

Het grootste gezondheidsmagazine

+gezonderd



liefde vol

- **DATEN**, OP HET EERSTE GEZICHT • SEKS **DOORSTART**
- **ONTROUW** • **AANDACHT** • RELATIEREDDERS...



02

Liefde op het eerste gezicht
bestaat dat echt?

05

Daten
do's and don'ts

06

Nooit meer seks?
zo maak je een doorstart

10

Ontrouw ontwricht
de prijs van vreemdgaan

13

En ze leefden nog lang en...
recept voor een gezonde relatie

14

De liefde is er nog steeds
maar ze heeft aandacht nodig

18

Relatiefraude
als 't gaat om 't geld

21

Vlinders in je buik
dat doet verliefdheid

22

Verbeter je relatie
begin met jezelf

25

Verdacht
test: gaat je partner vreemd?

26

Slow Seks
liefhebben met hart & ziel

29

Test je passie
hoeveel vuur zit er in je relatie?

iNhoud



Uitgebreid mailen, chatten en telefoneren voordat je hem of haar voor het eerst ontmoet? Nergens voor nodig. Je moet de ander zien. En komt zijn of haar gezicht je ergens bekend voor, dan kan het zomaar liefde worden.

< TEKST MARLEEN FINOULST, HANNY ROSKAMP | BEELD ISTOCK >

Liefde

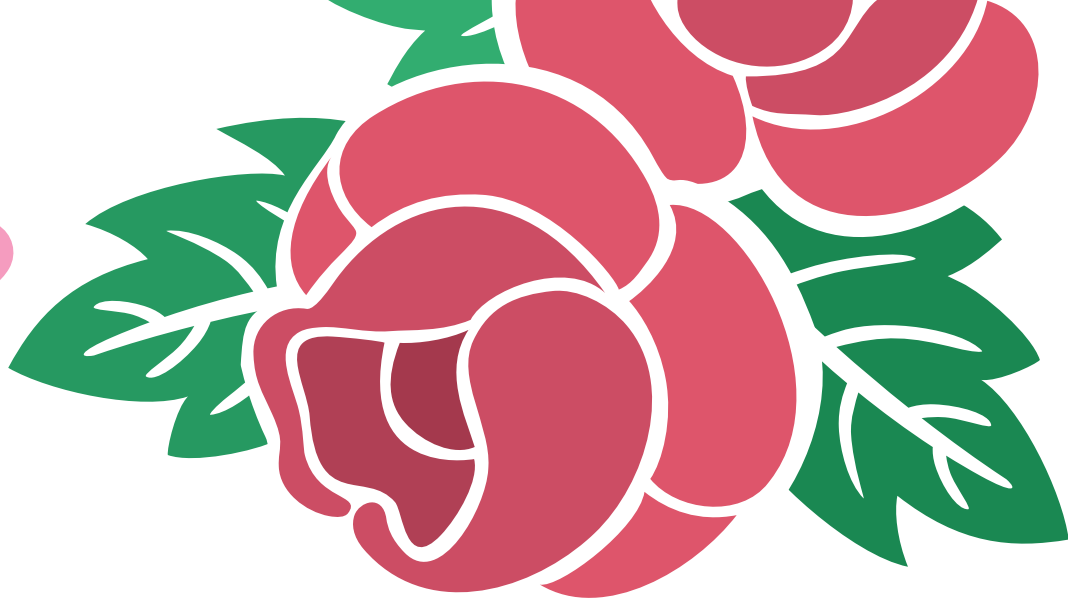
op het eerste gezicht...



MENSEN KUNNEN RAZENDSNEL INSCHATTEN of iemand een potentiële partner is. In minder dan één seconde beslis je of je iemand aantrekkelijk vindt of niet. Te klein, te groot, te oud, te jong, te dik, te dun... Hij of zij is meteen geklasseerd. Vind je de ander wel aantrekkelijk, dan komt de stem aan de beurt: klinkt die prettig, dan ga je aandachtiger luisteren naar wat die stem zegt. Is dat intelligent, grappig, *to the point* en zijn er standpunten die je deelt, dan krijg je vervolgens oog voor de 'aankleding'. Draagt hij een pak of is hij casual gekleed, ziet zij er sportief of juist heel gesoigneerd uit, is er sprake van een tatoeage of een gouden horloge? Volgens de Amerikaanse antropologe en relatie-deskundige Helen Fisher maken zowel mannen als vrouwen deze analyse onbewust en weten ze binnen drie minuten of iemand in aanmerking komt als liefdespartner.

SPEEDDATEN IS ZO GEK NOG NIET

Als die eerste minuten inderdaad al zo bepalend zijn, dan moet daten wel wat frustraties oproepen. Tegen de tijd dat je je eerste drankje half op hebt, heb je allang beslist of je de ander interessant genoeg vindt. Is dat niet het geval, dan ben je verplicht om het nog even met je afspraakje uit te houden terwijl je weet: dit wordt nooit iets. Geen wonder dat daten vaak als weinig productief en tijdrovend ervaren wordt. Had je voorafgaand aan die eerste ontmoeting ook al een tijdlang contact via mail en telefoon, dan is de frustratie nog groter, want dan heb je nog meer energie verspild. Anders is het natuurlijk als er wél een vonk over-



springt en er een boeiend gesprek volgt.

Als het om dating gaat, lijkt het er dus op dat je meer kans hebt op geluk in de liefde door in korte tijd heel veel potentiële partners te scannen. Speeddaten sluit dan ook beter aan bij hoe wij mensen in elkaar zitten dan uitgebreid kennismaken.

FACEMATES

Fysieke aantrekkingskracht speelt een belangrijke rol bij het ontstaan van een liefdesrelatie. Welke factoren bepalen of je iemand aantrekkelijk vindt nadat je een ruwe selectie hebt gemaakt op basis van leeftijd, gewicht en lengte? De Amerikaanse psycholoog Ingrid Olsom denkt dat het gezicht van de ander het belangrijkste criterium is als het gaat om aantrekkingskracht. Zij keek naar wat er in de hersenen gebeurt als we een gezicht zien dat we aantrekkelijk vinden. Binnen een flits vellen we een oordeel op basis van het gezicht van de ander. Toch vallen we niet alleen op moeders mooisten. Ook minder mooie mannen en vrouwen maken liefde op het eerste gezicht mee. Andere psychologen weten hoe dat komt: **als het gezicht van een potentiële partner enigszins lijkt op je eigen gezicht, of op dat van je vader of moeder, dan neemt de kans op liefde op het eerste gezicht met sprongen toe.**

De Amerikaanse zakenvrouw Christina Bloom uit New York startte daarom vijf jaar geleden de datingsite *findyourfacemate.com*. Deze site vergeleek met behulp van een softwareprogramma de portretten van de leden en zocht op basis van overeenkomstige gezichtskenmerken potentiële datingpartners uit. In een mum van tijd trok dit nieuwe concept meer dan 40.000 singles. Die hoefden geen ellenlange profielen op te stellen, maar gaven een beknopte beschrijving van zichzelf en een duidelijke foto. Tegelijkertijd waren twee Europeanen ook op dit idee gekomen. Ook zij ontwikkelden software die gezichtskenmerken analyseert en vergelijkt, en startten vervolgens de datingsite *soul2match*.

EEN KWESTIE VAN GENEN

Ondanks hun oorspronkelijke succes zijn beide datingsites nu ter ziele. Is de relatie tussen gezichtsherkenning en liefde op het eerste gezicht dan volkomen uit de lucht gegrepen? Nee, dat niet. **Wetenschappelijk onderzoek bevestigt dat mensen die een liefdesrelatie hebben, veel vaker overeenkomende gelaatstrekken hebben dan willekeurige paren.** De theorie hierachter >



58% van de mensen zei al minstens tweemaal in hun leven binnen een uur verliefd te zijn geworden.

