

JAN'S GROTE RELATIEONDERZOEK

DE BESTE KLEINSTE DIE HEBBEN WIJ!

We kunnen ons wild ergeren aan zijn gebrekkige kluskennis en te innige smartphone-relatie.

En toch vinden we hem de allerleukste én -knapste van de wereld. Dat blijkt uit JAN's Grote Relatieonderzoek. Kwestie van de roze bril op zetten en de rug recht houden.





Natuurlijk worden we soms GÉK van hem. Hij is een waardeloze klusser, is altijd bezig met die stomme telefoon en moet echt eens iets aan dat buikje doen. Maar ondanks onze ergernissen zijn we superblij met onze mannen, zo blijkt uit JAN'S GROTE RELATIE-ONDERZOEK. Acht op de tien vrouwen vindt haar man de allerleukste van de wereld.

Écht? Ja. Want we weten zo langzamerhand wel: MR. RIGHT hoeft helemaal niet perfect te zijn.

JAN vroeg onderzoeksbureau RMI een anoniem onderzoek te doen onder de doelgroep van JAN: hoogopgeleide vrouwen van 27 t/m 50 jaar. En omdat we ook best heel nieuwsgierig waren naar hoe onze mannen denken dat wij erin staan, vroegen we ook zijn hemd van het lijf. 643 mannen en vrouwen deden mee. Dit zijn de opvallendste resultaten.

8 MET EEN GRIFFEL

Als we onze relatie een rapportcijfer moeten geven, dan is dat gemiddeld een 8. Mannen geven zelfs een 8,1. Maar liefst 80 procent van de vrouwen zegt: mijn man of vriend is de leukste van alle mannen op het schoolplein. Marketingmanager Joanne (39), negen jaar een relatie met Cees, twee kinderen (1 en 2), zegt: 'Ik vind Cees absoluut de leukste van alle mannen die ik ken! Wat ik vooral zo leuk vind is dat we alles samen doen, ook de zorg voor de kinderen delen we fifty-fifty. En hij is zó lief. Vorige week ging ik op een doordeweekse avond uit eten met vriendinnen en het was zo gezellig, dat ik pas om half drie in bed lag. 's Ochtends zei hij: "Blijf jij nog maar even een uurtje liggen, ik doe de kinderen wel." Hij had ook kunnen zeggen: "Moet jij lekker weten dat je tot midden in de nacht uitgaat, ik moet naar mijn werk." Maar hij is er voor mij en andersom ook. We zijn echt een team.'

'Hij is er voor mij en andersom ook. We zijn echt een team'

80%
van de vrouwen zegt: mijn man is de leukste van het schoolplein

In opdracht van JAN ondervroeg onderzoeksbureau RMI in juni 2016 694 personen over hun relatie. 391 hoogopgeleide (HBO en universiteit) vrouwen van 27 t/m 50 jaar namen deel, waarvan 19% 1-5 jaar een relatie heeft, 22% 6-10 jaar, 18% 11-15 jaar, 12% 16-20 jaar en 31% meer dan 20 jaar. 252 mannen met een hoogopgeleide vrouw van 27 t/m 50 jaar namen deel. Het onderzoek richtte zich op hoe vrouwen hun relatie en man ervaren en hoe mannen hun relatie en zichzelf zien.

JA, IK WIL! WEER!

Maar liefst 65 procent van de vrouwen is nog steeds, in meer of mindere mate, verliefd. En 79 procent zegt: ik zou wel (opnieuw) met hem willen trouwen. Zoals manager van Designer Vintage Kim (36), vijftien jaar een relatie met Norbert, twee kinderen (4 en 5). 'O ja hoor, ik zou zó weer met Norbert trouwen. We hebben het gewoon heel goed samen. Hij is lief voor de kinderen, lief voor mij en we zitten op dezelfde golflengte. We willen het leven samen delen en dat leven samen ook afmaken. *We're in this together.*'

Geluk is een goed besluit

Is iedereen echt zo gelukkig met elkaar? Of geven we sociaal wenselijke antwoorden? RMI research director Evert Webers: 'De deelnemers aan het onderzoek zijn behoorlijk positief over hun relatie, maar we hebben ze anoniem aan dit onderzoek laten deelnemen omdat het onze ervaring is dat ze dan eerlijker zijn.' Psycholoog Roos Vonk, hoogleraar aan de Radboud Universiteit Nijmegen, nuanceert dit. Zij zegt dat sociale wenselijkheid wel degelijk een rol kan spelen: 'Uit psychologische onderzoeken die zijn gedaan naar de hoeveelheid sekspartners van mensen, blijkt bijvoorbeeld

Je man is in zekere zin een aankoop: je hebt voor hem gekozen'

dat mannen altijd een hoger aantal noemen dan vrouwen. Dat kan dus niet. Daarbij spelen onbewuste motieven, zoals de angst van vrouwen om een slet te worden gevonden, een rol. Zo kan het ook best moeilijk zijn om te zeggen dat je niet tevreden bent met je relatie.'

