



Wat vrouwen willen maar nooit vertellen

De Amerikaanse relatiecoach Gigi Sage focust in haar laatste boek op mannen. 'Geen oppervlakkige trucjes, wel **wat mannen moeten weten over vrouwen.**' Relatietherapeute Patricia van Lingen houdt de tips tegen het licht en geeft haar ongezouten mening.

TEKST **SOPHIE ALLEGAERT**

Een relatieboek voor mannen. Het is op z'n minst een uitdaging. Mannen hebben immers de hardnekkige reputatie dat ze geen grote praters zijn en al helemaal geen nood of zin hebben om hun eigen (toekomstige) relatie onder de loep te nemen. Laat staan om daar uitgebreid over te converseren. Larie en apekool, meent Gigi Sage. 'Mannen doen vaak alsof dat hele relatiegedoe hen niet interesseert maar in realiteit zijn ze er evenzeer mee bezig als vrouwen. Ze zijn nieuwsgierig en willen net zo goed weten waarom sommige relaties telkens weer fout lopen.' Handige trucjes en oppervlakkige casanovatips komen er niet aan te pas. Met dit boek wil Sage mannen een nieuwe taal aanleren. 'Ik wil hen leren begrijpen hoe vrouwen in elkaar zitten en hoe mannen hun vaardigheden daarop kun-

nen afstemmen. We moeten elkaars taal leren spreken. Want hoe beter we elkaar begrijpen, hoe harmonieuzer onze relaties zullen zijn. We verliezen zo veel tijd door ons druk te maken over onbenulligheden en dat is gewoonweg zonde en nergens voor nodig.' Om dat euvel voortaan de wereld uit te helpen schreef Sage *Wat vrouwen niet aan mannen vertellen*. Geen theoretisch galaver, wel een eenvoudige handleiding die je leven gemakkelijker en liefdevoller zou moeten maken. 'Het boek is opgebouwd als een stappenplan. Als zij dit zegt en ik dat doe dan krijgen we resultaat X. Simpele en rechtlijnige instructies, praktisch en *to the point*. Geschreven op maat van mannen dus.' Maar is die Amerikaanse aanpak ook op maat van de Vlaamse man (én vrouw) geschreven? Relatietherapeute Patricia van Lingen oordeelt.

>>>

>>> GA VOOR JE **PASSIE**

Gigi Sage is ervan overtuigd dat vrouwen zich aangetrokken voelen tot mannen die met volle overtuiging doen wat ze echt leuk vinden. Haar advies: ga als man voor je eigen ding. Niet dat je het daarom per se al gemaakt moet hebben in het leven. Vrouwen merken volgens Sage graag potentieel in een man. En een man met een missie heeft potentieel in overvloed. Uiteraard mag het niet bij plannen alleen blijven. Vrouwen willen een man die gefocust blijft en er alles aan doet om zijn dromen te realiseren, meent Sage. 'Vrouwen zien meteen of een man potentieel heeft en heel vaak zullen ze hem stimuleren om dat potentieel te ontplooiën. Meestal zelfs zonder er zich bewust van te zijn. Alles wat je wilt bereiken gaat tien keer gemakkelijker als een fantastische vrouw in je gelooft en je steunt.' Een redenering die Patricia van Lingen bijtreedt. 'Een man die voor zijn passie gaat staat in zijn kracht. Zelfs al zit hij tot zijn knieën in de modder of ligt hij onder een auto, hij doet zijn ding en dat vinden vrouwen aantrekkelijk. We willen geen half gekookt ei maar een krachtige man aan wie we ons kunnen overgeven, bij wie we ons veilig voelen. We zien inderdaad snel of een man potentieel heeft maar dat kan ook een valkuil zijn. Als die man zijn potentieel zelf niet naar buiten brengt zal een vrouw er alles aan doen om hem daar te brengen. Helaas vaak al duwend, slepend, trekkend en sleurend.'

MEER LEZEN
Wat vrouwen niet aan mannen vertellen - 8 geheimen om het hart van een vrouw te winnen, Gigi Sage (Lannoo, 2011)

LAAT HAAR **DE KAART LEZEN**

'In de meest succesvolle relaties fungeert de man als piloot en de vrouw als radar. Jij bent verantwoordelijk voor de juiste koers en houdt het vliegtuig veilig in de lucht, zij gebruikt haar intuïtie om de ideale route te bepalen en obstakels te signaleren. De piloot vertrouwt blindelings op zijn radar', aldus Gigi Sage. De relatiecoach is van mening dat vrouwen dingen vaak beter doorzien, beter aanvoelen. Mannen die dat begrijpen en het oordeel van hun vrouw vertrouwen boeken volgens Sage gegarandeerd succes. 'Succesvolle mannen zijn er zich zelden van bewust dat hun vrouw hen hielp om dat niveau te bereiken. Ze coachte hem naar de top. Dat is nu eenmaal wat vrouwen - vaak onbewust - doen.' Mannen die die vrouwelijke magie waarderen kan je volgens Sage gemakkelijk herkennen: het is het soort mannen dat niet te beroerd is om hun vrouw *en plein public* te bedanken als ze een award winnen of een promotie binnenrijven. Patricia van Lingen vult aan: 'Relateren is dansen. Als je je laat leiden door je partner dans je samen de sterren van de hemel. Leid je