LIEFDE OP DE EERSTE REUK

Biochemici denken dat de acute verliefdheid eigenlijk 'liefde op de eerste reuk' zou moeten heten. Want het zijn volgens hen geurstoffen die de doorslag geven als we beslissen om samen met iemand een toekomst op te bouwen en kinderen te krijgen. Vrouwen bijvoorbeeld gaan af op een geurstof die mannen afscheiden via de oksels. Die geurstof bevat een soort samenvatting van zijn immuunsysteem en dat is alle informatie die een vrouw nodig heeft om te beoordelen of hij genetisch gezien goed vadermateriaal zal zijn.

is dat we ons eerder aangetrokken voelen tot een herkenbaar gezicht, omdat dat onze voortplantingskansen zou vergroten. "Mensen die op elkaar lijken, komen genetisch beter overeen. Ons genetisch materiaal is zo complex dat we een goede partnerkeuze moeten maken als we onze genen optimaal willen overdragen aan de volgende generatie", zegt evolutiebioloog Mark Nelissen. "Het type genen van de potentiële partner mag aan de ene kant niet te sterk verschillen van het onze, maar mag er aan de andere kant ook niet te sterk op lijken, want beide uitersten maken het nageslacht minder sterk. Om onze voortplanting te verzekeren, spelen onbewust allerlei biologische mechanismen mee die onze partnerkeuze sturen. Eén daarvan is gelaatsherkenning."

HET GEZICHT VAN LIEFDE EN GEBORGENHEID

Volgens Nelissen is gezichtsherkenning dus niet de enige en allesbeslissende factor die meespeelt bij het kiezen van een partner. "Gezichtskenmerken zijn zeker van belang om bij een eerste ontmoeting te bepalen of je de ander aantrekkelijk vindt, maar voor een partnerkeuze spelen nog andere factoren een rol. Het gezicht zorgt er mede voor dat man en vrouw elkaar 'vinden', zodat ze de kans te krijgen om verliefd op elkaar te worden."

Ook vanuit de psychologie is wel iets over gelaatsherkenning en partnerkeuze te zeggen, zegt relatiedeskundige Rika Ponnet. "Hechting gaat samen met een zekere vorm van *imprinting*. **Als baby herken je feilloos het gelaat, de stem, de geur van je moeder of van de figuur die het meest voor je zorgt. Dat gezicht associeer je met liefde en geborgenheid.** Logisch dat je het dus als aantrekkelijk beschouwt." Veel mensen steigeren bij het idee dat ze in hun partner hun moeder of vader zoeken. "Ze zien dan natuurlijk hun ouder zoals die nu is, als oudere volwassene", beaamt Ponnet. "Ze zijn het beeld kwijt dat tot stand kwam toen ze baby en kind waren en de ouder nog aantrekkelijk en jong was."

BOMINSLAG

Hoe de liefde op het eerste gezicht ook ontstaat, feit is dat het bestaat. Vrij absurd is het wel dat je iemand leert kennen en dat je allebei binnen drie minuten weet dat je voor elkaar bestemd bent en vervolgens een heel leven met elkaar wilt delen. Daarom denken sommige mensen dat het in zo'n geval niet om liefde, maar om lust op het eerste gezicht gaat. En dat die seksuele aantrekkingskracht niets zegt over hoe de relatie verder zal verlopen.

De Amerikaanse psycholoog Earl Nauman wilde weleens weten hoe het nu zat en hij interviewde 1500 mensen. Met onthutsend resultaat: 58 procent gaf aan al minstens twee keer in hun leven binnen een uur verliefd te zijn geworden.

En sterker: meer dan de helft van hen trouwde met die nieuwe liefde en van die stellen was op het moment van Naumans onderzoek nog 75 procent bij elkaar. Het sprookje gaat nog verder: de huwelijken bleken ook nog eens uitzonderlijk goed. Moraal van dit verhaal: of het nu het gezicht van de ander is, de stem, de kleding... als de liefde bij twee mensen inslaat als een bom, is de kans groot dat de liefde blijft. <

En dan... ben je er klaar voor: je gaat daten. Een prima plan natuurlijk, en helemaal als je de volgende 'regels' in je achterhoofd houdt.

< TEKST MARTHA CATS | BEELD ISTOCK >

Daten, spannend maar let ook op deze do's and dont's



1 | Eerlijk spel

Iemand die zich voordoet als knap, intelligent, sportief én rijk... Het is bijna te mooi om waar te zijn, en dat is het ook vaak. En klopt die foto bij dat profiel wel? Lieg ook zelf niet over je leeftijd of je kwaliteiten. Want op een gegeven moment val je door de mand, waarna je niet alleen tegenvalt, maar ook het vertrouwen weg is.

2 | Snel afspreken

Hoe mooi iemand ook kan schrijven of praten, je kunt vrijwel direct afknappen op een onaantrekkelijke lichaamsgeur of een harde schelle stem... Wacht daarom niet te lang met afspreken. Of iemand je echt aanstaat, kun je alleen ervaren als je elkaar ontmoet.

3 | Bij jou of bij mij? Nee!

Spreek zo'n eerste keer vooral niet bij jou of de ander thuis af. Al heb je nog zo vaak gechat, gemaïld of gebeld, de ander is nog steeds een vreemde voor je. En bij vreemden ga je ook niet zomaar op bezoek en laat je ook niet gewoon binnen. Ga liever naar een café en laat een goede vriend(in) weten waar en hoe laat je met wie hebt afgesproken.

4 | Eerst naar 'ns een drankje

Spreek je voor het eerst af, ga dan eerst iets samen drinken. Zie je al direct dat het niets gaat worden, dan kun je na het eerste drankje al vertrekken. Is het wel leuk, dan kun je er altijd nog een etentje aan vastplakken.

5 | Bij twijfel: niet doen

Dat geldt voor veel dingen en zeker ook voor relaties. Als je niet heel enthousiast bent over de ander, kun je beter geen vervolgspraak maken. Na een paar ontmoetingen is de beslissing om de ander niet meer te willen zien nog moeilijker en voor de ander wellicht ook pijnlijker. Wil je geen vervolgspraak, zeg dat dan direct en niet achteraf per mail. Ga daarbij van jòuw gevoel uit, zodat de ander niet het idee heeft dat het aan hem of haar ligt. Zeg bijvoorbeeld: 'Ik wil het hierbij laten; ik heb het gevoel dat we niet op dezelfde golflengte zitten.'

6 | Houd vol!

Heb je na 24 contactafwijzingen en zes dates nog steeds de ware niet gevonden? Zie die afwijzingen niet als een afwijzing van jou als mens, ze zeggen meer over de verwachtingen van de ander. En weet dat je voor een snelle wederzijdse klik wel heel veel geluk moet hebben. Misschien gebeurt dat pas bij je 58ste date, maar dan heb je toch mooi 57 spannende afspraakjes achter de rug. <

Als je lang geen seks meer met je partner hebt gehad, denk je misschien dat het spel tussen de lakens voorgoed voorbij is. Maar dat hoeft niet. Het enige wat jullie nodig hebben is een goed gesprek en een snufje tederheid.

< TEKST MARIANNE MEIRE, GWENAËLLE ANSIAU | BEELD ISTOCK >

NOOIT MEER SEKS?

