastic bekertje weg en zeg met een flinke grijns dat ze 1-0 achter staat.

Haar beurt. Ze doet een man geloven dat iemand net drugs in zijn drankje heeft gedaan en dat hij het niet moet opdrinken. In plaats daarvan ‘test’ zij wel even of het drankje nog oké is en drinkt zo het hele drankje voor zijn neus op. Hij lijkt betoverd door haar schoonheid, want hij verrekt geen spier.

Ik weet niet wat het is, maar gekke, creatieve vrouwen hebben altijd een +2 bij mij. We gaan naar een zaaltje waar je rustig kan praten. Later gaan we

terug naar de dansvloer. We lopen langs een pilaar. Speels begin ik nee te schudden met mijn hoofd en haar tegen de pilaar te duwen.

Ik schud nee alsof ze een stoute leerling is geweest. Speels lacht en duwt ze terug. Ik kijk haar serieus aan, streel met mijn vingers bij haar nek omhoog en leg mijn hand op haar achterhoofd. Ze kijkt me aan met een blik die ik al honderden, zo niet duizenden keren heb gezien, die smeekt om gezoend te worden. Ze zoent geweldig. Toch trek ik me weer terug. Het is lang genoeg om duidelijk te maken dat we elkaar leuk vinden, en kort genoeg om te verlangen naar meer.

We staan op een verhoging op de dansvloer, en ik zie haar plots rondturen. Haar lichaamstaal zegt duidelijk dat ze op zoek is naar haar vrienden. Natuurlijk houd ik haar nu graag voor mezelf. Quizvraag aan jou, beste lezer: wat zou je nu doen, wat is de juiste move om te maken, hoe kun je deze avond naar een zo groot mogelijk succes leiden?

De meeste mannen zouden haar nu proberen weg te houden van haar vrienden op allerlei manieren. Het juiste antwoord is: neem de leiding, pak haar hand en loop naar haar vrienden. Alleen zijn haar vrienden… nergens te bekennen. Na 15 minuten zoeken houdt zij het ook voor gezien. De ‘rot maar op’ lichten gaan aan in de club en de ‘nee serieus, flikker op’ muziek gaat aan.

Dus we lopen maar naar buiten. Dit moment is cruciaal. Als ze nu bij mij blijft hebben we de nacht voor ons alleen. Ik druk haar tegen de muur buiten de club, we zoenen, ze fluistert dingen in mijn oren, we knuffelen. En dan klinkt het nummer

één minst favoriete geluid ter wereld: een iPhone ringtone uit haar handtasje.

Natuurlijk is haar vriendin naar haar op zoek. En of ze nu 1% of 110% opgewonden is, ze kan niets anders doen dan opnemen. Sisters before misters. Haar vriendin komt eraan terwijl wij in elkaars armen staan. De vriendin en de twee mannen gaan naar een snackbar. Hier kom ik niet meer onderuit en ik omarm letterlijk mijn problemen wanneer ik haar vriendin meeneem in een knuffel.

We gaan richting wat straatjes van de binnenstad, min of meer op zoek naar de snackbar. Liever loop ik richting haar huis. Alleen wat blijkt… ze woont in Groenekan! Zegt dat je niets? Dat is omdat het een gat is, een gehucht op 35 minuten fietsen van Utrecht. Top, maar niet heus.

Naar mij gaan in Amsterdam duurt eeuwig lang en ik kan haar ook niet meenemen naar mijn ouderlijk huis… Dat is leuk als je 19 bent, maar op je 28e moet het toch een keer ophouden (als dit een herkenbaar probleem is: tijd om uit huis te gaan bro.)

Lastige situatie. Maar waar een wil is is een weg. Ik zie een stil hoekje, waar we opnieuw zoenen. Ik wrijf mijn knie langs de binnenkant van haar benen, langzaam omhoog. Ik noem dit de ‘knie vibrator’, heel subtiel om een vrouw opgewonden te maken in een club. “Wat doe je met me, wat gebeurt er allemaal?” fluistert ze terwijl ze me met bed-ogen aankijkt. Ze raakt meer opgewonden, zakt op haar knieën en je snapt wat volgt.

Het probleem is, dit is nog veel te openbaar. Ik zoek een plek die iets discreter is. We lopen 30

meter door. Ik spot zo'n steegje dat uitloopt in de achtertuinen van een aantal rijtjeshuizen. Ze leunt voorover tegen de muur. Haar broek gaat omlaag. Ik pak een condoom en smijt mijn jas op de grond. Van achter 'bedrijven we de o-zo-diepe liefde' in de steeg.

Mannen denken altijd dat seks 'de ultieme prijs' is van het versieren. Dat komt omdat een gebrek aan seks net als een honger is die al je aandacht opslokt wanneer je het niet hebt. Maar als je er voldoende van hebt is seks gewoon tof. Voor mij is dit een epische afsluiting van de avond die ik met haar deel.. Je moet je dit beeld even indenken:

Ik sta daar, in mijn groen-geel-paarse kersttrui, broek op mijn schoenen haar van achter te nemen, terwijl ze tegen de muur leunt met haar kerstmutsje op. En dan gebeurt het, net na mijn *moment supreme*... Een meisje fietst de steeg uit. Waarom zo vroeg is me een raadsel, een krantenwijk? Of kerstontbijt? Met uitpuilende ogen kijkt ze naar hoe we in onze ongemakkelijke 'liefdevolle' houding tegen de muur staan.

Ze fietst voorbij, met grote ogen vol schrik, en kijkt nog eenmaal achterom om te zien of ze nog steeds droomt of dat dit werkelijkheid is. Een aantal seconden is het stil.

Dan roep ik haar na: "Vrolijk kerstfeest!"

DEEL 1:

VROUWEN EN NATURALS



HOOFDSTUK 1:

WAT WILLEN VROUWEN NOU EIGENLIJK?

IN DIT HOOFDSTUK LEER JE:

- Wat de uitdagingen van vrouwen zijn als het gaat om versieren en versierd worden
- Wat de universele, diepere drijfveren van vrouwen zijn die je helpen om hun soms ogenschijnlijk onbegrijpelijke gedrag te doorgronden
- Wat vrouwenlogica is, hoe het verschilt van mannenlogica, en hoe je de taal van vrouwen leert spreken
- Hoe je het beste naar boven haalt in een vrouw

Noot: de lessen uit dit hoofdstuk zijn gedestilleerd uit talloze openhartige en persoonlijke gesprekken met wetenschappers en psychologen (m/v), onze vrouwelijke assistenten en goede vriendinnen.

VROUWEN BEGRIJPEN, MISSION IMPOSSIBLE

> ***Een lezer van de nieuwsbrief:*** *"Ik was eens verliefd. Ik had het haar duidelijk gemaakt, maar een relatie zat er niet echt in. Erover praten maakte het er niet beter op. Het zorgde er eerder voor dat ik me een bedelaar voelde, terwijl we dikke maatjes waren.*
> *We gaven echt om elkaar. Hadden diepe gesprekken, keken samen filmpjes, maakten boswandelingen. Ik vond haar leuk, zij vond mij aardig. Op mijn verjaardag kreeg ik een boek van haar met de titel 'Liefde'. Wat bedoelde ze daar nou weer mee? Vond ze me dan toch leuk?*
> *Toen ik het haar vroeg zei ze dat het hoog tijd was dat ik een leuke vriendin vond. Inmiddels had ze zelf een oogje op een of andere kerel die haar negeerde. Ik snap er nog steeds niks van. Waarom ging ze dan zo veel met mij om als ze niks van me wilde? En waarom wel met zó iemand?"*

Sigmund Freud, die meende vrij aardig te weten wat mannen beweegt (spoiler alert: seks), gaf toe dat hij geen idee had waar vrouwen nu precies op uit waren. Ik twijfel of het een grapje was of dat hij het meende. Eigenlijk denk ik nu het laatste.