Bovendien zijn mensen geneigd hun mening aan te passen aan de situatie. Net als wanneer je iets hebt gekocht: je zoomt in op de pluspunten en de minpunten devalueer je. Blijkt die bank na levering aanzienlijk groter te zijn dan je had gehoopt? Ach, hij was wel betaalbaar en zit heerlijk. Je verzoent je dus met wat je hebt. Roos Vonk: 'We noemen dit cognitieve-dissonantiereeductie: we hanteren onbewuste strategieën waarmee we feiten vertekenen, zodat we er tevreden mee zijn. Je man is in zekere zin ook een aankoop: je hebt voor hem gekozen. Je gaat hem door een roze bril bekijken, waardoor je zijn goede kanten uitvergroot en hem zijn minpunten vergeeft. Die roze bril is functioneel: mensen die hun relatie positief bekijken, hebben een betere relatie dan mensen die dat niet doen.' De mens is in wezen dus pragmatisch. Sloft hij het godganse weekend in een uitgewoende broek met hangkont door het huis? Hij is wél grappig, hij werkt en is een geweldige vader. Zeker als je al wat relaties achter de rug hebt, weet je dat droomprinsen niet bestaan. Mr. Right is niet perfect, en wij ook niet. Geluk in de liefde is, tot op zekere hoogte, een besluit.

Draai die wc-bril nou eindelijk een keer vast! Ruzie over klusjes in huis scoort het hoogst

MIJN MAN IS LEUKER DAN DE JOUWE

Met Michiel Huisman, Barry Atsma, Fedja van Huêt, Humberto Tan en Waldemar Torrenstra zouden we best een relatie willen hebben als dat zou moeten, zo blijkt uit het onderzoek. We zien hen meer als *marriage material* dan – onder aan de ladder – Jort Kelder, Matthijs van Nieuwkerk, Thomas Acda, Dirk Zeelenberg en Jeroen Pauw. Maar ze halen het niet bij onze eigen mannen. 67 procent van de vrouwen vindt dat zij een leukere relatie heeft dan anderen. En maar liefst 80 procent vindt haar geliefde de aantrekkelijkste man *ever*. 'Ik vind mijn man écht een lot uit de loterij,' aldus Joanne. 'Om ons heen ruziën veel kersverse ouders wat af. Wij schakelen twee keer per week een oppas in en gaan iets leuks doen.'

Kim: 'Ik ben zelf best een flirt, maar Norbert weet dat ik nooit de grens zal overschrijden. Verder is onze relatie oprecht gelijkwaardig. We zijn *equals*. Wij kennen elkaar door en door en blijven ons in elkaar verdiepen.' Hebben we een verheven zelfbeeld, of denken we om andere redenen dat onze man echt leuker is dan andere mannen? Roos Vonk: 'Hierbij speelt het fenomeen "illusoire relatiesuperioriteit" een rol: de gedachte dat jouw relatie beter is dan die van anderen, is bevorderlijk voor het behoud van de relatie.' Vinden we onze eigen man al aantrekkelijk, het lijkt wel alsof hij alleen maar leuker wordt. Roos Vonk:

'De roze bril is functioneel: mensen die hun relatie positief bekijken, hebben het leuker samen dan mensen die dat niet doen'

'Naarmate de relatie voortduurt en de liefde groeit, ga je denken: hij is echt knap.' Wat ook helpt, is dat gelukkige geliefden zich afschermen voor nog aantrekkelijker partners. 'Uit onderzoek is gebleken, dat als die hele aantrekkelijke partij in het vizier komt, je die persoon gaat devalueren: hij is wel ontzettend knap, maar hij flirt met iedereen.'

Roos Vonk noemt dit onze 'innerlijke spindoctor': je bekijkt jezelf en je partner op zo'n manier dat je er een prettig gevoel van krijgt. 'Mensen die niet met die roze bril naar zichzelf kijken, zijn vaak depressief, en mensen die niet op die manier naar hun relatie kijken, maken het gewoon uit.'

65%
is nog steeds verliefd.
79%
zegt zelfs: ik zou zo weer met hem trouwen

MAAR WAT IS ER DAN ZO LEUK AAN DIE MAN VAN JE?

