Heerlijk, die spanning

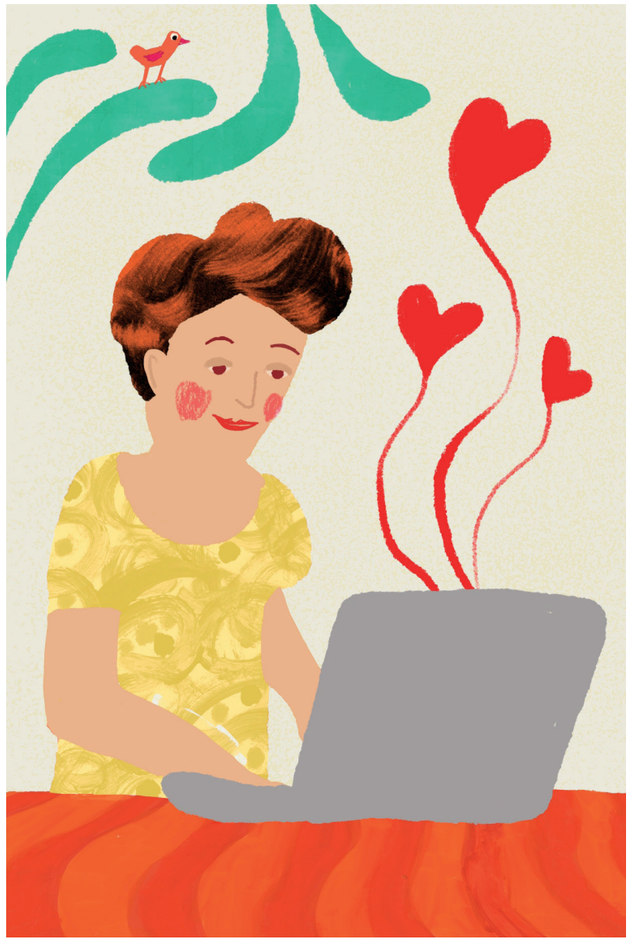
De online klik kan tot iets bijzonders leiden

Zin in een zonnige zomerdate met de belofte op misschien wel een nieuwe liefde? Of anders een mooie vriendschap? Kan heel goed, zelfs in coronatijd. Ga eens online daten, zegt journalist **Ingrid Spelt** (1962). Ze geeft ons een smeuïg inkijkje in haar (eerdere) leven als enthousiast *dater*.

TEKST: INGRID SPELT | ILLUSTRATIES: NELLEKE VERHOEFF

Wekenlang surfde ik van de ene naar de andere datingsite, een consumententest. Zou het iets voor mij zijn? Nah, zo onromantisch. Op de vraag hoe jullie elkaar hebben ontmoet, zeg jij enigszins twijfelend: ‘Ehmm. Via een datingsite.’ Het klinkt als een sprookje, iemand tegen het lijf lopen in de supermarkt. Dat jullie tegen elkaar aanbotsen, boodschappen op de grond en op je hurken samen alles oprapen. Bij die ene veelzeggende blik worden telefoonnummers uitgewisseld. Maar ondertussen kijk ik naar profielen op een scherm. Nieuwsgierigheid won het van de aarzeling om online te gaan. Trouwens, waar ging ik een leuke date vandaan halen met de kinderen op één, een baan en géén kroegtijger. Niet in die supermarkt op je kinderloze dagen, zo blijkt. ▸

38% van de 50+'ers wordt zelfs verliefd zonder de ander live te zien



Daten is een stuk relaxter als je boven de 50 komt met kids op kamers of gesetteld, wellicht gepensioneerd en dus alle tijd voor een afspraakje, komt uit het Love Connection onderzoek van *Ourtime.nl*, de datingsite voor 50+. Zeshonderd Nederlandse singles van 50+ deden er aan mee.

'Aandacht is leuk na een lange monogame relatie'

Mijn hart klopte een tikkie sneller bij het aanmaken van mijn allereerste profiel. Kriebels in mijn buik: wat ging de toekomst brengen? De belofte van een leuke afspraak, interesses delen, avontuur, zinderende en romantische nachten, intimiteit en misschien wel een nieuwe liefde vinden. Welke foto's zet je erbij? Welke tekst schrijf je? Giechelen met een vriendin bij de eerste hartjes die je mailbox binnenrollen, berichtjes lezen en foto's en profielen bekijken. 'Dank voor je bericht, maar helaas....' of 'Wat leuk dat JIJ reageert...' versturen. Online is er zoveel keuze – ook een nadeel want keuzestress en het gevaar dat je alleen op uitnodigingen ingaat. Tip: ga zelf ook op zoek! Spreek je snel af of app en (video)bel je eerst een tijdje? Is er een klik? Waar spreek je die eerste keer af en wat trek je aan? Ruikt hij wel lekker? Blijft het bij één date of komen er meer? En eerlijk is eerlijk: aandacht en experimenteren na een lange monogame relatie is bést leuk.

