

## relatie

### LES 4: DOE DE TYPETJESTEST

Hij ruikt goed, valt binnen je bereik en zou zo de vader van je ongeboren kinderen kunnen zijn. Maar matchen jullie karakters? Dat kun je controleren met de theorie van menstypes. Hiermee is aan het uiterlijk en gedrag af te lezen of iemand een geschikte partner voor je is. Het is gebaseerd op het eeuwenoud enneagram, dat ook wordt gebruikt voor de indeling van persoonlijkheidstypes. Aan de hand van deze schalen bepaal je wat voor type je zelf bent en welke man bij je past. Monica Wardenaar schrijft daarover in haar nieuwe boek 'Kijk! Helemaal jouw type - Hoe je aan uiterlijk en gedrag je ideale partner herkent'. Volgens haar is het geen *rocket science* en gaat het herkennen van een type net zo snel als het verschil zien tussen een poedel en een herder. **Spot je bijvoorbeeld een man die energiek en rechtdoorzee is, met kort dik haar en een compact gespierd lijf (denk: Martijn Krabbé) dan heb je te maken met een Marstype.** En dat is een prima match als je zelf een Venustype bent (lees: harmonieus, verzorgend, met luisterend oor en peervormig lichaam). Niet onbelangrijk: deze methode werkt alleen vóór er

verliefde gevoelens ontstaan. Want alleen dan ben je objectief genoeg om met het enneagram aan de gang te gaan.

### LES 5: ZOEK EEN GELIJKGEBEKTE

Natuurlijk is het verleidelijk om bij een knap exemplaar simpelweg aan zijn lippen te hangen, maar probeer toch eens kritisch te luisteren naar wat de ander zegt, of beter nog: hoe hij het zegt. Het gebruik van functiewoorden (als, op, voor, de, etc.) kan namelijk veel zeggen over het verdere verloop van jullie relatie. De woorden *an sich* hebben geen enkele betekenis, maar **wanneer jij en je date op dezelfde manier zinnen maken, is de kans groot dat er iets moois zal opbloeien.** Amerikaanse onderzoekers beschreven in 2011 in het blad *Scientific American* dat een speeddate uitliep op een echte date wanneer de twee partijen op dezelfde wijze hun functiewoorden gebruikten. Een tweede experiment wees uit dat stelletjes die evenveel en dezelfde functiewoorden gebruiken een betere relatie hebben dan koppels die minder gelijkenis vertonen in hun woorden. Sterker nog: na drie maanden was 76 procent van de gelijkgebekte stellen nog samen, tegenover 53 procent van de

### MAM, HELP JE EVEN?

**Het spoor op de liefdesmarkt compleet bijster? Schakel je ouders in!**

Onderzoekers van de University of North Carolina ontdekten in 2005 dat stellen uit gearrangeerde huwelijken even gelukkig zijn als koppels die elkaar op een spontane manier hebben ontmoet. Wetenschapsjournalist Mark Mieras meent dat het skippen van de verliefde periode zo zo'n voordelen heeft. "De roze wolk is fijn, maar er schuilen ook veel valse beloftes in die pas na een langere tijd ontmaskerd worden. Zonder die periode is het direct een gegeven dat je het met elkaar moet doen. Het idee van: schouders eronder, met toewijding iets maken van het huwelijk."

van mooie en minder mooie herinneringen die samen een warm gevoel aan die ene persoon oproepen. Het cement is oxytocine, een knuffelhormoon dat door onze hersenen raast wanneer we onze dierbaren zien of zelfs alleen maar aan hen denken. Het maakt dat we rustig worden en ons veilig en verbonden voelen. Zaak is om dit vuurtje op te blijven stoken. En dat loont, want **recent onderzoek aan drie Amerikaanse universiteiten heeft aangetoond dat we niet alleen tijdens de eerste turbulente maanden, maar ons hele leven verliefd kunnen blijven.** Bij goede relaties kunnen de hersenpatronen exact hetzelfde zijn als bij prille geliefden. Je vindt de ander nog steeds mooi en geweldig, net zoals vroeger. De verliefdheid is alleen minder uitputtend dan de eerste maanden, en dat is maar goed ook. Anders zou je je werk en sociale leven verwaarlozen. Het recept voor een goede relatie is bekend: genoeg sex, toewijding aan de ander en zowel buiten als in bed de boel avontuurlijk houden. En misschien wel het belangrijkste: neem de ander nooit voor lief. Daar kan geen breedgeschouderde, veel te knappe, steenrijke en multi-talented superman tegenop. ●

## WETENSCHAPPELIJK BEWEZEN: WARE LIEFDE ZIT IN JE GEHEUGEN

### STILL GOING STRONG

**Deze stellen houden het wel vol.**

- Oprah Winfrey en Stedman (sinds 1986)
  - Sarah Jessica Parker en Matthew Broderick (sinds 1991)
  - Antonio Banderas en Melanie Griffith (sinds 1996)
- David en Victoria Beckham (sinds 1997)
- Will Smith en Jada Pinkett (sinds 1998)
  - Gwyneth Paltrow en Chris Martin (sinds 2003)

andere paren. Opvallend: het effect is niet alleen zichtbaar in gesprekken, maar zelfs in mails en sms'jes tussen geliefden.

### LES 6: STOOK HET VUURTJE OP

Eerlijk is eerlijk: honderd procent zeker ben je nooit. Maar gelukkig kan die zekerheid wel groeien. Of, zoals wetenschapsjournalist Mark Mieras het omschrijft in zijn boek 'Liefde': ware liefde zit in je geheugen. Het ontwikkelt zich aan de hand