Zo maken jullie een doorstart



IN IEDERE RELATIE komt het weleens voor: je hebt tijdelijk minder of geen zin in seks. Ook kan het gebeuren dat het vrijen helemaal stopt. Soms hebben beide partners daar vrede mee en leven zij als intieme vrienden verder. Maar vaak heeft de relatie eronder te lijden en ontstaat er een afstand die nog moeilijk te overbruggen lijkt. Toch kun je na een lange periode zonder seks de draad weer oppakken. Of het nu relatieproblemen zijn die ten grondslag liggen aan de verminderde lustgevoelens, of dat het lichamelijke factoren zijn als erectieproblemen of pijn bij het vrijen.

De drie factoren *die het liefdesvuur doven*

Relatietherapeut Jean-Pierre van de Ven stelt in zijn boek *Doen jullie het nog?* dat de meeste paren zich weleens zorgen maken over hun seksleven, terecht of onterecht. Alleen partners die totaal onverschillig ten opzichte van elkaar zijn, maken zich over dit onderwerp niet druk. De rest vraagt zich geregeld af of het tussen hun lakens nog wel goed genoeg gaat. **Alle langdurige relaties kampen zo nu en dan met seksuele problemen.** De partners verschillen van mening over de frequentie en de manier waarop ze seks hebben, zijn ontevreden over de inbreng van de ander, zijn bang dat ze 'het' niet goed doen of ruziën over porno. Het vuur kan doven door praktische, lichamelijke of geestelijke oorzaken. Praktische oorzaken zijn onder meer stress, vermoeidheid of het ontbreken van privacy dankzij de nog kleine kinderen. Tot de lichamelijke factoren behoren pijn bij het vrijen, een verminderde lustbeleving, erectiestoornissen en vroegtijdige zaadlossingen. Geestelijke oorzaken kunnen bijvoorbeeld een depressie, angsten of een verslaving zijn, maar ook relatieproblemen. In dat laatste geval is de grootste denkfout dat als de seks weer goed is, de relatie ook wel weer beter wordt. Helaas, het omgekeerde is eerder het geval.

Je relatie versterken *verbetert vaak de seks*

Hechte stellen hebben het vaakst seks, schrijft Van de Ven. Meer dan alle femmes fatales en casanova's bij elkaar. De intimiteit komt eerst, de seks volgt. Mensen met relatieproblemen die bereid zijn te zoeken naar hun oorspronkelijke gevoelens van liefde, of die de band met elkaar willen verstevigen, kunnen zich daarom beter niet focussen op seks, adviseert Van de Ven. Stellen die zich bij een therapeut of arts melden met seksuele problemen zijn in feite vaak op zoek naar meer intimiteit. **Zij moeten eerst die innigheid terugvinden en de wederzijdse zorg voor elkaar. Kortom: de oplossing ligt in een creatieve aanpak van de relatie zelf.** Het is zinloos om de sfeer van het verliefde stelletje van weer te zoeken. Maar je kunt wel actief contact zoeken met elkaar, en zo de intimiteit terugvinden die gebaseerd is op gelijkwaardigheid en vertrouwen. Van de Ven: "Zeg ook wat jij verlangt op intiem gebied. Knuffels, oogcontact, tegen elkaar aan liggen op de bank? Stellen in langdurige relaties veronderstellen te gemakkelijk dat hun partner de signalen vanzelf wel oppikt. Natuurlijk is plezierige seks moeilijk tussen mensen die min of meer van elkaar zijn vervreemd. **Zulke stellen moeten eerst weer leren om het prettig bij en met elkaar te hebben. Niet in bed maar in het dagelijks leven.** Doe nieuwe dingen met

Hechte
stellen
hebben het
vaakst seks.
Meer dan
alle femmes
fatales en
casanova's
bij elkaar.



elkaar, onderneem andere activiteiten. Als twee mensen weer leren om buiten de slaapkamer samen plezier te hebben, komt de seks ook makkelijker terug.”

Een erectiepil voor zijn zelfvertrouwen

Niet alleen relatieproblemen zijn spelbreker in bed. Als je lang bij elkaar bent, kun je zo met elkaar vertrouwd raken dat de seksuele spanning eenvoudig wegvloeit. Je kunt je daarbij neerleggen, maar dat is niet altijd verstandig. Seksuoloog Ilse Penne ontdekte dat er wel 237 redenen zijn om seks te hebben, maar haar top 3 is veelzeggend: om plezier te beleven, uit liefde en vanwege wederzijdse aantrekkingskracht. In relaties is het dus heilzaam om de seks te onderhouden en te koesteren.

Het is heel normaal dat na een langere periode van onthouding een zekere angst bestaat om weer te gaan vrijen. Het is een vorm van faalangst, die mannen heel anders beleven dan vrouwen. De man twijfelt aan zijn prestaties en vraagt zich af of het nog zal lukken. De vrouw is bang dat ze niet meer aantrekkelijk is.

Ook heb je na een lange periode van onthouding misschien een duwtje nodig om het ingewikkelde proces van seksueel verlangen weer op gang te brengen. “Dat heeft te maken met het verlies van de herinnering aan de lust”, legt seksuoloog dr. Esther Hirsch uit. “Als je na lange tijd weer seksueel actief wordt, kunnen zich daardoor wel wat problemen voordoen, maar die zijn niet onoverkomelijk. Een man kan bijvoorbeeld aan de huisarts vragen erectiepillen voor te schrijven, zoals Viagra, Cialis of Levitra. Zodra hij weer potent is, keert zijn zelfvertrouwen terug en dat eerste succes zorgt voor een volgend succes. Wanneer het fout gaat, is er ook sprake van een vicieuze cirkel, maar dan in negatieve zin: falen wekt angst op en angst versterkt het falen. Maar het omgekeerde is dus ook waar!”

Zijn complimenten wekken haar lusten op

Ook de vrouw kan zijn ‘vergeten’ hoe zij opgewonden kan raken, vooral als zij in de overgang is en met veranderende hormonen én een veranderend figuur wordt geconfronteerd. Hirsch: **“Vrouwen gaan in deze periode soms gebukt onder een verlies van eigenwaarde en een negatief lichaamsbeeld.** Om weer van seks te kunnen genieten, moet zij dus werken aan haar zelfvertrouwen. Dat is niet eenvoudig in onze moderne maatschappij waarin van vrouwen wordt verwacht dat ze eeuwig jong, mooi en actief blijven.”

Precies dit gebrek aan zelfvertrouwen is het stokpaardje van psychotherapeut Marie Andersen. “Sommige vrouwen vinden het moeilijk te geloven dat ze best

Besteed meer tijd aan elkaar, geef elkaar volop aandacht, voer intieme gesprekken en deel je fantasieën.



mooi zijn in de ogen van de man die van haar houdt. **Toch zijn er heel veel vrouwen die zichzelf niet aantrekkelijk vinden en toch intens bemind worden door een man die ook van haar rimpels en haar ‘vermoeide’ lichaam houdt.** Als ze leert om te geloven wat die man tegen haar zegt, krijgt ze weer vertrouwen in zichzelf. Ze zal hem overigens makkelijker geloven als ze zich niet voortdurend vergelijkt met modellen en filmsterren met de prachtigste lichamen: lichamen die niet overeenstemmen met die van ‘gewone’ vrouwen. Een man is best in staat onderscheid te maken tussen de mooie, jonge vrouw die hij toevalig op straat of op tv ziet en de vrouw met wie hij dag in, dag uit samenleeft.”

Testosteronpillen *helpen mannen en vrouwen*

Als hormonale veranderingen je seksleven aantasten, zijn er tegenwoordig allerlei medicijnen om dat te verhelpen. Dr. Hirsch: “Een vrouw in de overgang kan extra vrouwelijke hormonen voorgeschreven krijgen. Helpt dat niet, dan kunnen ze ook testosteron proberen. **Dit mannelijke hormoon zorgt voor lustgevoelens, zowel bij vrouwen als bij mannen. Vrouwen krijgen dan een kleine dosis, aangepast aan het vrouwenlichaam.** Ze moeten dan wel ook vrouwelijke hormonen slikken, anders krijgen ze mannelijke kenmerken zoals een zwaardere stem en meer beharing.”