Een man die ik bewonder, de filosoof Erich Fromm, zegt het namelijk zo: *de mens is voor zichzelf één van de grootste mysteries die er is.* Hoewel we de hele dag met onszelf te maken hebben, begrijpen velen nog steeds niet wat ons ten diepste beweegt. En als we onszelf niet volledig begrijpen is het eigenlijk zo gek nog niet *dat we het van de andere sekse ook niet weten*.

Er is *nog een illusie,* nog een *blind spot*, die voortkomt uit ons brein. Een specifieke illusie die *de belangrijkste reden* is voor onbegrip tussen man en vrouw… Dat is de gedachte dat we zelf het *middelpunt van de wereld* zijn. We nemen onze eigen belevingswereld als uitgangspunt, en gaan er dus gemakshalve van uit dat alle mensen *dezelfde behoeften hebben als wij* - inclusief de andere sekse.

Deze blind spot in ons denken is zo diepgeworteld dat zelfs de medische en psychologische wetenschappen tot voor kort geen onderscheid maakten tussen het mannen- en vrouwenbrein. Hersenonderzoekster Brizendine stelt dit aan de kaak in het boek The Female Brain. Ze beschrijft hoe bij de geboorte de breinen van een baby jongetje en een baby meisje nog op elkaar lijken, maar dat de HORMONALE ontwikkeling er daarna voor zorgt dat ontwikkeling van de hersenen compleet anders verloopt. Nogmaals, dit feit is decennia lang over het hoofd gezien door de medische en sociale wetenschappen, dus voel je je niet schuldig als je jezelf er soms ook op betrapt.

Vanaf de vroegste momenten wordt het brein van jongens en meisjes 'gemarineerd' met andere hormonen, waardoor *verbindingen* en *hersengebieden* zich totaal verschillend ontwikkelen. Deze *hormonale invloeden* zijn de basis voor onze dagelijkse beleving van de realiteit. Het is moeilijk de impact hiervan te overdrijven. Het is een filter dat alles kleurt. Iedere kerel die zijn pubertijd bewust heeft meegemaakt weet waar ik het over heb. De *hormonen* die dan door je systeem razen maken dat je maar aan één ding kunt denken, en dat is geen wiskunde…

FLOW INZICHT #1:

Ga er niet van uit dat vrouwen automatisch denken zoals jij zelf - ze hebben een brein dat zich anders heeft ontwikkeld; vrouwen begrijpen is wel degelijk mogelijk, op het niveau van haar diepere drijfveren, en soms zelfs beter dan dat zij het zèlf kunnen uitleggen, maar wel met een nederig besef dat onze diepste drijfveren misschien wel nooit gekend zullen worden.

DE DIEPSTE DRIJFVEREN VAN EEN VROUW

> ***Een lezer van de nieuwsbrief:*** *"'Sorry, ik voel het niet', zei ze. 'Het gevoel is er niet' Hoe kan ze nou zoiets zeggen na een avond zoals deze?! We hebben gekletst, gedanst, gezoend en gelachen. Dan wil ze me toch wel vaker zien? Het duurde een tijdje voordat ik door had dat vrouwen hun beslissingen nemen op basis van gevoel. Ze komt tot een conclusie op basis van een afweging van haar gevoelens, net zoals ik argumenten tegen elkaar afweeg. En waar argumenten een paar dagen later nog als een huis overeind blijven staan, kan een gevoel na een paar minuten alweer totaal anders zijn."*

Waarom zijn vrouwen toch zo emotioneel (ik weet dat ik generaliseer, sommige vrouwen zullen hetzelfde over bepaalde mannen kunnen zeggen)?, dit is een vraag die je jezelf als man vroeg of laat stelt. Veel mannen haten het; het is een behoefte die ze zelf niet hebben. Mannen hebben eerder de behoefte om zaken te begrijpen, en dat is waarschijnlijk de reden dat je dit boek leest (held!).

Vrouwen worden vaak als 'irrationeel' bestempeld. Dat komt omdat mannenlogica niet altijd opgaat bij vrouwen. Maar je zal merken dat zelfs vrouwen ook voorspelbaar zijn wanneer je ze op een dieper niveau weet te doorgronden. Het is mijn taak ervoor te zorgen dat jij vrouwen beter begrijpt dan de meeste mannen die hier rondlopen.

En dat proces begint met eerst te ACCEPTEREN dat vrouwen andere behoeften hebben dan jij. Let wel: continu begrijpen wat vrouwen willen en bedoelen is een mooi streven, maar een tikkeltje ambitieus. Het is ook niet nodig. Zolang je haar BEDOELINGEN herkent, heb je door wat ze probeert te BEREIKEN.

Haar (voor jou) irrationele gedrag, of zelfs drama, krijgt dan betekenis voor je, en je zult dan gemakkelijker kunnen LEZEN waar ze op een dieper niveau behoefte aan heeft. Kun je geen positieve intentie achter haar gedrag vinden, dan moet je voor jezelf maar beslissen wat je daarmee doet.

De uitdaging die jij als man hebt is om niet mee te waaien met haar drama, maar om op liefdevolle wijze dominant te zijn. Om voor haar haar schuilplek te zijn, een bliksemafleider via wie zij haar drama kan laten wegvloeien. Wanneer zij weet dat jij altijd de leiding neemt over de situatie, dan kan zij zich aan jou overgeven. Jij bent dan de stabiele factor die ervoor zorgt dat zij zich veilig kan voelen..

Dat levert een CONNECTIE op die zeldzaam is. En connectie is de allerdiepste behoefte en het allerdiepste verlangen in het leven van een vrouw. Je zou kunnen zeggen, zoals onderzoekster Brizendine doet, dat het brein van een vrouw

een "machine is die *gebouwd* is om connectie en emotionele verbinding te ervaren".

Dat is een uitdaging, een kans... en voor veel lezers een belangrijk inzicht: wanneer je namelijk geneigd bent een *nice guy* te zijn en haar in alles haar zin te geven, dan geef je haar het tegenovergestelde van wat ze nodig heeft. En ondanks dat jij denkt dat ze dan blij zal zijn, ervaart zij een gemis: een man die haar diepste behoeftes begrijpt.

FLOW INZICHT #2:

(Bijna) iedere vrouw, ook de meest krachtige onafhankelijke vrouw, is 'built for connection'. Als je ooit de kluts kwijt bent en je afvraagt: "wat wil ze in hemelsnaam van me?!", dan is dit waarschijnlijk de onderliggende motivatie voor haar gedrag: ze wil een emotionele connectie ervaren.

STERKE ONAFHANKELIJKE VROUWEN?

Kim is een vriendin en een vrouwelijke relatie-expert. Als je haar ontmoet zou je zeggen dat ze een zelfstandige en krachtige vrouw is. En toch beschrijft zij een situatie waarin de connectie wordt weggenomen als "de meest KWELLENDE positie waarin zij zich als vrouw kan bevinden".