A. reageerde op mij. Na een aantal weken chatten en bellen stapte ik op het vliegtuig naar Nice. A. was een Nederlander in Frankrijk. We bleven ruim een jaar samen. Pendelen tussen beide landen.

50+'ers weten beter wat ze willen

Zal ik wel, zal ik niet? Zie online daten als een manier om andere singles te ontmoeten en misschien wel uw lief. "Een digitaal sprookje," aldus Martine die nu alweer bijna zeven jaar gelukkig is met Hans (zie kader). 50+'ers weten beter wat ze willen. Zijn zelfverzekerder, meer open-minded en genieten meer van het leven. Ze appen en (video)bellen over het algemeen langer dan jongere generaties – gemiddeld twee maanden – voor het eerste afspraakje. Leren elkaar eerst online beter kennen en geven hun dates vaker een kans, zegt het onderzoek.

Met een big smile op mijn gezicht kijk ik naar het Engelse First Dates. Zij gaan op tweede date, ik weet het zeker. Zegt zo'n twintiger, dertiger of veertiger: "Het was heel gezellig, we hebben leuk gekletst, dezelfde interesses en écht een klik. Maarrr eh... ik mis die kriebels. Helaas." Alsof je die er meteen cadeau bij krijgt. Toegegeven, zo was ik tien jaar geleden ook. Wie blijven er vaker aan hun date hangen? De First Dates 50+'ers!

Afspreken voor de chemie

Single zijn in coronatijd is niet alleen maar kommer en kwel. 45% van de ondervraagde 50+-singles ziet de coronacrisis juist als een kans om online meer mensen te ontmoeten. 38% wordt zelfs verliefd zonder de ander live te zien. Bovendien vindt u online sneller een single met dezelfde interesses dan in de kroeg. Nog een voordeel: op een datingsite weet u zeker dat u singles treft, op een paar valsspelers na.
"Stap over de drempel heen," zegt psycholoog en seksuoloog **Irma van Steijn** (1966), tevens als deskundige betrokken bij Ourtime, datingsite voor 50+. "'Ik ken het niet, durf niet of het is een vleeskeuring' zijn veelgehoorde redenen om het niet te doen. Door online te daten kun je leuke singles ontmoeten. Zo ga je ook de groeiende eenzaamheid in coronatijd tegen. De wereld om je heen wordt al kleiner naarmate je ouder wordt. Experimenteer. Vind je het eng, duik dan samen met een van je familieleden of een vriendin achter de pc om een profiel aan te maken. Oefen samen gesprekken. En heb je die stap gemaakt, stuur dan eens berichtjes naar andere singles. Ook om ervan te leren. Twee maanden verkenningstocht alvorens af te spreken, vind ik overigens wat lang. Na een poosje chatten en videobellen zou ik na een paar weken toch ook live afspreken voor bijvoorbeeld een wandeling. Die chemie is toch anders."

Date met N. In de sauna val ik flauw – nééé niet expres – en kwam bij in zijn armen op een bankje in het restaurant. Testosteron giert door zijn lijf. Hij voelt zich mijn redder.

Stel seks even uit

'Morgen 11 uur koffie op het terras of heb je zin in een picknick in het park? Dierentuin ook leuk?' U staart naar het scherm, hapt naar adem. Vlinders in uw buik. Eindelijk gaan jullie elkaar zien en ervaren of die klik er live ook is. Nog helemaal geen zin in zoenen – gebeurt al snel op een eerste date – of seks? 'Nee joh nog even niet, corona weet- jewel.' Zo kunt u langer de kat uit de boom ▸

'MARTINE IS EEN BLIJVERTJE, DAT WIST IK AL SNEL'

WIE: Verkoopster Martine Iliohan en freelance dtp'er Hans Jansens (beiden 1967, Amsterdam) zijn bijna zeven jaar samen en latten.