De daling van de testosteronproductie speelt overigens ook mannen parten.

Dr. Hirsch: “Dat begint meestal rond het 50ste jaar en de testosteronproductie is duidelijk afgenomen tegen de tijd dat een man 60 à 65 is.” Ook voor hem ligt de oplossing in testosteronpillen. Om overdosering te voorkomen moet een man wel eerst een lichamelijk onderzoek ondergaan.”

Begrip en acceptatie *zijn óók nodig*

Vaak zijn problemen in bed ook nog te wijten aan andere lichamelijke zaken: een slechte conditie van hart en bloedvaten bijvoorbeeld. “Ik kom maar zelden tegen dat er één oorzaak is voor een seksueel probleem”, zegt dr. Hirsch. “Meestal zijn er verschillende oorzaken die ook nog eens negatief op elkaar inwerken. Daardoor kunnen patiënten het gevoel krijgen dat ze in een vicieuze cirkel terecht zijn gekomen.” Als je wat ouder bent, moet je begrijpen en accepteren dat jouw lichaam en dat van je partner anders reageren dan vroeger. Een man heeft meer tijd nodig om een erectie te krijgen. Een vrouw heeft vaak minder vochtscheiding, die ook nog eens trager op gang komt. Dr. Hirsch: “Ik zie vaak dat stellen bang zijn hun seksualiteit te verliezen als de man merkt dat een erectie wat langer op zich laat wachten en minder stevig is, en als de vrouw te kampen krijgt met vaginale droogte. En die angst is het begin van het einde. Ze moeten dus beseffen dat het normale lichamelijke veranderingen zijn. Dan hoeven ze zich daarover alvast geen zorgen meer te maken.”

Vaginale droogte kunnen vrouwen verhelpen met een gel. Vervolgens kan de vrouw een actievere rol in bed gaan spelen en haar partner helpen om een erectie te krijgen. Weinig vrouwen weten hoe belangrijk dat is, gewoonweg omdat deze stimulatie vroeger, met een jongere partner, niet nodig was. Dr. Hirsch: “**Besef ook dat het aantal orgasmes en de intensiteit daarvan misschien vermindert, maar dat het genot en de bevrediging hetzelfde blijven. Kwaliteit is in deze periode van je leven veel belangrijker dan kwantiteit.** Besteed meer tijd aan elkaar strelen, intieme gesprekken, aandacht voor elkaar en deel je fantasieën. Seks kan, ook als je ouder bent, ontzettend veel plezier geven.” <



Ontrouw *ontwricht*

de prijs van vreemdgaan

Ontrouw is een grote relatiekiller – maar dat wil niet zeggen dat het daarom nauwelijks voorkomt. Integendeel zelfs. Hoe komt dat toch? En is er nog een toekomst voor je relatie na het overspel?

< TEKST MARIANNE MEIRE | BEELD ISTOCK >

MONOGAMIE IS DE NORM in onze westerse cultuur, maar dat wil niet zeggen dat seks buiten de relatie een zeldzaamheid is. Er zijn genoeg redenen waarom mensen hun partner niet (altijd) trouw zijn. En de gevolgen zijn voorspelbaar. Een vaste relatie komt bijna altijd in de problemen als er ontrouw in het spel is. Niemand zit te wachten op concurrentie en maar weinig mensen accepteren de schending van de seksuele exclusiviteit. Het taboe mag er in 2016 wat vanaf zijn, het blijft een gevoelig thema. Er staat immers veel op het spel. **Als ontrouw wordt ontdekt of bekend, storten de fundamenten van de relatie in en volgt een ketting van emoties: verbijstering, woede en verdriet.** Die heftige emoties van de bedrogen partner zorgen ervoor dat communicatie in die fase bijna onmogelijk wordt en niet zelden volgt een breuk.

IK ONTROWW? WELNEE!

De meeste mensen lopen niet te koop met hun overspel; er wordt vooral over gelogen. Uit een studie uit 2007 van de Universiteit van Colorado onder bijna 5000 vrouwen gaf slechts 1 procent toe dat ze haar partner ontrouw was geweest. Maar toen diezelfde groep anoniem antwoord mocht geven, steeg dat tot 6 procent.

David C. Atkins, verbonden aan de Universiteit van Washington, bestudeerde data uit verschillende studies tussen 1991 en 2006 en kwam tot de opvallende conclusie dat 60-plussers vaker ontrouw zijn dan mensen onder de 35. Van de mannelijke 60-plussers bekende 28 procent ontrouw en van de vrouwelijke 15 procent. Mensen van 35 jaar en jonger stonden op de tweede plaats, met 20 procent ontrouwe mannen en 15 procent ontrouwe vrouwen. **De groep tussen 36 en 59 bleek het trouwst. Wat waarschijnlijk komt doordat mensen in deze levensfase hun handen vol**

Verliefd op een ander?
Ook die spannende affaire eindigt ooit in een 'gewone' relatie.

hebben aan werk, gezin, familie en vrienden en nauwelijks tijd en energie overhebben voor een avontuurtje.

In België werden 28.000 mensen gevraagd naar hun trouw, en de uitkomst van dat onderzoek was dat er ruim tweemaal zoveel ontrouwe mannen zijn als ontrouwe vrouwen... maar dat kan ook betekenen dat de ondervraagde vrouwen hebben gelogen. Want uit een Nederlands onderzoek bleek juist dat mannen niet vaker vreemdgaan dan vrouwen. In Nederland werden 1.275 mensen ondervraagd en daar bekende ruim een kwart van de mannen én vrouwen weleens ontrouw te zijn geweest.

ALTIJD WEER DIE HORMONEN

De redenen waarom mensen ontrouw zijn, zijn niet zo moeilijk te achterhalen. Sommige mannen hebben een te hoog testosterongehalte waardoor ze sneller vreemdgaan. Vrouwen met een hoog oestradiol-gehalte zijn weer sneller ontevreden met hun partner en ook sneller geneigd hun partner ontrouw te zijn. Het opmerkelijke is wel dat deze vrouwen niet uit zijn op af en toe seks met een ander, maar vooral hun opties voor een betere partner willen verkennen.

Een studie van het Kinsey Institute for Research in Sex, Gender and Reproduction bevestigt dat vrouwen die vreemdgaan dat vooral doen uit onvrede over hun relatie of seksuele relatie met hun partner.

Bij mannen ligt het volgens deze onderzoekers eerder aan hun persoonlijkheid, aan het feit dat ze snel opgewonden raken en ook aan het belang dat ze hechten aan het leveren van seksuele prestaties.

Nog een verschil: mannen komen na een buiten-echtelijk avontuur vaak tot de conclusie dat het bij hun eigen vrouw nog zo slecht niet is, terwijl vrouwen meestal juist verder verwijderd raken van hun vaste partner. >

OORZAAK EN GEVOLG

Maar er zijn meer redenen. Ander onderzoek stelt vast dat de behoefte aan avontuur en de daaruit volgende ontrouw bij sommige mannen en vrouwen genetisch bepaald is. En als iemands behoefte aan vrijheid groter is dan het verlangen naar de veiligheid die een duurzame relatie biedt, dan neemt de kans op ontrouw toe, of dat nou genetisch voorbestemd is of niet. Structurele ontrouw is in bijna elke relatie moeilijk verteerbaar en er zijn maar weinig mensen die in harmonie samen blijven leven met een casanova of femme fatale.

Ook eenmalig overspel ligt ons zwaar op de maag.