De gedachte dat een (potentiële) partner uit haar leven zou verdwijnen kan bij menig vrouw een PANIEKREACTIE teweeg brengen. Niet iets dat je zou verwachten van een onafhankelijke, *selfmade woman*. Ondanks het feit dat

vrouwen tegenwoordig zeer gehecht zijn aan hun zelfstandigheid, is er niets veranderd op het niveau van hun diepere drijfveren. Vrouwen vandaag de dag zijn onafhankelijk en zelfstandig, maar soms willen ze niets liever dan dicht tegen een man aankruipen.

Dit is de essentie: in het leven van een vrouw staat de LIEFDE centraal, ze wil deze *ontvangen*, ze wil deze kunnen *geven*, ze wil dat deze STROOMT. Wanneer de liefde nìet kan stromen, in geval van een onuitgesproken irritatie of conflict bijvoorbeeld, dan voelt dat voor een vrouw alsof zij OPGESLOTEN zit. Het *liefdeshart* hunkert naar connectie. Wanneer deze er niet is dan zal zij haar frustratie laten merken.

Misschien heb je de uitdrukking 'ik *wil* me gezien voelen', of 'ik voel me GEZIEN' wel eens gehoord van een vrouw. Wat ze bedoelt is dat ze écht gezien wil worden. Ze wil iemand die niet 'in zijn hoofd zit', en afgedwaald is (naar het verleden of de toekomst) maar op dit moment zijn volledige aandacht *bij haar* heeft. Een man die als het ware diep in haar ziel kijkt (*hoe* je dit doet wordt verderop beschreven).

"Waarom wil ze al die aandacht?" vraag je je misschien af. Wel, hierom: een vrouw wilt zich *speciaal* voelen. Zij wilt zich BEGEERD voelen. Ongeacht hoe stoer en onafhankelijk ze op het eerste gezicht ook mag overkomen.

> ***Coach Rob:*** *"Met mijn vriendin merk ik telkens weer hoe belangrijk het is om kleine, attente dingetjes te doen die voor ons mannen compleet onbelangrijk lijken. Als je samen uit bed stapt, zet dan alvast de koffiepot eens voor haar aan. Of wanneer je de hele dag achter je pc zit, lach eens naar haar of loop eens naar haar toe om een kus te geven zonder een woord te spreken. Verras haar met een uitgebreide massage. Verstop een kaartje in haar jas met een lieve boodschap erop... Dit doet zoveel voor een vrouw. Ze voelt zich speciaal en begeerd."*

Dit is de reden waarom vrouwen van *romantiek* houden. Veel mannen zien romantiek als een verplicht nummertje, een noodzakelijk kwaad. Ze begrijpen eigenlijk niet waarom een vrouw zoveel drukte maakt om al die details.

Dit verandert wanneer je de functie van romantiek begrijpt. Het is een uiting van het feit dat je MOEITE doet om haar duidelijk te maken dat jij *haar speciaal vindt*.

Het gaat ook helemaal niet om de omvang van het cadeau of het bedrag dat je betaalt. Het gaat wel om de moeite die je hebt genomen, hoe creatief je bent geweest, of hoe ver je uit je comfortzone bent gegaan *voor haar*. Dat is waarmee je punten scoort.

Het is één van de redenen waarom vrouwen *hard to get* spelen, waarom vrouwen je laten werken om hen te krijgen. Hoe meer moeite jij moet doen, hoe *specialer* zij zich voelt. Dit verklaart deels ook waarom *fantasieën* zoals verkrachtingsscènes voor haar zo opwindend zijn en waarom

die in meer dan in één erotisch vrouwenboek voorkomen. In verkrachtingsfantasieën is een man namelijk bereid zijn vrijheid, het ultieme mannelijke doel, op het spel te zetten vanuit *een begeerte voor haar*.

Ook de *onbereikbare man*, de man die bezet is en die voor haar een uitdaging vormt, voorziet in deze behoefte van de vrouw. Want als zij hem uiteindelijk weet te veroveren, hoeveel geeft hij dan wel niet op voor haar waar hij zo moeilijk afstand van kan doen: een andere vrouw, macht, vrijheid, reputatie, enzovoort. Hoe groter zijn offer, hoe meer hij *bewijst* hoe speciaal zij voor hem is.

Je begrijpt nu ook hoe pijnlijk het is wanneer de man die zij begeert voor een andere vrouw kiest. Mannen kennen deze emotie ook, maar omdat *speciaal voelen* zo belangrijk is voor haar komt dit harder aan bij een vrouw.

Het verlangen om speciaal te worden gevonden is ook de reden waarom vrouwen zo veel aandacht aan hun uiterlijk besteden. Het klinkt misschien als een open deur, maar het gaat vrouwen er ten diepste niet om of ze er mooi uitzien. Het gaat erom of iemand haar speciaal vindt zodat zij zich geliefd voelt. *Speciaal zijn* vertaalt zich in het primaire vrouwenbrein naar ZEKERHEID. Dit is misschien wel de belangrijkste vrouwelijke emotie.

FLOW INZICHT #3:

Mannen moeten stoppen met proberen indruk te maken en beginnen met te zorgen dat zij zich geliefd weet en speciaal voelt. Hiervoor zijn geen grote gebaren nodig maar eerder kleine gebaren, het gevoel geven dat je 'haar ziet'. Haar behoeften zijn fundamenteel anders dan die van een man: geliefd voelen is voor een vrouw net zo belangrijk als een competitie winnen is voor mannen. Dit is het kompas waar je op kunt varen als je een vrouw probeert te begrijpen.

EEN AVONDJE UIT VANUIT HET PERSPECTIEF VAN EEN VROUW

Man: "Hey, jij bent wel mijn type. Je ziet er superleuk uit."
Vrouw: "Dank je." <geen reactie, kijkt weg>
Man: "Ja, ik kon het niet laten om het je even te komen zeggen." <korte stilte> "Heb je een leuke avond?"
Vrouw: "Jawel, jij ook?"
Man: "Ja, ik vind dit wel een leuke tent, goede muziek, leuke mensen." <glimlach>
Vrouw: "Ja sorry, ik ben hier met mijn vriendinnen en ik heb hen al een tijdje niet gesproken. Veel plezier!"
Man: "Ok, jij ook. Doei!"

Ok, even slikken (Hoe je met deze situaties om kunt gaan zal je in het volgende hoofdstuk duidelijk worden).

Maar laten we het eens bekijken *vanuit het vrouwelijk perspectief*. Hoe zou jij het vinden als je samen met je vriendinnen in de kroeg staat en de ene na de andere man

komt op je af met een nietszeggend praatje. Je *weet* dat je er goed uitziet, en je bent gevleid als iemand dat zegt maar *genoeg is genoeg*. Het is duidelijk wat ze van jou *willen*, maar wat maakt hen bijzonder?

Als vrouw heb je vaak al binnen een paar seconden gezien of je verder wilt praten, of dat je eerder zo snel mogelijk van iemand af wilt. Soms is ze nieuwsgierig en kan ze het nog niet meteen zeggen. Ze kijkt dan of het gesprekje bijdraagt aan het plezier van die avond. Wil ze van je af dan heeft ze daar haar maniertjes voor.

Ze draait zich naar haar vriendin toe, is kortaf of keert je de schouder toe. Een meer verlegen type geeft een codesignaal aan haar vriendinnen: "kom me redden.", en een botter type zegt luid en duidelijk: "Je kunt gaan". Terwijl ik dit schrijf ontstaat er een spontane glimlach op mijn gezicht omdat ik voor me zie hoe sommige van onze coaches hier briljant mee omgaan. Daarover later meer.

