LOVE

Daten voor beginners

BRUSSEL Misschien merk je het nog niet wanneer je 's ochtends klappertandend de deur uitgaat, maar de lente hangt wel degelijk in de lucht. Terrasjes stromen vol, stugge winterjassen maken plaats voor een flukse lentegarderobe en de eerste blote benen zijn gespot. Het datingseizoen is officieel geopend!

Voor je als aspirant-dater enthousiast elke potentiële prooi aanspreekt, toch nog even dit: daten is niet zo eenvoudig als het lijkt. «Verbazend veel mensen blunderen bij het daten», zegt relatie-experte **Karina De Ruyck**. «Ze voelen zich ongemakkelijk, stuntelen en gedragen zich zelfs onvolwassen en weinig hoffelijk. En je krijgt maar één kans om een goede indruk te maken.» Om daters op het juiste pad te brengen, pende De Ruyck een handige datinggids bijeen die je heelhuids doorheen een afspraakje loodst.

DE VOORBEREIDING

Om zonder zorgen te kunnen daten, moet je leven op orde zijn. Een chaotisch bestaan zorgt ervoor dat de juiste partner wegblijft of dat de foute mensen je pad kruisen. Maak schoon schip in je woning, je lichaam, je vriendenkring, je hart en je hoofd. Orde scheppen in de chaos betekent ook: een streep trekken onder je vorige relaties. Als je hoofd nog vol zit met je vorige partner, minimaliseer je niet enkel je eigen kansen, maar net zo goed de inbreng van je date.

DE LOOKS

In datingland speelt de buitenkant wel degelijk mee. Doe dus moeite om piekfijn verzorgd voor de dag te komen. Dat levert meteen twee grote voordelen op. Allereerst zul jij je zekerder voelen omdat je weet dat je er op je best uitziet. Ten tweede geeft een verzorgd uiterlijk een positief signaal naar je gesprekspartner. Maak je er niet vanaf met de dooddoener «dat ze je maar moeten nemen zoals je bent».

Onzeker over wat je precies moet aantrekken? Speel het slim en vraag hulp aan vrienden met goede smaak. Helemaal in het zwart naar een date gaan, kan iets intrigerends hebben, maar meestal is het er toch net over. Anderzijds moet je ook niet te kwistig zijn met felle kleuren. Overdrijf ook niet met parfum, aftershave en deodorants. *Less is more*, en dat geldt zeker op een date. Voor de dames: gebruik dus niet te veel make-up en juwelen. Heren, onthoud dat vrouwen altijd je schoenen in de gaten houden. Afgetrapte schoenen of witte sportsokken zijn absoluut *not done*. Zorg tot slot steeds voor verzorgde handen en tanden.

DE DATE

Doodsimpel maar helaas niet evident voor bepaalde mensen: kom op tijd. Punt. Te laat komen betekent zoveel als zeggen: dit afspraakje is niet belangrijk voor mij. Geef een vrouw nooit een dure attentie op een eerste date. Dat komt nogal stroperig over.

Hou jezelf in toom en probeer te vermijden dat de date ontaardt in een monoloog. Karina De Ruyck: «Ik heb zelf ongeveer 70 dates gehad. En ik moet bekennen dat ruim 80% van mijn dates de godganse tijd over zichzelf heeft gepraat. Het spreekt vanzelf dat mijn interesse voor dergelijke egotrippers tot ver onder nul daalde. Maar ook heel wat vrouwen zijn in dit bedje ziek: zij spreken nogal graag over de resem problemen die ze meeslepen.» Hou een eerste date dus vooral luchtig, plezierig en verkennend. Gebruik de ander niet als klankbord of therapeut: daar dienen goeie vrienden voor.

HET GESPREK

Nog enkele tips voor het eerste gesprek? Dram niet door over je vorige relaties. Geef je eigen mening in plaats van alsmaar ja te knikken, dat geeft blijk van pit en persoonlijkheid. Wel kunnen zwaarwichtige discussies over godsdienstige, maatschappelijke of politieke kwesties leiden tot verhitte gesprekken of irritaties. Best laten rusten dus.

Maak van je afspraakje geen interview. Gedraag je niet als een personeelschef die iemand moet aanwerven en daarom in korte tijd zoveel mogelijk info probeert los te weken. Wel mag je een checklist in je hoofd hebben; een persoonlijk eisenpakket met kwaliteiten waaraan je date zoveel mogelijk dient te beantwoorden. Zo'n checklist lijkt misschien vreemd, maar is het niet: om jullie date kans van slagen te geven, is het nodig om toch enkele overeenkomsten te hebben.