Martine: "Een uurtje een drankje doen in een café en dan ga ik lekker naar huis, dacht ik. Het werd middernacht. We raakten niet uitgepraat, houden allebei van oldtimers en Jimi Hendrix. Bleek ook nog eens dat Hans in dezelfde buurt woont. We zijn elkaar in die 45 jaar nog nooit tegengekomen! Pas toen de kinderen uit huis waren, nam ik de tijd om te daten. De kinderen gingen altijd voor. Naarmate je ouder wordt, is het leven relaxter met minder zorgen. Dé tijd om open te staan voor een fijne relatie. Liefde op het eerste gezicht was het niet, maar we hadden het gelijk heel leuk samen. Liefde groeit. Een digitaal sprookje, zo noem ik mijn ontmoeting met Hans."
Hans: "Ik was een verstokte *dater* en kende alleen maar korte relaties. Martine is een blijvertje, dat wist ik al snel. Moet ik nu zeggen waarom? Zijn mannen toch helemaal niet goed in: als het goed is, is het goed. Aan het samenzijn moest ik trouwens wel wennen, ik leidde al zolang een eigen leven. Rekening houden met Martine heb ik geleerd. De meeste tijd zijn we samen, maar we geven elkaar ook de ruimte om dingen alleen te doen. Samen blijkt leuker dan alleen."

'IK VIND HET BELANGRIJK OM EEN VROUW TE ZIEN BEWEGEN'

WIE: Kunstschilder Alex Lichtveld (1953, Amsterdam) date onder meer via een datingsite.
Alex: "Online verschillende vrouwen leren kennen is leuk. Rondkijken in een café, op een vrouw aflopen en een praatje maken werkt niet meer als je ouder wordt. Online een afspraak maken is veel handiger. Is er tijdens het appen of bellen een klik, dan spreek ik zo snel mogelijk af. Maak ik bijvoorbeeld een lunch, en kun je op voldoende afstand van elkaar zitten. Ik vind het belangrijk om een vrouw te zien bewegen, dat zegt iets over haar persoonlijkheid. Ik val op vrouwen die dingen voor zichzelf doen en word blij van passie en verwondering. Oprechte interesse in elkaar, verbinding zoeken. Of ik nog wil samenwonen? Nee, maar een vaste relatie met die ene heel leuke vrouw zie ik zéker zitten!"

kijken. Heeft u huidhonger, verlangt u naar die arm om u heen, hand-in-hand lopen, schaterlachend in elkaars armen liggen of seks, en bent u angstig voor besmetting met Covid? Bespreek dit met uw date en doe bijvoorbeeld allebei een Covid-test om er zeker van te zijn. (Sluit besmetting niet volledig uit, red.).
Bent u op zoek naar een langdurige relatie, dan raadt Van Steijn aan de seks wat uit te stellen. "Zo voorkom je dat jouw date te vroeg afbuigt, blijkt uit onderzoek. Nee, uitstellen is geen garantie voor een blijvende relatie, maar je date blijft vaker langer hangen, waardoor je elkaar beter leert kennen."

Op de bank met A.S. Een tweede date, een lunch bij hem thuis. Op de keukenbar een kom met goudvis. Heeft-ie een keer gereanimeerd, vertelt hij. Ik barst in een niet te stoppen lachbui uit. Bij ons thuis spoelden we levenloze vissen door de wc. Guppie niet, deze oranje zwemkampioen werd in leven gehouden met een rietje. Destijds een cadeautje voor het behalen van een zwemdiploma aan zijn inmiddels bijna volwassen zoon, verklaart hij enigszins beduusd. Oeps, date verknald. Sorry man.