En het kan nog 'erger', soms laten de dames je 'hangen'. Jij staat daar te wachten op een antwoord en ze reageert niet. Wat ze aan het doen is, is jou *testen*. Ze wil weten hoe je met de *spanning* omgaat. Toegegeven, het kan ook zijn dat ze oprecht van je af wilt. Het vraagt enige ervaring om het verschil tussen deze twee te herkennen.

Ze laat lange stiltes vallen, daagt je uit of geeft je een opdracht – een vraag die je moet beantwoorden of iets dat je moet doen zoals iets vasthouden. Het gaat haar erom: ben je man genoeg om met deze spanning om te gaan? Ben jij, voor jouw gevoel, haar wel waard? We gaan er even van uit dat het

een positief bedoelde test is. Het enige dat jij nu hoeft te doen is relaxed blijven. Heb je een briljante respons is dat natuurlijk nog leuker. Testen zijn jouw kans om je te onderscheiden van de meeste andere mannen: het is *game on*!

Het testen vindt overigens bewust of onbewust plaats, maar ga er maar vanuit dat jij en zij *weten* of dat je geslaagd bent of niet. Je kunt haar complimenteren op het feit dat ze zo dominant is maar je wilt niet te veel meegaan in haar spel. Het beste is als je er dwars doorheen kijkt en haar ziet voor wie zij is: een schattig, lief, uniek persoon die erachter probeert te komen of jij uit het juiste hout bent gesneden om haar het gevoel te geven dat ze speciaal is.

De regels van het spel zijn als volgt: zolang ze voor je neus staat en tegen je praat is het spel nog gaande. Hoe meer je met haar meegaat (reactief bent) hoe minder punten je scoort. Hoe dichter je bij jezelf blijft, namelijk wat jij belangrijk, interessant en acceptabel vindt, hoe meer punten je pakt.

Elke keer wanneer je een test ("volgens mij ben jij te oud voor me", "sta je hier nou nog steeds", "jij bent volgens mij maar op één ding uit") passeert, met respectievelijk de antwoorden: "je loopt wel hard van stapel", "nee, ik ga niet met je naar bed", "het windt me op als je zo tegen me praat", ga je door naar de volgende ronde.

> ***Coach Mathijs:*** *"De keren dat een vrouw mij uitmaakte voor een eikel en later met mij mee naar huis ging zijn niet op één hand te tellen. Vrouwen hebben bepaalde autoresponses, net zoals wij die allemaal hebben. Zij zijn geconditioneerd om op een bepaalde manier te reageren. Het is als de beloftes in een verkiezingscampagne, je moet het niet al te serieus nemen. Pas na een tijdje kun je er echt wat over zeggen."*

Wees de man die er doorheen kijkt. Zij denkt vanuit het kader waar zij de koper is en jij de verkoper. "U hoort nog van ons; bel ons niet, wij bellen u wel." Realiseer je dat dit zo subjectief is als de pest. Jij bent net zo goed een koper als dat zij een koper is!

FLOW INZICHT #4:

Afstappen op een vrouw heeft iets weg van de situatie waarin je een winkel binnenstapt om iets te kopen. Jij stapt zo snel mogelijk uit dit frame en herkadert het als volgt: je stapt wel de winkel binnen MAAR je houdt je geld voorlopig nog OP ZAK. De winkel binnenstappen WIL NIET ZEGGEN dat je ook daadwerkelijk geld gaat uitgeven (vertaling: haar leuk genoeg vindt om er meer werk van te maken).

DE FLIRT UITDAGING VAN VROUWEN

De vrouw is diegene die selecteert. Althans, zo ziet het er aanvankelijk uit wanneer een man op een vrouw afstapt. De ongeschreven regel zegt dat de man actie moet ondernemen, de vrouw maakt vervolgens de keuze of ze hem leuk genoeg vindt.

Om die reden hebben veel mannen het gevoel dat vrouwen het veel gemakkelijker hebben als het op versieren aankomt. Vrouwen hoeven er alleen maar 'te zijn'. Alleen, is dat ook zo? Vraag het maar eens aan een vrouw. Je zult horen dat het vanuit haar perspectief soms allesbehalve eenvoudig is. Misschien niet om iemand mee naar huis te nemen, dat is voor iedere enigszins normale en goed uitziende vrouw geen uitdaging.

Een van de nadelen als vrouw zijnde is dat je weinig te zeggen hebt over *wie* er op je afstapt. Je kunt wel flirten door uitnodigend te kijken, maar je kunt ook weer niet *te direct* zijn. Overkomen als 'makkelijk' of 'desperate' is dodelijk voor de aantrekkingskracht. Iedere vrouw die zich te gemakkelijk laat versieren is meteen minder interessant.

> ***Kim:*** *"Ik was op vakantie in Italië en zat daar op een terrasje. Je krijgt van alle kanten drankjes aangeboden. Je weet dat het in de volksaard zit, maar het is toch charming. Ze geven knipoogjes, maken complimentjes en bieden je drankjes aan. Aandacht in overvloed!*
>
> *Verleden week ging ik in Nederland naar het theater. In de parkeergarage stond iemand te bellen. Ik had haast en holde*

> *langs hem heen naar de trap. We maakten kort oogcontact en een connectie. Wat een leuke man. Ik had hem wel willen aanspreken, maar het is toch de man die het moet doen. Ik heb toen wel genoten van het leuke moment."*

Voor wie nog nooit aan die kant van de tafel heeft gezeten lijkt het misschien makkelijk om een beslissing te maken, maar het kan lastiger zijn dan je denkt. Je wilt namelijk geen verkeerde beslissing maken; je wilt je tijd niet verdoen maar je wilt ook de toppers niet mislopen!

En iemand die haar dat speciale gevoel kan geven, is voor een enigszins kritische vrouw best zeldzaam. Iemand die haar kan laten lachen, iemand waar ze tegen *op kan kijken*, iemand die ze kan vertrouwen. Iemand die haar begrijpt en iemand die sterk is wanneer zij dat niet is. Dit is de UPSIDE (wat er te winnen valt). Of ze nu in de markt is voor een kortstondig avontuur of voor iets serieus, in beide gevallen geldt: ze wil *haar tijd niet verdoen* aan mannen die haar dat *speciale gevoel* niet kunnen geven…

Daarnaast zijn veel vrouwen geneigd zich *emotioneel te hechten* wanneer ze die man daadwerkelijk gevonden hebben. Als de man haar dit gevoel uiteindelijk niet geeft voelt ze zich minder, leger en slechter dan vóór de kennismaking. Dit is de DOWNSIDE (wat er te verliezen valt). Als je als mooie vrouw aandacht krijgt van mannen dan voelt het soms voor haar alsof ze in de snoepwinkel is. Maar het kan ook voelen alsof ze op het punt staat een abonnement af te sluiten waar ze nog lange tijd aan vastzit.

Ze weet pas welke man haar deze gevoelens kan geven als ze hem *ervaart,* niet eerder. Ze moet dus tijd investeren om erachter te komen en haar tijd is beperkt. Ook weet ze dat ze zich makkelijk laat meevoeren door haar emoties, maar dat dit niet altijd goed uitpakt. Ze raakt emotioneel snel gehecht aan iemand, maar ze wil niet gekwetst worden. Ze is dus als een professionele recruiter aan het *filteren en selecteren*.

FLOW INZICHT #5:

Een man vinden die haar dat speciale gevoel kan geven staat vroeg of laat bovenaan haar agenda. Een vrouw ervaart het totale proces van versierd worden niet als achterover leunen; zij moet heel veel kaf van het koren scheiden. Ze heeft veel te verliezen en nog veel meer te winnen. Eigenlijk, als je erbij stilstaat, hebben jullie dezelfde doelstelling! Zij wil graag dat jij erin slaagt om haar duidelijk te maken dat jij die man bent.