We mogen dan wild fantaseren over een Michiel Huisman, het eerste wat in ons opkomt als we aan onze geliefde denken is uiterst conventioneel: trouw, eerlijk en lief scoren het hoogst. Ook in de top-10 staan behulpzaam, zorgzaam en harde werker.

Welke eigenschappen we onze mannen toedichten, hangt af van de fase van de relatie. In het begin ligt het accent op hartstocht, en kiezen we voor termen als sexy en intrigerend. Maar naarmate de intimiteit groeit, noemen we termen die daarmee te maken hebben – en die zijn gewoon een tikje braaf.

Wat we zo leuk aan het vinden hangt af van de relatiefase. Sexy verschuift naar braveren zaken

Niet alleen maar rozengeur & maneschijn

- Hoewel de respondenten dik tevreden zijn, geldt dat niet voor iedereen. In 2014 eindigden 35.000 huwelijken in een scheiding, 5 procent meer dan in 2013.
 - Bovendien is de prognose dat 1 op de 3 huwelijken in de nabije toekomst zal eindigen in een scheiding.
 - Steeds meer stellen met kinderen wonen ongehuwd samen en deze groep heeft een grote kans om uit elkaar te gaan.
- (Bron: CBS)

MAAR SOMS WIL JE HEM TOCH AFSNAUWEN?

Natuurlijk kunnen we ons ook heerlijk aan hem ergeren. Als we iets aan onze partner zouden kunnen veranderen, dan noemen we vooral het afronden en aanpakken van klusjes, minder bezig zijn met zijn smartphone, beter opruimen, zijn hopeloze uitsteldgedrag en we zouden het ook fijn vinden als hij meer zou helpen in het huishouden.

Opvallend: we mekkeren over zijn gedrag, niet zijn karakter. Het zijn minpunten in de categorie luxeproblemen, het gaat niet om serieuze issues als 'hij is een workaholic' of 'hij gaat vreemd'. Toch is het goed om te kijken naar wat deze antwoorden weerspiegelen, zegt Roos Vonk. 'Als je zegt dat je je eraan ergert dat hij zo veel bezig is met zijn tablet, zeg je eigenlijk ook: ik vind het vervelend dat hij niet ten volle aanwezig is. En zo heeft de irritatie over zijn geringere bijdrage aan het huishouden te maken met een gevoel van ongelijkwaardigheid.'

'Wat ik aan hem zou willen veranderen? Niets,' aldus een respondent. 'Mijn lief is wie hij is, ook met zijn "mindere" kanten. Daarom houd ik van hem.' Het lijkt erop dat we volwassen genoeg zijn om te weten dat de minpunten onderdeel zijn van het hele pakket. 'De ander werkelijk accepteren zoals hij is, is een van de succesfactoren voor een lange, gelukkige relatie. Geliefd worden inclusief je minpunten, dat is ieders ideaal,' aldus Roos Vonk.

Uit onderzoek blijkt dat we, net als bij eten en muziek, vaak helemaal niet weten waarom we op iemand vallen, aldus Vonk. 'We kiezen goeddeels op basis van ons oerinstinct. Ook speelt het toeval een rol: de juiste partner op het juiste moment. We gaan het daarna pas beredeneren.' Ach, met onhebbelijkheden valt te leven. Als je wilt kun je je aan alles ergeren, maar je kunt

het net zo goed laten. *Choose your battles*. Mooier dan deze respondent kunnen we het niet formuleren: 'Ja, hij is soms irritant, maar wel de leukste irritante persoon van de wereld.' ►

Hoe zijn onze mannen?

- Dit zijn onze mannen ten voeten uit:
- 1 Trouw - 75%
 - 2 Eerlijk - 67%
 - 3 Lief - 65%
 - 4 Behulpzaam - 61%
 - 5 Prettig gezelschap - 59%
 - 6 Zorgzaam - 59%
 - 7 Gevoel voor humor - 56%
 - 8 Goede vader - 55%
 - 9 Harde werker - 55%
 - 10 Aardig - 55%

ONZE STRIJD

Maken we dan nooit ruzie? Natuurlijk! Volgens 62 procent van de vrouwen en 67 procent van de mannen lopen de irritaties soms heel hoog op. De reden: volgens de vrouwen draait het vooral om te weinig aandacht voor elkaar hebben, 'ik doe meer in het huishouden dan jij', geldzaken en de invulling van de vrije tijd. Mannen geven in grote lijnen hetzelfde antwoord.

'Ik houd van zekerheid, Norbert heeft een eigen bedrijf en durft risico's te nemen. Dat botst soms, want het gaat ons hele gezin aan. "Maak je niet druk, ik los het op," zegt hij dan. Maar ik kan dat niet zo makkelijk loslaten. Daarbij ben ik extravert en hij introvert. Ik wil praten, hij houdt dingen liever voor zich. Dus dan knalt het weleens. Steeds vaker vliegen we elkaar in de haren over de opvoeding van de kinderen.