Toch verdient de eenmalige ontrouw van een partner een andere benadering dan de ontrouw van iemand die er een gewoonte van maakt. De oorzaak ervan ligt niet altijd,

maar wel vaak in de relatie zelf. Het kan de behoefte aan verandering zijn, aan het doorbreken van de routine die de passie heeft gedood, en het terugvinden van het spontane plezier dat in vaste relaties vaak verdwenen is. Maar ontrouw kan net zo goed voortkomen uit de behoefte om weer bevestigd en aantrekkelijk gevonden te worden, of uit de spanning van verleiden en verleid worden. Als de ontrouw vervolgens aan het licht komt en beide partners willen hun relatie redden, dan is het belangrijk dat ze zich op de oorzaak van de ontrouw focussen in plaats van op de ontrouw zelf. En belangrijk voor de vreemdgang(st)er: realiseer je dat een spannende affaire op een dag ook weer een 'gewone' relatie wordt.

LIJMEN OF BREKEN?

Ontrouw is zo ingrijpend omdat die de grondvesten van een relatie (intimiteit en exclusiviteit) wegslaat. Het ego krijgt een dreun en het hart huilt. Toch hoeft ontrouw echt niet het einde van de relatie te betekenen.

Als de ontrouw bespreekbaar is, als erkend wordt dat er een enorme inbreuk is gemaakt op het vertrouwen en er nog wederzijdse liefde is, kom je er samen wel uit.

Je kunt samen uitzoeken, eventueel met professionele hulp, waarom het gebeurde. Ook is het belangrijk samen terug te blikken op alles wat je samen hebt opgebouwd, op jullie geschiedenis, en vooruit te kijken naar wat nog kan komen. Na ontrouw is een relatie altijd anders dan ervoor, en niet zelden beter. In het beste geval leren beide partners hun relatie beter te beschermen en de kwaliteit ervan te koesteren. <



CARINE DE JONG | 56:

'Ik voelde me weer jong en aantrekkelijk, mijn leven bruiste weer'

■ “Ik was 47 en mijn relatie was in een sleur terechtgekomen. Ik vond niet alleen de seks saai, maar mijn hele leven. Toen werd er een knappe man op mijn werk verliefd op me. Eerst voelde ik me alleen maar geveid, maar toen hij echt werk van me ging maken, viel ik als een blok voor hem. Het was ook zo spannend, al die geheime telefoontjes en afspraakjes. Ik voelde me weer jong en aantrekkelijk, mijn leven bruiste weer.

Toen mijn man erachter kwam, was hij boos, verdrietig, teleurgesteld – alles door elkaar. Hij huurde een appartement en ging bij me weg. Maar we bleven wel in gesprek, want we wilden geen van beiden ons huwelijk zomaar beëindigen. Ik vertelde hem dat ik meer verwachtte van een relatie dan samen boodschappen doen, koken en de was opvouwen. Hij vertelde mij hoe mijn ontrouw hem gekwetst had. Ik voelde me schuldig, want ik had hem geen pijn willen doen en besepte dat ik alleen maar aan mezelf had gedacht. Daarvoor heb ik mijn oprechte excuses aangeboden. Ik zag hoeveel hij van me hield en besepte dat ik ook nog veel van hem hield.

Door al die gesprekken zijn we weer tot elkaar gekomen. De dag dat hij weer thuis kwam wonen, hebben we er een romantisch feestje van gemaakt; het voelde echt als een nieuw begin.”

(Omwille van de privacy is Carine's naam gefingeerd.)

Ook als je relatie prima is, maak je af en toe ruzie, erger je je soms, voel je je soms onbegrepen. Als je je aan deze adviezen houdt, blijft je relatie ondanks die ruzietjes en ergernissen goed.

< TEKST HANNY ROSKAMP | BEELD ISTOCK >

En ze leefden nog lang en...

recept voor een gezonde relatie



1 | Doe veel samen

Dingen samen doen levert veel op: het verrijkt je leven én je relatie. Behalve als je uitsluitend iets doet omdat je denkt dat het móet en het zelf oer-vervelend vindt. Dan kun je het beter laten.

2 | Ruzie? Uitpraten hoeft niet!

De meeste ruzies zijn het gevolg van fundamentele verschillen en zijn dus onoplosbaar. Respecteer elkaar, accepteer de verschillen en stop met de ander te overtuigen van je gelijk.

3 | Houd op met opvoeden

Een volwassene hoef je niet meer bij te sturen en op te voeden, en dus hoef je ook geen kritiek te leveren op wat de ander doet. Kritiek doodt de liefde, want eigenlijk zeg je: ik houd niet van je zoals je bent.

4 | Wees dankbaar

Laat merken dat je blij bent met de ander. Wees dankbaar dat hij of zij er is en doe daarom iets voor hem of haar, ook al heb je er zelf niet zoveel zin in. Toon ook je dankbaarheid als de ander iets voor jou heeft gedaan.

5 | Doe niets stiekem

Alleen al het idee dat je partner iets voor je verbergt, is genoeg om je buitengesloten, afgewezen en eenzaam te voelen en je wantrouwen aan te wakkeren. De kwaliteit van je relatie holt achteruit. Heb dus liever geen geheimen voor elkaar: wees open en eerlijk.

6 | Verdraag de waarheid

Partners liegen vaak tegen elkaar omdat de ander de waarheid niet verdraagt. Als je partner iets vertelt wat je eigenlijk niet bevalt, luister dan gewoon en houd je emotionele reacties, commentaar of kritiek voor je. Zo leer je elkaar écht kennen (en is liegen niet meer nodig).

7 | Laat niet al je emoties zien

De meeste mensen denken dat het goed is om in een relatie al hun gevoelens te tonen. Maar het is juist beter om wat zelfbeheersing op te brengen: wees niet meteen boos, verdrietig, teleurgesteld... Dan is je relatie veel meer ontspannen en ook harmonieuzer.

8 | Praat over ditjes en datjes

Babbelen over het weer, de drukte op de weg, de hond... Uit onderzoek blijkt dat mensen die het samen goed hebben, graag met elkaar over onbelangrijke zaken praten en dat ook vaak doen om het contact te onderhouden.

9 | Stop met gedachtenlezen

Hij is zwijgzaam aan tafel en jij neemt aan dat hij boos is omdat je zijn pak niet naar de stomerij hebt gebracht (waarop jij boos denkt: doe het dan lekker zelf). Maar misschien is hij wel moe, zit hij met een probleem op het werk, heeft hij hoofdpijn, mijmert hij over de vakantie...

Vul nooit in wat de ander voelt of denkt, maar vraag ernaar. En geef zelf ook geen vage signalen af die de ander maar moet begrijpen. <



(maar je moet haar wel aandacht geven)

Steeds weer die natte handdoek op een prop, etensrestjes in de gootsteen, de krant lezen aan tafel... de ergernissen tussen jullie worden groter en groter. En de liefde is ver te zoeken. Marte Kaan ontdekte hoe je haar weer kunt vinden.

< TEKST MARTE KAAAN | ILLUSTRATIE MIRJAM BORSJÉ >

EEN VOLLE DANSVLOER ergens in een stad, diep in de nacht. Een jonge vrouw en man hebben hun armen om elkaar heen geslagen. ‘Zullen we voor altijd bij elkaar blijven?’ fluistert ze in zijn oor. Hij hoort haar, ondanks de herrie en de dansende massa om hen heen. ‘Ja’, zegt hij, ‘natuurlijk.’