DE TAAL VAN HET VROUWELIJKE BREIN

Je kunt merken hoe mannen en vrouwen anders zijn geprogrammeerd wanneer je oogcontact zoekt. Bij mannen krijg je een *vriendelijke blik* of een '*power stare' (intimiderende staar)*. Vrouwen geven je eerder een goedkeuring zoekende blik. Probeer het maar eens uit wanneer je een vrouw passeert op de gang op kantoor, een opleiding of waar dan ook. Bijna altijd krijg je een blik en een lachje waarmee zij aan jou communiceert, en graag van jou ook terugkrijgt, '*dat het goed zit*' tussen jullie.

Brizendine beschrijft in haar boek hoe experimenten laten zien dat dit gedrag al van jongs af vertoond wordt. Wanneer een meisje in een ruimte wordt geplaatst met aantrekkelijk speelgoed onder toeziend oog van haar moeder, met de instructie om het speelgoed niet aan te raken, dan maakt dat zeker indruk. Haar ogen zoeken regelmatig contact met die van haar moeder om haar *goedkeuring* te krijgen.

Haar ogen raken *getraind* in het *lezen van de blik* van anderen en in de eerste plaats die van haar moeder. Is er goedkeuring? 'Mag' het? Zit het nog goed tussen haar moeder en haar? Veelal laten de peuters, hoe aantrekkelijk het speelgoed ook is, het toch met rust.

De jongetjes in hetzelfde experiment hebben ook te maken met hun moeder die in de ruimte toezicht houdt. Maar dan is daar dat felgekleurde speelgoed… Moeder kan kijken wat ze wil, de drang om de *wereld te ontdekken* is in de meeste gevallen te groot om te weerstaan. De hemel mag naar beneden komen maar het speelgoed zál ontdekt en veroverd worden!

Jongetjes en meisjes reageren zo omdat hun hormonale ontwikkeling dat dicteert. De hormonen zijn het verfbad waarmee iedere impuls, waarneming en gebeurtenis wordt gekleurd. Het is zo bepalend dat er gerust kan worden gesproken van *verschillende realiteiten* tussen mannen en vrouwen.

Het vrouwelijke brein is dus beter uitgerust voor het aflezen van signalen en communicatie dan het mannelijke brein. In de ontwikkeling van jonge meisjes ontstaat al snel een sterke

interesse in gelaatsuitdrukkingen. Dat is ook logisch wanneer je weet dat ze hieraan betekenis over henzelf ontlenen. Ze concluderen uit een gebaar of een reactie of ze waardig, lief of ondeugend zijn.

Een leuk voorbeeld is wanneer een meisje een mime-speler ziet. Ze zal niet rusten voordat ze een expressie op het gezicht van de artiest heeft ontlokt. Een expressieloos gezicht is een teken dat er iets niet klopt, dat er misschien wel *iets mis is met haar*. Het verschil met mannen is dat vrouwen deze zaken eerder OP ZICHZELF BETREKKEN.

Wordt er wel van mij gehouden, word ik geaccepteerd of lig ik eruit? Eruit liggen is een vreselijk gevoel. Het triggert de overlevingsmechanismen en doodsangsten. Een baby is immers volledig kansloos en reddeloos verloren als het geen liefde, aandacht en bescherming krijgt. Vrouwen zijn hier extra gevoelig voor omdat zij vanuit onze oertijd-achtergrond kwetsbaarder zijn dan mannen.

FLOW INZICHT #6:

Vrouwen hebben veel sterker dan mannen de neiging zichzelf te beoordelen en zich beoordeeld te voelen. Vrouwen zullen altijd (meer dan mannen) op zoek zijn naar goedkeuring van autoriteitsfiguren in hun leven, zoals hun vriend of potentiële vriend. Wanneer ze die goedkeuring krijgt geeft dat haar een diep voldaan gevoel. Deze dynamiek speelt altijd een rol in jullie communicatie, dus leer deze te gebruiken voor haar en jouw welzijn.

DE CONGRUENTIE RADAR

> ***Daan:*** *"Ik was eens op een zelfontwikkelingstraining in Miami. Mijn ouders vonden het altijd maar raar, maar ik heb op het moment van spreken zo'n 80k uitgegeven aan trainingen. Nu ook, ik was in de zaal en de spreker vroeg: "WIE, van de* ***mannen in de zaal,*** *heeft zich de afgelopen 30 dagen onveilig gevoeld?" Ik moest even nadenken, maar ik kon geen situatie bedenken. Van de 1500 mannen staken misschien 50 hun hand op. Toen herhaalde de spreker dezelfde vraag, deze keer alleen* ***aan de vrouwen gericht****. Als ik er aan terugdenk krijg ik nog steeds rillingen over mijn rug. Want vrijwel IEDERE vrouw in de zaal, zeker 95%, stak haar hand op. Dat idee is mij altijd bijgebleven. Je kan je soms niet voorstellen dat andere mensen in zo'n verschillende wereld leven dan jij zelf."*

Hormonaal is het zo geregeld dat meisjes meer gericht zijn op *sociale harmonie* en jongetjes meer op *ontdekking*. Meisjes zijn kampioen in het herkennen van gelaatsuitdrukkingen, stemtoon en de energie die iemand uitzendt om te kunnen bepalen of alles *goed, veilig* en *in orde* is. Dit geldt op alle niveaus: lichamelijke veiligheid maar ook sociale veiligheid.

De opvoeding, met een ander woord 'socialisatie' of 'sociale conditionering', maakt dat deze vaardigheid alleen nog maar sterker wordt. Meisjes ontwikkelen een ogenschijnlijk bovennatuurlijk vermogen in het LEZEN van de gemoedstoestand van mensen en de sfeer van situaties.

Deze INTUÏTIE is iets dat sterk ontwikkeld is in vrouwen. Het is als een radar die continu toetst op CONGRUENTIE: of iemand in al zijn communicatie, zowel verbaal als non-verbaal, hetzelfde overkomt. Haar *congruentieradar* vangt elk minuscuul signaal op dat verraadt dat iemand zich anders voordoet dan hij zich voelt, of dat hij andere bedoelingen heeft dan hij zegt.

DE EMOTIEMOTOR

Stel je voor dat je de emotionele pieken en dalen van een persoon uit kunt drukken met een teller, een emotiemeter. Vergelijk het met een toerenteller van een motor. Het toerenbereik dat de motor (het brein) van een vrouw kan halen is veel groter dan dat van een man.

Als je een meter hebt waarbij uitslagen mogelijk zijn van -10 (de emotionele dalen) tot +10 (de emotionele pieken) dan komt de gemiddelde man niet verder dan -3 (dalletje) tot +3 (piekje). De *emotionele capaciteit* van de meeste vrouwen bestrijkt het volledige spectrum van -10 tot +10. Op een dagelijkse basis! Zij zal niet iedere dag zulke extreme uiteinden van het spectrum ervaren, maar het is wel mogelijk.

Hiermee wil ik zeggen dat het VERMOGEN van een vrouw om emoties te ervaren veel groter is dan dat van een man. Zie het als de cilinderinhoud van een EMOTIEMOTOR die vele malen groter is dan die van een man.

De hormonen die ervoor gezorgd hebben dat het emotiecentrum van het brein zich ontwikkeld heeft, zijn niet

iets waar ze de volledige CONTROLE over heeft, net zoals jij als man dit niet hebt. Alleen heeft zij veel meer paardenkracht onder haar kont.