HET EINDVERDICT

Slaat de vlam in de pan en zie je je date wel zitten? Besef dan dat mannen en vrouwen net iets anders in elkaar zitten. De gemiddelde man heeft vaak wat meer tijd nodig dan de gemiddelde vrouw om een vervolg te breien aan die eerste, geslaagde date. Bovendien hebben mannen dikwijls moeite om de houding van een vrouw te begrijpen, vooral als ze geen duidelijke signalen uitstuurt. Wil je je date terugzien, overwin dan je schroom en bel hem/haar even op of stuur een sms'je. Krijg je binnen de week geen teken van leven meer? Dan is hij of zij duidelijk niet ondersteboven van jou. Neem die afwijzing niet persoonlijk, maar weet dat het simpelweg het gevolg is van een kleine klik, die niet uit te leggen valt.

Conclusie? Daten is niet voor watjes. «Het is een snelle en harde leerschool», vindt ervaringsdeskundige Karina De Ruyck. «Daten levert vaak niet het gewenste resultaat op, en dat maakt dat je achteraf een pak illusies armer kan zijn, omtrent jezelf en relaties in het algemeen. Bovendien moet je sterk genoeg zijn om afgewezen te worden.» Maar laat dat laatste vooral niet aan je hart komen. «Mensen die plezier en energie putten uit wat ze doen, dragen een aantrekkelijke uitstraling mee. Het zijn magneten die nieuwe mensen moeiteloos aantrekken, op weg naar een nieuwe date.» En zo is de cirkel rond.

(gdb)

Karina De Ruyck, Aan het daten, Linkeroever Uitgevers, 94p., € 12,50

BEAUTY

«Oscarmake-over kost € 85.000»

LOS ANGELES Ook dit jaar zagen de Oscarvedetten eruit om door een ringetje te halen. Maar als het een troost mag wezen: die prachtige looks hebben ze niet te danken aan hun goede genen, wel aan hun goedgespekte geldbeugel. De prijs van een totale fashion make-over op de Oscars bedraagt gemiddeld € 85.000, aldus celebstylist Philip Bloch. De man kan het weten, hij mocht al heel wat Oscarsterren tot zijn clientèle rekenen. Voor zijn deskundig advies alleen al rekent Bloch minstens 1.000 dollar per dag aan. Een galajurk bedraagt snel 5.000 tot 20.000 dollar. Even glamoureus zijn de schoenen, met een gemiddeld bedrag van 700 tot 1.000 dollar. Voor make-up en kapsels tel je een kleine 5.000 dollar neer. Samen met de accessoires en juwelen bedraagt de totale rekening omgerekend ongeveer € 85.000. Arme celebs. ■

FOOD

Diepvries beter dan vers

BRUSSEL Diepgevroren groenten zijn net zo voedzaam en vaak nog gezonder dan de verse varianten, zo blijkt uit een nieuwe studie. Onderzoekers van het Britse Institute of Food Research ontdekten dat verse groenten veel minder vers zijn dan gedacht. Tussen het oogsten en het eten van de groenten ligt vaak heel veel tijd. Voordat de groenten in de winkel liggen, zijn er vaak al twee weken voorbij. Daardoor kunnen 'verse' groenten tot 45% van hun voedingswaarde verliezen. Diepgevroren groenten houden veel langer hun voedingswaarde, zeggen de wetenschappers. Voorwaarde is wel dat de groenten onmiddellijk na het oogsten ingevroren worden. ■

FOOD

Rode wijn is goed voor de lijn

BRUSSEL Vrouwen die af en toe een glaasje alcohol drinken, blijven slanker. Dat blijkt uit een studie van het Brigham and Women's Hospital in Boston bij 20.000 vrouwen. Volgens het onderzoek verdikken vrouwen die af en toe drinken minder snel dan vrouwen die nooit drinken. Een beperkte consumptie van rode wijn blijkt het beste, maar ook witte wijn, bier en sterke drank hebben een positief effect op de vrouwelijke lijn. Tijdens de studie - die dertien jaar duurde - kwamen de meeste vrouwen wat bij, maar de geheelonthouders bleken het meeste verdikt. Hoe hoger de alcoholconsumptie van de vrouwen, hoe minder kilo's ze waren bijgekomen. Volgens onderzoekster Lu Wang eten vrouwen die alcohol drinken minder. Bovendien blijkt dat vrouwen meer energie verbruiken als ze alcohol hebben gedronken. ■