Onze jongste dochter is pittig en we verschillen van mening over hoe we daarmee om moeten gaan.'

Zo ook bij Martijn (40), socioloog, 23 jaar samen met Daphne. Samen hebben ze twee kinderen (5 en 12). Martijn: 'We voeren echt wel strijd

Driekwart wil niet altijd haar zin krijgen. Dat betekent namelijk dat hij een watje is

over de opvoeding! Ik ben strenger dan Daphne. Het irritante is: hoe strenger ik doe, hoe slapper zij gaat doen, soms voelt het dan alsof ze me een oor aannaait. Maar het komt altijd weer goed, als je je eenmaal realiseert dat de ander de kinderen ook met de beste intenties opvoedt. Je moet erop vertrouwen dat de ander het óók goed doet. Ik moet op zo'n moment wel echt bereid zijn afstand te doen van mijn boosheid en beseffen: het gaat niet om mij, het gaat om de kinderen. Ik moet vooral niet gelijk willen hebben in de opvoeding. Dat vind ik soms wel lastig, haha.'

Als we heel eerlijk zijn, vinden we dan niet dat een goede relatie een relatie is waarin de dingen meer gaan zoals wij het willen? Maar 27 procent van de vrouwen is het daarmee eens. Roos Vonk: 'Als een relatie vooral gaat zoals jij het wilt, betekent dat dat die ander iemand is die kennelijk weinig tegengas geeft. Een watje dus. En daar vallen we niet op. Natuurlijk willen we allemaal graag ons zin hebben, maar we willen ook een gelijkwaardige partner die voor zijn mening opkomt.'

Choose your battles

Aanpakken, die man!

- 1 Klusjes in huis aanpakken of afronden - 28%
- 2 Minder bezig zijn met telefoon, tablet en andere schermen en Beter opruimen - beide 23%
- 3 Zijn uitstelgedrag - 22%
- 4 Meer helpen in het huishouden - 18%
- 5 Attenter zijn - 17%
- 6 Beter luisteren - 16%
- 7 Meer oprechte aandacht voor mij - 15%
- 8 Minder alcohol drinken, afvallen en minder snoepen - alle 13%

90%
heeft eens per week een leuk moment met elkaar. En dan gaat het gewoon om lachen, aandacht voor elkaar of seks

WAT HEBBEN WE HET TOCH LEUK!

Maar liefst negen op de tien vrouwen en mannen zeggen minimaal een keer per week een leuk moment met elkaar te hebben. En dat zijn niet de geijkte weekendjes weg of samen uit eten – het vaakst genoemd worden huis-, tuin- en keukenpleziertjes zoals lachen, tijd en aandacht voor elkaar en seks. Roos Vonk: 'Geluk zit hem in er gewoon zijn voor elkaar, met aandacht. *Less* is in dit opzicht écht *more*: zet minder dingen op je *to do list*, maar bedenk: wat geeft mij een goed gevoel? Wat zijn de dingen die mij gelukkig maken met mijn partner? En geef dát prioriteit.' ■

In verband met de privacy zijn sommige namen gefingeerd.

Totdat de bom valt

Dit zijn dé redenen voor een fikse strijd.

- 1 Te weinig aandacht voor elkaar - vrouwen: 31%, mannen: 29%
- 2 Verdeling van de huishoudelijke taken - vrouwen: 23%, mannen: 21%
- 3 'Ik doe meer dan jij' - vrouwen: 18%, mannen: 11%
- 4 Geld - vrouwen: 17%, mannen: 16%
- 5 De besteding van onze vrije tijd - vrouwen: 15%, mannen: 9%
- 6 De opvoeding van onze kinderen - vrouwen: 13%, mannen: 13%
- 7 Invulling van sociaal leven - vrouwen: 11%, mannen: 12%
- 8 Computer/schermgebruik - vrouwen: 11%, mannen: 12%
- 9 Seks - vrouwen: 9%, mannen: 7%
- 10 Aandeel in de zorg voor de kinderen - vrouwen: 5%, mannen: 6%

Maar hoe kom je aan zo'n fijne relatie? Roos Vonk schreef onlangs het lekker leesbare boek 'Liefde, lust en ellende', boordevol tips voor hoe je die 8 kunt krijgen, hebben en houden. Zie ook roosvonk.nl.

TEKST PETRA VETHMAN FOTOGRAFIE FRANK BRANDWIJK STYLING ISAA GEERATZ