En zeg nu zelf, als jij een motor zou hebben waarmee je 340 km/uur over de Duitse autobaan KUNT rijden, ben je dan ook niet eerder geneigd om dit te DOEN? Je bent het in ieder geval meer GEWEND en je bent BEHENDIGER in het omgaan met zoveel POWER. Naarmate je ergens beter in bent, wordt het ook leuker.

> ***Sanne:*** *"Ik had laatst een date in de planning waar ik niet blij van werd. Gaandeweg het telefoongesprek merkte ik dat mijn date op zoek was naar het type 'sterke vrouw'. Nu ben ik dat wel, maar ik wil dat zeker niet zijn binnen een relatie. Zo wilde hij het initiatief bij mij neerleggen. "Ik kom wel naar jou toe, zoek jij een restaurant bij jou in de buurt." Niet een actie waardoor ik me speciaal ging voelen. Nìet echt charming. De date was al mislukt voordat deze had plaatsgevonden."*

Omdat een vrouw in staat is meer en sterkere *positieve* emoties te beleven, verklaart dit bijvoorbeeld waarom een vrouw volledig in extase kan raken wanneer ze een lief konijntje ziet. Wij mannen halen onze schouders op en zeggen: "Leuk, wat was ik ook al weer aan het doen?".

Vrouwen praten graag, voor wie het nog niet wist. Waarom is dat? We hebben al gezien dat een connectie maken heel belangrijk voor haar is. Als je inziet dat het niet altijd een pretje is om een grote hoeveelheid emotie door je lichaam te

laten gieren, dan ga je beter begrijpen waarom praten zo belangrijk is voor vrouwen. Praten helpt haar om de enorme emotiewisselingen te verwerken. Hopelijk begin je in te zien waarom communicatie bijna levensbehoefte nummer één is.

De dagelijkse *rush* aan emoties kan ronduit vermoeiend zijn. Zij moet continu haar voet op de rem houden terwijl het gaspedaal regelmatig diep wordt ingetrapt. Een man die haar een 'veilige racebaan' kan bieden is daarom van onschatbare waarde. Het is een hemels gevoel als zij voluit kan racen zonder gevaar dat ze uit de bocht vliegt.

FLOW INZICHT #7:

Vrouwen hebben een zwaardere 'emotie motor' dan mannen en willen die graag gebruiken tot de max. Dat is de reden waarom emotionele stimulatie zo belangrijk is voor haar. Het is ook de reden dat een sterke man zo belangrijk is. Voor jou is het belangrijk om te weten waar je aan begint als je met haar gaat racen (vertaling: op de emotionele toer gaan). De kans is namelijk groot dat je stof hapt. Wees de racebaan, geen race auto.

HOE WERKT VROUWENLOGICA?

> ***FLOW-lid Bart:*** *"Ik had pas een relatie en had 's avonds met haar afgesproken. Direct door vanuit mijn werk had ik nog even snel een maaltijd naar binnen gewerkt, zodat ik op tijd bij haar zou zijn. Bij haar aangekomen gingen we vrij snel slapen. Ze reageerde knorrig, wat zou er aan de hand*

> *kunnen zijn? Na veel moeite kwam het hoge woord eruit. Hoe had ik het toch in mijn hoofd kunnen halen om knoflook te eten voordat ik bij haar bleef slapen? Ik gaf kennelijk niets om haar, ze was echt overstuur. Toegegeven, het was onhandig. Maar dat ze het zo persoonlijk opvatte… Vroeger had ik haar voor gek verklaard, inmiddels snap ik beter hoe je met zulke dingen om moet gaan."*

Vrouwen én logica in één zin, dat gaat niet samen, denk je misschien. De Amerikaanse komiek Chris Rock maakt in zijn shows dankbaar gebruik van het verschil tussen vrouwen en mannen. Eén van zijn geniale grappen gaat over vrouwenlogica.

> ***Chris Rock:*** *"Mannen kunnen nooit een woordenwisseling winnen van vrouwen. Mannen hebben namelijk een handicap als het aankomt op discussies. Ze worden namelijk gehinderd door… logica. Vrouwen laten zich niet hinderen door iets doms en onbenulligs als logica. Vrouwen bombarderen je net zolang met drama tot dat er iets in je knapt."*

Mannen leven in een rationele wereld van logica, planning en structuur. Vrouwen leven meer in het nú. *'In het nu'* zijn er telkens weer tal van opties en mogelijkheden, ieder moment weer. Je bent vast wel eens gefrustreerd geweest door het volgende: een vrouw zegt je in een berichtje dat ze zeker met je wilt afspreken, en ze laat je nog weten wanneer zij kan. Vervolgens bloedt het gesprek dood en komt er nooit meer wat van. Als een vrouw zoiets zegt of afspreekt, dan meent ze

dat meestal wel OP DAT MOMENT. Een volgend moment is voor haar een nieuw moment met nieuwe opties en nieuwe mogelijkheden.

Vrouwen leven niet alleen in het nu, ze leven ook in een wereld waar het draait om gevoel, om relaties en om harmonie. Het is prima om plannen te maken en doelen te bereiken, ZOLANG de *harmonie* maar bewaard blijft. Haar wereld is meer verbonden, holistischer en vloeiender.

Holistisch-zijn betekent dat haar denken meer *associatief* is. Het is als een hologram, ieder deeltje draagt het geheel in zich. Een klein gebaar staat dan al snel symbool voor de hele relatie en het hele leven. "Het zijn de kleine dingen die ertoe doen.", gaat met name bij vrouwen op.

Vrouwen leven meer in het moment en zijn daardoor spontaner, en dus ook minder voorspelbaar. Hun denken is minder lineair, minder logisch. Beide manieren van denken hebben hun nut, de ene is niet per se beter dan de andere.

Realiseer je dat, hoewel dit minder praktisch is dan te leven in de mannelijke realiteit, dit wel zorgt voor de 'vrouwelijke jus' bij de 'mannelijke boerenkool'. Wie wil er nou heel de dag lineair denken, analyseren en logisch zijn? Ik niet in ieder geval!

FLOW INZICHT #8:

Vrouwen genieten ervan wanneer een man zowel de vrouwelijke als mannelijke taal en denkwijze beheerst terwijl hij in zijn mannelijkheid blijft. Als je laat merken dat je weet waar zij behoefte aan heeft, scoor je bonuspunten, big time! Je kunt laten zien dat je ook haar belevingswereld aanvoelt wanneer je haar wilt overtuigen van iets. Zorg er dan namelijk voor dat je haar stémming verandert in plaats van dat je met allerlei rationele argumenten komt.

VROUWEN HEBBEN BEHOEFTE AAN MAGIE

Vrouwen communiceren indirect, omslachtig: *vaag* vanuit mannelijk perspectief, *tactisch* vanuit vrouwelijk perspectief. Ze wil niemand tegen de borst stoten. "Het is de toon die de muziek maakt", gaat zoals het spreekwoord, en vrouwen zijn gek op muziek. Ze vinden het heerlijk wanneer iets, zoals de muziek, hun emotiemotor even voortbeweegt op een mooie, glooiende buitenweg.

De bochten zijn de aangename verrassingen die een vrouw nodig heeft, want nogmaals – als jij 200 pk onder je motorkap hebt dan heb je die niet voor niets. Die wil je zo af en toe toch even *voelen*. Rechttoe rechtaan communicatie, waarin alles logisch en voorspelbaar is, is dan ook niet echt haar ding. Ze houdt van regelmatige verrassingen en spanningsopbouw.