De liefde verandert voortdurend

Fast forward: zes jaar later. Ze hoort het aan de manier waarop hij zijn voeten op de grond zet. Aan de langgerekte geeuw, de droge kuch. Langzaam borrelt de ergernis bij haar omhoog. Niet alleen te laat uit zijn bed, nog chagrijnig ook. Zij heeft hem net gevraagd of hij misschien koffie wil zetten. Hij hoort de spanning in haar stem, weet dat hij te laat is opgestaan. Zijn schuldgevoel maakt hem kribbig, en trouwens, wie is zij om hem de les te lezen?

Een even aards als herkenbaar voorbeeld waarin zichtbaar wordt hoe de liefde zich langzaam lijkt terug te trekken uit het leven van een stel. **Lijkt.**

Want liefde is niet iets wat komt en gaat.

Ze is er altijd, maar ze verandert van vorm. En als we vergeten haar aandacht te geven houdt ze zich stil, net zolang tot we weer oog voor haar hebben en ze weer haar machtige zelf kan zijn. Hoe zorg je ervoor dat liefde weer de helende kracht wordt die maakt dat je opbloeit, dat je tot meer in staat bent dan je ooit voor mogelijk hield?

Belangrijker dan geluk

Relatietherapeut Jean-Pierre van de Ven maakt een duidelijk onderscheid tussen de liefde en een relatie. Problemen binnen een relatie duiden niet per se op een gebrek aan liefde. **De Zwitserse psychiater Jürg Willi ontdekte dat de liefde**

voor je partner meer van invloed is op het voortbestaan van je relatie dan je tevredenheid over die relatie.

En zelfs meer dan het geluk dat die relatie je brengt. “Blijkbaar kiezen we eerder voor de liefde dan voor geluk”, zegt Van de Ven. “Mensen zijn geneigd liefde gelijk te stellen aan geluk, maar dat is niet altijd zo. Je kunt verliefd worden op iemand met wie je een moeizame relatie hebt. Desondanks kiezen mensen meestal voor de liefde, ook al merken ze dat dit hen niet gelukkig maakt. Liefde maakt dapper, inspireert en verheft ons boven onszelf.”

Gaat verbondenheid ten koste van de autonomie, dan ontstaat er afhankelijkheid. En dat heeft niets met liefde te maken.

Denk weer aan die dansvloer

De reden dat de liefde soms op de achtergrond verdwijnt is dat veel mensen er een verkeerd idee over hebben, aldus Van de Ven. “Onze ideeën over liefde komen uit Hollywood, we denken aan een droomkoppel als Brad Pitt en Angelina Jolie met hun regenboogfamilie. En we denken dat alles wel goed komt wanneer je elkaar maar goed vasthoudt. Maar dat gaat op voor zo’n twee procent van de stellen. Voor de rest van ons geldt dat liefde van vorm verandert gedurende ons leven, dat ze plastisch is en transformeert, van erotische liefde in bijvoorbeeld >

steunende of platonische liefde. Soms lijkt de liefde zelfs even verdwenen, speelt ze kiekeboe.”

Van de Ven probeert mensen in zijn spreekkamer te herinneren aan hun liefde, door virtueel met ze terug te gaan in de tijd, bijvoorbeeld naar dat moment op de dansvloer of op het verre strand.

“Dat doe ik omdat de liefde mensen weer moedig maakt, nieuwsgierig naar de ander. Vroeger dacht ik dat ik mensen moest helpen met praktische problemen bijvoorbeeld. Nu weet ik dat ze dat soort kwesties heel goed zelf kunnen oplossen.

Zodra een stel zich weer bewust wordt van hun liefde voor elkaar, zijn ze in staat hun onenigheden te overbruggen en tot goede beslissingen te komen.”

Verschillen zijn juist leuk

Misschien is het zelfs zo dat te veel nadruk op de ‘relatie’ waaraan gewerkt moet worden, met alle bijbehorende aanpassingen die van de partners gevraagd worden, ertoe leidt dat je de liefde uit het oog verliest. Het succes van *Integrative Behavioral Couples Therapy* – een methode waarbij mensen leren elkaars minder prettige kanten te accepteren en in elkaar te geloven – lijkt dit te ondersteunen. Twee Amerikaanse psychologen, Neil Jacobson en Andrew Christensen, ontwikkelden deze therapie jaren geleden, en hadden een succespercentage van 89 procent – versus de gemiddelde 50 procent bij andere therapievormen. De onderzoekers noemen de verschillen tussen partners – hij doet alles snel en netjes, zij is chaotisch en wat traag – ‘voertuigen voor intimiteit’: mogelijkheden voor een stel om dichter tot elkaar te komen. Een van de onderzoekers legt uit: **“Wanneer je leert om de volgens jou vervelende eigenschappen van je partner lief te hebben, ontstaat er een onvoorstelbaar krachtige intimiteit.”** Essentieel in deze benadering is het uitgangspunt: je houdt van elkaar en dat zorgt ervoor dat je elkaar accepteert – binnen de grenzen van het redelijke uiteraard. Dat is dus heel iets anders dan: we moeten elkaar veranderen om elkaars liefde waardig te zijn.

De relatieruimte: houd 'm schoon

Psycholoog en ‘relatiebouwer’ Hedy Schleifer maakt op een kristalheldere manier aanschouwelijk hoe je de liefde tot haar volle potentieel kunt laten groeien. Ze meent dat de ruimte tussen twee mensen heilig is, en dat je die moet eren. Dit doe je

door deze ruimte te vrijwaren van ‘relationele vervuiling’: een geïrriteerde blik, een nare opmerking, een stilte, een zucht. **Vervuil je de ruimte wel, dan roept dat een reactie op van de ander, die de ruimte op zijn of haar beurt verder vervuult met een negatieve reactie – hoe subtiel ook.** Het resultaat zal de meesten van ons niet helemaal onbekend voorkomen: een spanning die in ruzie eindigt of stilzwijgend een climax bereikt, en waarvan je zelf en samen weer moet herstellen.

In het voorbeeld van het stel dat van de dansvloer in een huiselijke sleur terecht kwam, wordt een situatie beschreven waarin de geliefden op elkaars onderdrukte ergernis reageren. Dat gaat in stilte, tot een van de twee zich laat kennen en eruit flapt wat hem of haar dwarszit. Met zoiets zet je de toon: in onze relatieruimte mag je rommel maken. En zoals mensen makkelijker iets op de grond gooien in een vieze omgeving, zo blijkt uit onderzoek, zo vervuilen we onze relatieruimte waarschijnlijk ook makkelijker wanneer we die niet als een heilige, belangrijke plek eren.

Geen gemompel over onbelangrijke zaken

Ik besluit zelf de proef op de som te nemen door mijn relatievervuilende gedrag te minimaliseren. Dat betekent: geen zinloze discussies om mijn gelijk te halen over onbelangrijke zaken, geen mompelende laatste woorden en geen geïrriteerde opmerkingen over dingen die mijn geliefde doet of laat. Wanneer iets me echt dwarszit, dan kies ik een rustig moment om het op een respectvolle en liefdevolle manier te bespreken. Het effect van mijn experiment is grandioos in al zijn kleinheid. **Ik doe bijna niks, maar in onze interactie treden microverschuivingen op die zorgen voor ontspanning en vrolijkheid.** Zelfs wanneer er wel wrijving is, een willekeurige miscommunicatie over huishoudelijke taken, dan verdwijnt die als sneeuw voor de zon wanneer ik niet met een rotopmerking of een zucht reageer. In het begin voelt het wat kunstmatig aan, en vraag ik me af of al die heiligheid de spontaniteit tussen ons niet aantast, maar naarmate de dagen verstrijken, wordt het steeds natuurlijker en vanzelfsprekender om zo zorgvuldig met elkaar om te gaan. En mijn nieuwe houding blijkt besmettelijk: ook mijn vriend verandert. We verzanden eigenlijk nooit meer in een onzinnige discussie.