LEER EEN **NIEUWE TAAL**

Stel, je gaat op businessstrip naar Japan. Wellicht zal je je op voorhand grondig voorbereiden om de lokale gebruiken enigszins te begrijpen. Bij vrouwen geldt dat net zo goed, redeneert Gigi Sage. 'We moeten elkaars taal leren en de subtiliteiten ervan onder de knie krijgen. We staan er niet bij stil omdat we al ons hele leven relaties aangaan en hoewel we ons nooit in het onderwerp verdiept hebben gaan we er toch van uit dat het wel zal werken. En loopt er iets mis, dan is het de schuld van de ander en wordt die vervangen.' Pas wanneer we de verschillen tussen mannen en vrouwen écht begrijpen maken onze relaties een kans en weten we fatale misverstanden te weren, meent Sage. 'Onze hersenbedrading is anders dus denken we ook compleet verschillend. Mannen willen doelen bereiken, intimiteit, seks en aandacht, bij vrouwen primeert zekerheid. Dat soort dingen moeten we weten om elkaar beter te begrijpen.' 'Beseffen dat we anders in elkaar zitten is niet genoeg', reageert Patricia van Lingen. 'Je moet elkaar laten zijn. Van een man geen vrouw proberen te maken en andersom. Dikwijls zijn het de vrouwen die hun man willen veranderen. Mannen zijn meestal al tevreden als hun vrouw gelukkig is, ze gaan voor harmonie. Dus als hun vrouw klaagt en zaagt trekken ze zich terug en houden ze hun mond. Terwijl ze eigenlijk met hun vuist op tafel moeten slaan en krachtig nee zeggen. Vrouwen willen die energie zien, willen dat mannen de leiding nemen. Niks zeggen voor de lieve vrede is nefast. En vrouwen moeten stoppen met zeuren. Je bent zijn partner, niet zijn moeder.'

als vrouw zelf, dan eindig je gegarandeerd met blauwe tenen. Overgave is hier het sleutelwoord. Hij neemt de leiding. Betekent dat dan dat je als vrouw willeloos achter hem aan danst? Natuurlijk niet. Als jij naar links wilt kan je hem zachtjes de goede kant opduwen terwijl je hem in de waan laat dat het zijn idee was. Gun hem die illusie.'



WEES ZELFVERZEKERD

We moeten het je niet vertellen: mannen zitten eenvoudig in elkaar. Vrouwen zijn heel wat gecompliceerder, maar toch zijn er zekerheden. Vrouwen vallen doorgaans voor mannen met zelfvertrouwen, humor en manieren. Maar er is

STOP MET LUISTEREN

Vergeet wat je wist, klinkt het bij Gigi Sage. 'Eigenlijk hoeft je niet te luisteren naar een vrouw, let gewoon op de lichtjes in haar ogen. Wees dus oprecht nieuwsgierig en observeer haar wanneer ze antwoordt. Nu en dan zullen haar ogen even oplichten, en die momenten moet je onthouden. Vrouwen vallen doorgaans niet voor grootse gebaren zoals een peperdure handtas of een huis vol bloemen maar worden vooral geraakt door kleine attenties die duidelijk maken dat je haar echt kent. Ze bewijzen dat je haar weet te doorgronden, dat je aandacht voor haar hebt. Maar doe niet alsof. Vrouwen zijn bijzonder intuïtief en halen sjoemelaars die aandacht veinzen er zo uit.' 'Mannen zijn in hun kracht als ze hun ding doen, vrouwen als hun emoties er gewoon mogen zijn,' gaat Patricia van Lingen verder. 'Vrouwen moeten van hun mannen geen seksegenoten willen maken. Als wij over onze emoties willen praten dan moeten we dat met een vrouw doen. Een man zal dat nooit zo goed kunnen. En de mannen die het wel kunnen vinden we dan weer te vrouwelijk. Die willen we als vriend, niet als partner. Een man die ziet dat zijn vrouw het moeilijk heeft hoeft al die verhalen niet te aanhoren. Open gewoon je armen en zeg "kom maar". Even bij haar partner kunnen schuilen geeft een vrouw rust en vertrouwen.'

meer. 'We willen allemaal een droomprins, holbewoner, stoute jongen én gentleman in één persoon.' Het heeft geen zin om te verzuchten dat vrouwen te veel willen, dat is nu eenmaal de realiteit en daar hou je maar beter rekening mee, adviseert Sage. 'Doe wat beter je best. Vrouwen houden van variatie maar mannen net zo goed. Mannen willen een echtgenote, een sexy bedpartner, een warme moeder voor hun kinderen, een maatje ... Niemand vraagt dat je je karakter compleet verandert. Bedenk gewoon tot welke categorie je behoort en probeer je alterego's wat sterker te ontwikkelen.' 'Authenticiteit vinden vrouwen volgens mij belangrijker dan zelfverzekerdheid', zegt Patricia van Lingen. 'We hoeven geen superman die alles kan. Als je het als man niet weet, zeg dan dat je het samen wel oplost en dat het goed komt. Dat geeft vrouwen vertrouwen. Want als hij het niet weet moeten wij het weten. Houdt hij de leiding en geeft hij eerlijk

aan dat het hem nog niet duidelijk is maar dat er een oplossing komt, dan hebben wij vrouwen rust. Een man moet in actie blijven. Leunt hij te vaak en te lang achterover dan zal de vrouw het overnemen en verliest ze haar respect voor hem.'