Ik kan me een keer herinneren dat ik verliefd was op een vriendin. We zaten samen in de auto en ik zei: "Ok, het is

duidelijk. We vinden elkaar leuk.“ Haar reactie was: ”Waarom moet je dat nu al zeggen? Het was nu net zo leuk!“ Ze vond mij ook leuk, maar ik had de spanning uit het moment gehaald!

FLOW INZICHT #9:

De magie van het onbekende, lees: aangename verrassingen, zijn brandstof voor de ‘emo motor’ van een vrouw. Besef welk plezier je haar doet wanneer je haar deze ‘brandstof’ geeft door niet te voorspelbaar te zijn.

VROUWEN HOUDEN NIET VAN SEKS?

Er is binnen de wetenschappelijke community nogal wat onenigheid over of en in welke mate het vrouwenbrein van het mannenbrein verschilt. In de praktijk zie je wel heel duidelijke verschillen als je het mij vraagt. Zoals één auteur het zegt: “Vrouwen zien relaties, mannen zien lichaamsdelen.”

Hiermee wil ik niet zeggen dat vrouwen minder kunnen *genieten* van seks. Integendeel, het *potentieel* van vrouwen om van seks te genieten is groter dan dat van mannen. Heb je wel eens een vrouw meegemaakt die het tijdens de seks uitschreeuwde van genot? Dan begrijp je wat ik bedoel.

Het onderwerp seks ligt over het algemeen gewoonweg gevoeliger bij vrouwen. Op de eerste plaats duurt het voor de meeste vrouwen langer dan voor een man om een orgasme te

bereiken. Zo'n drie tot tien keer langer. (Zij kunnen wel weer veel meer en langere orgasmes hebben dan mannen.)

Op de tweede plaats is de stemming waarin de vrouw zich bevindt *allesbepalend*. Een aantal zaken behoren te kloppen: er dient vertrouwen te zijn, haar lichaam dient er klaar voor te zijn en ze mag geen last hebben van stress of zorgen.

Met andere woorden, de *amygdala*, het deel van het brein dat angst reguleert, mag niet actief zijn. Ze moet zich vooral niet BEOORDEELD OF VEROORDEELD voelen. Dit is de reden waarom vrouwen makkelijker klaarkomen met een speeltje. Dan heeft ze geen zorgen over hoe ze eruit ziet, of ze geen 'slet' is, wat ze verder met hem aan moet, of zijn ego gekrenkt raakt of dat hij te vroeg klaarkomt.

> ***Daan:*** *"Op een middag zag ik een mooie, blonde vrouw lopen. Ik sprak haar aan, we wisselden nummers uit, zij had nog andere plannen. Later die middag kwamen we elkaar weer tegen. De vonk sprong heviger over en we raakten in gesprek. Onze lichamen kwamen iets dichter bij elkaar… We deden een klein, spontaan dansje op straat… De spanning was niet te ontkennen, ik denk dat de zoen nog 2 minuten op zich liet wachten…*
>
> *En dan… verschijnt er een zwerver die komt bedelen om geld. Hij hangt voorover, stinkt een uur in de wind, en blijft daar rondhangen. Niet echt bevordelijk voor de romantische luchtbel waar wij in zaten. Maar zeg nu zelf, als je een mooie vrouw voor je ziet, laat jij je er door tegenhouden?*

> *Ik niet. De zwerver liep door: probleem opgelost, toch? Niet dus. Voor haar was haar gevoel van veiligheid aangetast. Het romantische moment was weg. Ze deed een stapje achteruit en het leek wel of de 'reset knop' van het gesprek was ingedrukt.*

De amygdala werkt als een *showstopper*. Stel je bent met een vrouw en het is *aan*. Je ziet, voelt, hoort en ruikt dat ze opgewonden is - en toch gaat ze niet met je naar bed. Het is als met een pan water op het vuur. Je wilt dat het water overkookt, dat ze niet meer te houden is. Na een tijdje begint de inhoud langzaam te koken. Maar dat is niet genoeg. Haar verstand moet ook akkoord zijn; de deksel moet ook van de pan.

Wat maakt nu dat de deksel eraf gaat, dat een vrouw besluit om seks te hebben met een man? In essentie is het zo dat een man moet aantonen WAARDIG te zijn om seks met haar te hebben. Haar motieven kunnen verschillen, ze kan uit zijn op een relatie of op avontuur, maar de man met wie ze de lakens deelt moet *het waard* zijn.

Het gaat hier niet om een opsomming van een aantal criteria zoals: hij moet die welbepaalde look hebben, hij moet bereid zijn te trouwen en hij moet akkoord gaan met minstens 2 kinderen. Nee, het gaat om het *gevoel* dat hij haar geeft. Haar emomotor zal *op toeren* gebracht moeten worden. Wanneer ze een paar onverwachte bochten heeft genomen, en de krachtige acceleratie en de wind door haar haren heeft gevoeld doet een man haar meer.

Voordat ze het stuur aan hem overlaat, wat tijdens seks in meer of mindere mate het geval zal zijn, zal ze hem moeten kunnen *vertrouwen*. Vertrouwen dat het een aangename ervaring zal zijn die hij haar gaat bezorgen.

En het vertrouwen dat hij haar niet zal veroordelen. Als 'slet' gelabeld worden heeft een negatief effect op haar angstcentrum, de amygdala. Als een vrouw dezelfde avond seks heeft met iemand, een onenightstand, dan dient de ervaring haar te *overkomen*. Spontaan en in het moment zodat de amygdala niet geactiveerd wordt. Hoewel er uiteraard ook voldoende zelfbewuste vrouwen zijn die er gewoon voor zullen uitkomen dat ze met je mee willen.

FLOW INZICHT #10:

Besef je dat het hebben van seks een delicate beslissing is voor een vrouw. Voorwaarde voor 'goede seks' is niet alleen dat ze opgewonden is, maar ook dat haar angstcentrum niet wordt getriggerd. Mocht dat wel gebeuren, dan verander je het best eerst haar stemming. Je wilt haar emoties beïnvloeden, de tools daarvoor krijg je in dit boek.

HOE HAAL JE HET BESTE IN EEN VROUW NAAR BOVEN?

Wanneer een vrouw een ruimte met alleen maar mannen binnenstapt, verandert op slag de energie. Vrouwen kunnen met hun energie, hun bewegingen en hun lach een kamer oplichten zoals geen man dat kan.

Waar je als man op reageert, is haar *vrouwelijke energie*. Haar gracieuze bewegingen, haar lijnen, haar stralende glimlach. Zo kan een vrouw, die helemaal niet je type is, tóch ontzettend veel impact maken. Waarom is dat?

Mannelijke en vrouwelijk energie is iets objectiefs. Zelfs een eiland of een stad kan namelijk een vrouwelijke of mannelijke energie uitstralen. Hong Kong bijvoorbeeld is een en al mannelijke energie. Rechthoekige hoge gebouwen, iedereen leeft volgens een strak tijdschema, het gaat om geld verdienen en macht. Een eiland als Bali, met zijn rijke natuur, glimlachende mensen en harmonieuze cultuur is veel vrouwelijker. Zeg zelf maar waar je het liefst wilt wonen…

Terwijl ik dit in een koffietentje in Thailand aan het schrijven ben, komen er twee homo's binnenlopen. Hoe kun je zien dat iemand homo is? Vanwege hun vrouwelijke trekjes: zachte stem, zwierige bewegingen en vrouwelijke kleding.