Maak het niet te zwaar

40% van de 50+-singles uit het onderzoek date onbevangen en kijkt wat het afspraakje brengt. Zegt geen speciale verwachtingen te hebben. Andere singles zoeken een langdurige relatie, vriendschap, af en toe een afspraakje of flirt. (Opnieuw) trouwen staat niet hoog op het lijstje van de 50+'er. 'Samen is leuker dan alleen' en 'fijn om interesses en intimiteit te delen', zijn voor de meeste singles redenen om online te daten. Eenmaal over de streep, stap dan eens uit uw comfortzone en verleg uw grenzen. Zo ontmoet u singles die u anders nooit tegen zou komen, en ontdekt u een nieuwe wereld aan activiteiten. Om te ontdekken wat bij je past, kan het zijn dat je daarvoor eerst meerdere singles hebt ontmoet, zegt psycholoog/seksuoloog Van Steijn. Maar hé, is het gelijk raak, dan is het gelijk raak. Door grenzen te verleggen ontdek je andere kanten van jezelf, legt Van Steijn uit. "Blijf je doen wat je vroeger deed of wil je wat anders? Die vraag moet je jezelf stellen. Het kan heel leuk zijn om op ontdekkingstocht te gaan. Zo verruim je je blik en dat is super gezond. Vraag jezelf ook af of je opnieuw een traditionele relatie wilt. Misschien wel een bijzonder persoon, een vriendschap of een liefde. Maak daten ook niet te zwaar, in eerste instantie zoek je een leuk contact en geen huwelijk."

Doe over seks niet zo serieus

En dan, die eerste keer seks. Licht gedempt, mooi lingeriesetje aan, bikiniwax, strak geschoren en er op letten dat je er zó bij ligt, met aangespannen buikspieren, dat je die vetrollen niet ziet. Da's gelukkig voorbij. 50+'ers blijken hier een stuk relaxter mee om te gaan dan de jongere generaties: *what you see is what you get*. Van Steijn zet daar wel een kanttekening bij. "Kom je uit een heel lange relatie en heb je weinig bedpartners gehad, dan is het anders. Bovendien, als je jarenlang naast dezelfde partner hebt gelegen, is zo'n eerste keer met een ander altijd spannend. Zou raar zijn als je dan honderd procent zelfverzekerd bent. Omarm je niet-perfecte lijf. Heb je echt moeite met een bepaald deel van je lichaam, trek dan iets leuks aan. Je mag zelf bepalen wat je laat zien. Maak seksen vooral niet te serieus en wees mild voor jezelf."
Hoe zit het met de menopauze? Vrouw geen zin in seks, man wel. Elke dag, drie keer per week of één keer per maand-discussies over wat 'normaal' is. Van Steijn: "Er is geen norm. Als je beiden tevreden bent met je seksrelatie is er niks aan de hand. Het wordt pas een probleem als er een afwijkt in behoefte. Hoe ga je met die verschillen om, daar gaat het om. Menopauze en geen zin meer hebben in seks is overigens onzin. Je kunt na de menopauze nog ongelooflijk verliefd worden en zin in seks hebben."

Met F. spreek ik af dat we niets zeggen als we elkaar weer zien. Elkaar alleen diep in de ogen kijken, elkaars energie voelen voor de houtkachel. Zo lang mogelijk volhouden zonder aan te raken. Een innige vrijpartij volgt.

Leer jezelf kennen

Die laatste klik op een datingsite is alweer negen jaar geleden. L. en ik raakten een tijdje bevriend, geen relatie, kortdurende romance of seks. Wél tot diep in de nacht samen dansen op festivals en oeverloos ouwehoeren. Met A. kreeg ik een leuke relatie, met C. een maandenlange *fling*, met P., na een paar romantische dates, een onvoorwaardelijke af-en-toe-eens-diep-bijkletsen-vriendschap. Hij zit aan de tweede leg met een peuter en een baby, ik ben bewust alleenstaand. Met R., de vader van mijn kinderen, onderhoud ik een vriendschappelijke tot-de-dood-ons-scheidt-relatie, verbonden door onze kinderen.
Online daten is niet alleen een (tijdelijk) aantrekkelijke manier om samen leuke dingen te doen, de liefde of een fijne vriendschap te vinden. Door te daten leer je ook jezelf (seksueel) kennen. Wat je wel en niet wilt, waar en van wie je blij wordt, in welke relatievorm dan ook. ■

'Na de menopauze kun je nog ongelooflijk verliefd worden'

Als dit smaakt naar meer en u ondertussen wiebelend op uw stoel zit van kolkende onrust en nieuwsgierigheid, neemt dan vooral een kijkje op ***Zin.nl/zin-in-daten***. Daar ziet u Zins hoofdredacteur Alida Dijk nog wat slimme datingtips ontfutselen aan psycholoog en seksuoloog Irma van Steijn. Irma is als deskundige betrokken bij *Ourtime.nl*, de datingsite voor 50+. Bekijk ook meteen even de twee 'Namasteetjes-deetjes' van **Martine Sandifort**, filmpjes waarin zij hilarisch vertelt over haar date-avonturen. *Zin.nl/zin-in-daten*