>>>

GEHOORZAAM, MAAR NIET ALTIJD

Gigi Sage: 'Vrouwen absorberen de hele dag enorme hoeveelheden informatie en erover praten is voor hen de beste aanpak om die overvloed te verwerken. Bovendien is praten de manier bij uitstek waarop vrouwen contact maken. Vrouwen willen dus hun hart luchten en ventileren maar verwachten niet dat je meteen advies geeft. Vraag dus expliciet of ze jouw advies wil. Is een vrouw aan het klagen dan is er meer aan de hand en is het aan jou om de kern van het probleem bloot te leggen. Vrouwen weten zich zodanig goed te beheersen dat mannen slechts zelden doorhebben dat er überhaupt een probleem is. Daarom wordt zo'n 85 % van het aantal echtscheidingen door vrouwen geïnitieerd. Vrouwen willen de lieve vrede bewaren, kroppen hun ongenoegen op tot ze op een dag - ogenschijnlijk om een pietluttige reden - ontploffen. Je kan zo'n uitbarsting vermijden door gehoor te geven aan kleine dingen. Zet dus het vuilnis buiten, kom op tijd en iedereen is tevreden. Escaleert de situatie toch en krijg je naar je hoofd geslingerd dat je moet opdonderen, doe dat dan vooral niet. Wat vrouwen niet vertellen is dat we je eigenlijk (onbewust) aan het testen zijn. Blijf dus bij

haar zodat ze erop kan vertrouwen dat je een blijver bent.' Patricia van Lingen steigert. 'Gehoorzamen? Als je je man laat gehoorzamen maak je een kind van hem in plaats van een gelijkwaardige partner. Je bent beide

die je liever vermijdt. Oh, hij wil weer ... Wil je een goed, evenwichtig seksleven, zorg er dan als vrouw voor dat je voldoende hart- of liefdesenergie geeft. Mannen moeten dan weer in hun kracht staan om haar het vertrouwen te schenken dat zij nodig heeft om haar hart open te houden. Als vrouw besef je maar beter dat een man het maar drie à vier jaar uithoudt zonder die hartenergie. Daarna verlegt hij zijn focus. Als je lui wordt duw je hem dus weg.'

verantwoordelijk om je eigen batterij opgeladen te houden. Voel je je even wat minder goed in je vel, laat je partner dat dan niet oplossen. Laad je als vrouw op bij vrouwen en als man bij mannen of met mannezaken. En zijn je batterijen goed opgeladen dan is het puur een uitwisseling van energieën. Iets wat niks kost maar je wel veel oplevert. Mannen hoeven de problemen van hun vrouw niet bloot te leggen en andersom. Dan speel je hulpverlener voor elkaar. Ik ben het wel met Sage eens dat zowel mannen als vrouwen elkaar niet bij elk conflict voor de voeten moeten gooien dat ze uit de relatie willen stappen. Dat is telkens weer een bom leggen onder je relatie en dat is nergens goed voor.'

MEER INFO
Therapeute Patricia van Lingen organiseert diverse trainingen en workshops waar je leert hoe je een liefdevolle relatie creëert. www.schoolvoorrelaties.be

PAS JE VOORSPEL AAN

'Het voorspel speelt zich niet alleen af in bed. Omdat de meeste vrouwen tobben over kleinigheden zoals de al dan niet schone sokken van de kinderen is spontaan aanbieden om in huis een handje te helpen een van de beste dingen die je kan doen om haar libido een boost te geven', geeft Gigi Sage mee. Of hoe mannen die afwassen, de kinderen van school halen en snel spaghetti koken vrouwen moeiteloos weten op te winden. Als je vrouw desondanks toch niet in de stemming komt dan is er volgens Sage mogelijk meer aan de hand. Ze voelt zich niet sexy, is boos, verveeld of moe. Redenen die je allemaal kan verhelpen, aldus de relatiecoach. 'Geef haar het gevoel dat je haar extreem aantrekkelijk vindt, probeer te achterhalen wat haar dwarszit, experimenteer wat vaker in de slaapkamer en help in het huishouden zodat ze meer tijd heeft om zin te krijgen in seks.' Iets wat Patricia van Lingen beaamt. 'Als je 's avonds wilt vrijen dan begint het voorspel inderdaad 's morgens. Maar als je uitgerekend die dag opeens gaat kussen ontstaat er een koppeling