Iedereen heeft zowel een vrouwelijke als een mannelijke kant. Het is belangrijk bij jezelf te herkennen welke trekjes mannelijk zijn en welke vrouwelijk. Waarom? Omdat vrouwen reageren op mannelijke energie, net zoals ook bij ons mannen vrouwelijke energie ons niet onberoerd laat.

Wat is mannelijke energie? De essentie van mannelijke energie is die van doelen, veroveren, winnen, bouwen, plannen en logica. Het overzicht bewaren, de constante factor zijn, weten waar je naartoe wilt.

***Opdracht*:** Stel deze vraag eens aan een vrouw. "Hé, ik ben een boek aan het lezen. Daar hebben ze het over mannelijke energie. Denk jij dat zoiets bestaat? Wat is dat dan volgens jou?" De kans is groot dat het je hele interessante inzichten oplevert. In ieder geval zal het leiden tot een leuk gesprek.

Vrouwen kunnen net zo hoekig, rechtlijnig en streberig zijn als mannen. Onze maatschappij vraagt hierom en dwingt ze hiertoe als het ware. Het is nu eenmaal onvermijdbaar als je in een mannenmaatschappij wilt functioneren en carrière wilt maken.

Vrouwen hebben ook een vermogen tot genieten zoals mannen dat niet kennen. Ze kunnen zich aan een ander overgeven zoals mannen dat nooit zouden kunnen. Hopelijk heb je dat wel eens meegemaakt, het is een van de mooiste ervaringen die je als man kunt beleven. Die overgave komt vanuit hun vrouwelijke essentie.

De vrouwelijke wereld is de wereld van gevoel, van zachtheid, van sensualiteit, van communicatie, empathie en connectie. Van beweging, dans, liefde en overgave. Vrouwen gaan regelmatig uit om gewoon met hun vriendinnen te genieten (lees: in het moment te zijn) en lekker te dansen. En ik moet de eerste man nog tegen komen die zegt "ik ga vanavond gewoon even lekker uit om heerlijk de hele avond weg te dansen".

De meeste vrouwen hebben een vrouwelijke essentie en de meeste mannen een mannelijke. Daarmee bedoel ik dat ze het grootste deel van de tijd vanuit die energie handelen.

Volgens de schrijver David Deida, een expert op dit gebied, geldt dit voor zo'n 80 procent van alle mannen en vrouwen. De overige 20 procent leeft vanuit de andere energie, wat op zich ook prima is zolang je je er maar van bewust bent. Dit zelfde zie je overigens terug bij homo stellen. Een van de twee zal zich meer in zijn of haar mannelijke energie bevinden en omgekeerd.

Het is uitermate belangrijk dat je je van deze dynamiek bewust bent, met name als je als vrouw leeft in een mannenwereld (leuk gespreksonderwerp dus wanneer je vrouwen van deze dynamiek bewust maakt!). Je wilt je als vrouw namelijk niet zo onafhankelijk gedragen wanneer je met een man flirt, zoals je dat op je werk waarschijnlijk wel doet.

Waarom is het zo belangrijk om je bewust te zijn van het verschil tussen de mannelijke en vrouwelijke energieën? Omdat deze energieën tegenpolen zijn die elkaar aantrekken. Ze zorgen voor POLARITEIT. Het is de *basis* van AANTREKKINGSKRACHT tussen een man en een vrouw.

Laten we illustreren wat er gebeurt als je je er *niet* bewust van bent. Een vriendin belde me een keer voor advies. Ze had een date met een kerel, maar ze was voor hem gewaarschuwd. Hij zou een player zijn. Zij voelde zich kwetsbaar na een relatie die op een vervelende manier was

beëindigd. Ze vroeg zich af hoe ze hem het beste kon afwimpelen mocht het tegenvallen.

Nadat ik klaar was met lachen, zei ik: "Weet jij hoe *onaantrekkelijk* het is als je als vrouw de baas gaat spelen op een date?" Ze zei "Ja, dat weet ik!" en zij snapte waar ik heen wilde.

Als je de werking van polariteit niet kent, is het makkelijk om het contact in het ergste geval te depolariseren (lees: seksueel af te stoten) of te neutraliseren (lees: saai te maken). Een vrouw die de BAAS SPEELT, is aan het depolariseren. Het voelt voor een man alsof hij met een andere man te maken heeft, *niet heel sexy* in een flirt- en relatiecontext.

Hetzelfde geldt voor een man die de ONDERGESCHIKTE rol inneemt. Hoe aantrekkelijk denk je dat dat is voor een vrouw? Het voelt voor haar alsof *ze een andere vrouw voor zich heeft*. Een vrouw behoort in haar vrouwelijke energie te zijn om zich VROUW te KUNNEN VOELEN.

Bij veel vrouwen en mannen bestaan hier *misvattingen* over. Dat dit zou betekenen dat de vrouw onderdanig of ondergeschikt zou moeten zijn, in plaats van sterk of onafhankelijk. Dat is *niet* wat hier wordt bedoeld.

Het is niet zo dat de vrouw vandaag de dag niet zelfstandig zou mogen of zou moeten zijn in een maatschappelijke of economische context. Die tijden zijn voorbij. We zijn echter wel gaan vinden dat mannen en vrouwen *op ieder terrein gelijk* zouden moeten zijn. Dat is echter niet zo!

De evolutionaire rolverdeling wordt tegenwoordig, en helemaal met de #MeToo discussie, als een kind met het badwater weggegooid. Als een man niet meer het gevoel heeft dat hij de wereld mag veroveren, zodat zijn vrouw trots op hem kan zijn en hij voor haar kan zorgen, dan blijft er van zijn man-zijn weinig over. Hij heeft dan op een heel primair niveau het gevoel dat hij zijn vrouw niets meer te bieden heeft. En dat gaat onherroepelijk ten koste van de passie in een relatie.

Prima als je ervoor kiest om de evolutionaire rolverdeling uit het raam te gooien, maar weet wel wat je doet! Als je slim bent, laat je je niets aanpraten door de media of wie dan ook. Er is niets dat sneller voor een platonische relatie zorgt dan een gebrek aan seksuele polariteit.

Zelfs als een vrouw misschien rationeel bedenkt dat ze helemaal geen dominante en mannelijke man wil, zal ze diep vanbinnen toch verlangen naar iemand met precies deze eigenschappen, en zal zij alleen daartoe aangetrokken zijn. Gelukkig betekent dat niet dat we allemaal *enorme ongevoelige eikels* moeten worden. Er is een middenweg. En dat is precies waar dit boek over gaat: de man die respect voor haar heeft en tegelijk de mannelijke eigenschappen laat zien waar zij naar verlangt.

FLOW INZICHT #11:

Je haalt, in een flirt- en relatiecontext, het beste in een vrouw naar boven door haar zich op-en-top vrouw te laten voelen. Dat doe je door haar polariserende, mannelijke energie aan te bieden. Als je een vrouw de baas laat zijn, kan dat tot gevolg hebben dat zij waardeert dat je haar 'knechtje' bent, echter zal het nooit en te nimmer leiden tot seksuele polariteit.

Vond je dit voorbeeldhoofdstuk leuk?

Bestel dan het hele boek
Het Geheim Van Aantrekkingskracht

Je kan het boek bestellen via bol.com:

https://www.bol.com/nl/p/het-geheim-van-aantrekkingskracht/9200000105610729/

Of de ebook-versie via onze site:

https://www.attractiongym.nl/boek/