Geen gemompel over onbelangrijke zaken

16 special gezond

Mijn nieuwe houding blijkt **blijkt** **besmettelijk**; ook mijn partner verandert. We verzanden nooit meer in een **onzinnige discussie**.



Ik doe mijn dingen en jij de jouwe

Hedy Schleifer heeft het ook over een brug die de werelden van twee mensen verbindt. Een manier om echt contact te maken, is je voor te stellen dat je die brug oversteekt met alleen een tasje met je paspoort, verder niks, om de wereld van de ander te betreden. Alles wat van jou is – je overtuigingen, ideeën, zekerheden – laat je achter. **Wanneer een stel elkaar op die manier ontmoet, via het oversteken van de brug, leren ze de ander steeds beter aanvoelen en begrijpen.** Zo creëren ze een 'levend laboratorium waar grote mensen volwassen worden', stelt Hedy Schleifer.

Ook in de *Gestaltbede* van de beroemde Gestalttherapeut Fritz Perls staat de ontmoeting tussen twee mensen centraal. Ik doe mijn dingen en jij doet jouw dingen. / Ik ben niet in deze wereld om te leven naar jouw verwachtingen. / En jij bent niet in deze wereld om te leven naar de mijne. / Jij bent jij, en ik ben ik. / En wanneer we elkaar per toeval vinden, is dat prachtig. / Wanneer niet, dan is er niets aan te doen.

Op het eerste oog een nogal vrijblijvende boodschap, maar als je er goed over nadenkt, is zo'n ontmoeting in vrijheid misschien meer dan de meest vastgeklonken stellen ooit overkomt.

Liefde is vrijheid

De kunst in de liefde is om verbondenheid en autonomie – twee pijlers in de liefde – naast elkaar te laten bestaan, zegt relatietherapeut Van de Ven. Als verbondenheid ten koste van de autonomie gaat, ontstaat er afhankelijkheid, en dat heeft niets met liefde te maken.

In de *Gestaltbede* wordt verwoord dat het in een relatie om de ontmoeting gaat: twee autonome geesten die vrijwillig een verbinding aangaan. Dat doet me denken aan een spreuk van Augustinus. 'Heb lief en doe wat je wilt.' Dat lijkt een tegengestelde opdracht, maar in feite zijn de twee delen van deze zin met elkaar in overeenstemming: **wanneer je de ander liefhebt, dan kun je doen wat je wilt, omdat je dan vanzelf rekening houdt met de belangen van de ander.**

'Heb lief en doe wat je wilt.' Die spreuk staat bij ons op het krijtbord in de keuken, tussen de boodschappenlijstjes, waardoor ik hem een paar keer per dag lees, als een mantra, en eraan word herinnerd dat liefde en vrijheid hetzelfde zijn. Een besef dat gesteggel over de vuilniszakken buiten zetten, de krant lezen aan tafel, wel of niet tegelijk naar bed gaan en al die andere zaken waar je je als stel onledig mee kunt houden, in een heerlijk onschuldig daglicht zet. <

RELATIE FRAUDE

Jij gek op hem, hij gek op jouw geld



Je zult maar ongelooflijk verliefd zijn, duizenden euro's aan je geliefde geven en er dan achter komen dat het de ander alleen om je geld ging. En nee, dat overkomt echt niet alleen naïeve vrouwen, maar ook heel wat mannen.

< TEKST HANNY ROSKAMP, SYLVIA AUÉ | BEELD ISTOCK >

ALS JE MAAR NIET DE JUISTE PARTNER HEBT KUNNEN VINDEN en toch graag een nieuwe liefde in je leven wil, kan het zomaar gebeuren: er komt een knappe man op je pad die zegt stapelverliefd op je te zijn. Hij vindt je de mooiste, de liefste en... je bent verkocht. Dat kan je een hoop geld gaan kosten.

Nepmannen en arme mannen

Via datingsites richt de georganiseerde misdaad zich steeds vaker op single vrouwen. Berucht zijn bendes uit Nigeria en omliggende landen die op datingsites mannen creëren die helemaal niet bestaan. Die fictieve man zoekt contact met een vrouw in Europa, schrijft prachtige e-mails, en laat doorschemeren dat hij haar graag wil ontmoeten. Daarom begint hij alles te regelen voor zijn reis. Als alles bijna rond is, is plots zijn vliegticket, zijn paspoort of zijn spaargeld gestolen. Je moet als vrouw wel een hart van steen hebben als je dan niet even duizend euro overmaakt. Ten slotte... jij wilt hém ook graag ontmoeten.

Daarnaast zien ook echte mannen uit armere landen een West-Europese vrouw steeds vaker als de enige route naar geld of een verblijfsvergunning in een rijkere deel van de wereld. Single mannen en vrouwen die een reis boeken naar een derde wereldland krijgen daarmee te maken. Mannen zien het vaak als een buitenkansje: een 'rijke' vrouw aan hun zijde, tijdelijk of voor wat langer. Maar vrouwen worden vaak verliefd en zijn blind voor het feit dat ze worden misleid en gebruikt.

De relatie kan kort duren – tot het vliegticket binnen is – of langer – tot de permanente verblijfsvergunning of de nieuwe nationaliteit geregeld is. Tja, en daar sta je dan. Weer alleen, een illusie en vaak ook heel wat centjes armer.

Niet alleen vrouwen worden slachtoffer van dergelijke relatiefraude, het overkomt ook mannen. Maar als vrouwen verliefd zijn, willen ze de waarheid vaak niet onder ogen zien. Ze gaan vaak door, ook al voelen ze dat het niet klopt. Er is eigenlijk maar een remedie: geef geen geld en kijk of hij dan nog steeds zo verliefd op je is.

Het verhaal van Ineke

Ineke V. (63) was al tien jaar weduwe en verlangde naar een nieuwe relatie. Op vakantie in het West-Afrikaanse Gambia ontmoette ze Demboo, die beweerde 42 te zijn, maar pas halverwege de 30 was. Ineke zei tegen hem 53 te zijn. Ze scheelden dus maar 10 jaar. "Age is just a number", zei Demboo tegen haar. Ineke wist niet dat alle Gambiaanse mannen dat tegen oudere vrouwen zeggen om het leeftijdsverschil weg te poetsen. Demboo droeg haar tas, maakte haar strandbedje op, smeerde haar rug in met zonnebrandcrème. Ineke betaalde alles, want Dem-

boo had geen geld. Geen huis ook trouwens. Wel twee kinderen, die bij zijn moeder woonden, want zijn vrouw was ervandoor. Dat vond Ineke zielig en ze huurde een appartement voor hem. Ze zette er meubels in en ook een tv en een koelkast. Demboo had nog nooit zo'n rijkdom gekend. **Toen Ineke terugging naar Nederland liet Demboo zijn kinderen komen, en ook zijn zus met haar man en vier kinderen. Die konden best bij hem wonen.**

Zeker omdat Ineke hem maandelijks geld stuurde zodat hij naar de dokter kon voor zijn maagklachten. Van dat geld kocht hij voor iedereen eten. Overdag was Demboo bij de hotels en op het strand te vinden en verwendde hij andere Europese vrouwen met zijn aandacht en lieve woorden. In ruil daarvoor verwendeten ze hem met nieuwe kleren, een drankje en af en toe wat geld. Toen Ineke terugkwam, trof ze in het appartement veel mensen aan. Er lagen kapotte matrassen op de grond. Het was een enorme bende en de koelkast was stuk. Demboo verontschuldigde zich en vertelde allerlei trieste verhalen die verklaarden waarom al die familieleden bij hem woonden. Ineke begreep het best en kocht nieuwe bedden en een nieuwe koelkast. Meer dan 8000 euro gaf ze aan Demboo uit.

Op een dag raakte ze op het strand aan de praat met een landgenote, die haar vertelde dat ze de vorige vakantie zo'n leuke man had ontmoet. Nu was ze teruggekomen om hem weer te zien. Toen kwam Demboo aangelopen. "Hé, daar is hij", riep de vrouw enthousiast. Ineke werd ruw wakker geschud uit haar liefdesdroom. Hier kon Demboo zich niet uitpraten. Achteraf was ze blij dat ze nog geen energie en geld had gestoken in zijn emigratie, hoewel ze het daar wel over hadden gehad. Ineke is nooit meer teruggegaan naar Gambia en vastbesloten nooit meer een man toe te laten in haar leven. >

‘Nu kan ik erom lachen dat ik me zo heb laten beetnemen’

■ “Ik was single en had drie kinderen. Ik had een eigen bedrijf en bepaald geen geldgebrek, maar ik wilde graag een echt gezin en daar hoorde een man bij. Via een datingsite ontmoette ik Han. Hij was niet knap, maar erg lief en aanhankelijk. Bovendien wilde hij hetzelfde als ik: een gezin. Geld had hij voldoende, want hij was miljonair. Of ik met m’n kinderen mee wilde naar zijn buitenhuis in Zwitserland om te skiën? Ja, dat wilde ik wel. Gepakt en gezakt stonden we klaar voor vertrek toen hij afbelde: zijn moeder lag plots op sterven en hij kon beslist niet weg. Twee weken later vroeg hij ons naar zijn huis in Gelderland te komen, een villa. Konden mijn kinderen heerlijk paardrijden, want hij had vier merries. Weer werd de afspraak op het allerlaatste moment gecancelled.

Een vriendin die ons eens toevallig in de stad tegenkwam, zei tegen me: ‘Meid, die man is toch geen miljonair. Die sjofele kleren, die afgetrapte schoenen, die oude Ford...’ ‘Hij geeft gewoon niets om materiële zaken’, antwoordde ik. Toch begon ik argwaan te krijgen. Ik betaalde wel heel vaak voor onze etentjes omdat hij zijn creditcard niet bij zich had... Ik ging op onderzoek uit. Nou, om een lang verhaal kort te maken: Han was geen miljonair, maar leefde van de bijstand. Hij woonde niet in een villa, maar in een klein flatje met zijn vrouw en twee kinderen. Hij heette zelfs geen Han, maar Henk! Daar hebben mijn vriendin en ik nog vaak om moeten lachen.”



De oplichter en de opportunist

In het verhaal van Ineke is de relatiefraude overduidelijk. Gambiaanse Don Juans zijn arm en doen er alles om aan een beetje geld te komen. Veel Europese vrouwen – en mannen – trappen daarin. Volgens psycholoog Carolien Roodvoets zijn er twee types relatiefraudeurs. De eerste groep zijn de opportunisten, waartoe Demboo behoort. “Dit type man heeft zijn leven niet op orde. Ben je met zo’n man verbonden, dan schaamt hij zich er niet voor om jou verantwoordelijk te maken voor zijn financiële problemen. Bij mannen uit arme landen speelt soms ook mee dat ze denken: de mensen hebben het zo goed in Europa, daar mag ik best van plukken.” De groep opportunisten is veel groter dan die van de echte oplichters. **Roodvoets: “Die laatsten zijn nog veel erger. Ze gaan gewetenloos te werk.** Het zijn intelligente mannen die heel goed weten wat ze doen, waardoor het vrijwel onmogelijk is ze te ontmaskeren. Ze maken er vreselijk veel werk van om een vrouw te veroveren, want ze weten wat het ze oplevert.”

Luister naar alarmbelletjes

Niet iedereen is even gevoelig voor relatiefraude. “Naïeve vrouwen zijn eerder geneigd iemand te geloven”, zegt Roodvoets. “Verder lopen vrouwen die emotioneel zijn verwaarloosd een groter risico, net als afhankelijke vrouwen en vrouwen die zijn misbruikt of mishandeld. Als een man zo’n vrouw aandacht schenkt en de liefste dingen zegt, krijgt zij precies waaraan zij behoefte heeft. En hij speelt feilloos in op die kwetsbaarheid.”

Maar er zijn ook vrouwen met een stevig gevoel van eigenwaarde die slachtoffer worden. Als je eenmaal verliefd bent, ben je blind. Roodvoets: “En hoe meer je hebt geïnvesteerd in een relatie, hoe minder je geneigd bent om ermee te stoppen.” In haar praktijk ziet Roodvoets vaak vrouwen die achteraf vertellen dat ze wel een alarmbel hebben horen rinkelen, maar dat ze die gewoon hebben genegeerd. “Ze beseften wel dat de mannen verhalen vertelden die gewoon te mooi waren om waar te zijn. Dergelijke signalen moet je natuurlijk wel serieus nemen!”

Word je niet geïntroduceerd bij zijn familie en vrienden? Dat kan een signaal zijn dat hij geheimen heeft. Roodvoets: “Helaas zit de familie soms ook in het complot, vooral in arme landen. En onbekendheid met een andere cultuur kan er ook voor zorgen dat je makkelijker voor de gek wordt gehouden.” <

Psychologen, biologen en hersenonderzoekers hebben het gevoel van verliefd zijn ontleed. Verliefdheid doet met ieder mens hetzelfde. Het is heerlijk en het kan óók vreselijk zijn.

< TEKST MARLEEN FINOULST | BEELD ISTOCK >

Vlinders in je buik

dit doet verliefdheid met je



1 | Eerst is er vooral euforie

Iedereen kent wel de lichamelijke verschijnselen die met verliefdheid gepaard gaan. Trillende handen, hartkloppingen, slapeloosheid, verminderde eetlust en dat zalige gevoel van euforie. Hersenscans tonen aan dat verliefdheid bepaalde gebieden in het brein activeert. De productie van stoffen als dopamine en noradrenaline, beide betrokken bij gevoelens van plezier en beloning, neemt flink toe wanneer foto's van de geliefde aan proefpersonen worden voorgelegd.

2 | En het verlangen naar vereniging

De Amerikaanse biologe en antropologe Helen Fisher heeft verliefdheid tot in de kleinste details ontleed en beschreven. Ze ontdekte dat alle verliefde mensen dezelfde psychologische en lichamelijke kenmerken vertonen. Wie verliefd is, kleedt zich aantrekkelijk, voelt sterke empathie voor de ander, en probeert zo vaak mogelijk bij diegene te zijn. Je wilt elkaar door en door leren kennen. Verliefde stellen ervaren sterke lustgevoelens en willen de ander bezitten. Nog een typisch kenmerk is de overtuiging dat de ander uniek is. Je ziet alleen zijn of haar positieve eigenschappen, negatieve eigenschappen komen gewoon niet in beeld.

3 | De liefde kent ook donkere kanten

Een opvallend kenmerk is ook de oncontroleerbaarheid: je hebt je gevoelens niet meer in de hand. Dat veroorzaakt emotionele afhankelijkheid, die zich kan uiten in jaloezie, verlatingsangst en angst om te worden afgewezen. Die tragische kant van verliefdheid komt veel te weinig in beeld, schrijft psychologe Marte Kaan in haar boek 'Lang leve de


liefde'. "Liefde overvalt ons en is bij vlagen intens en pijnlijk. Verliefdheid heeft ook een destructieve kant. Wetenschappelijke inzichten mogen het fenomeen dan wel verklaren aan de hand van liefdesstoffen in de hersenen, maar daar heb je niets aan als je stikt van jaloezie." Liefdesverdriet, verveling en onvrijheid zijn ook donkere kanten van de liefde. "En de grens tussen liefde en haat, en liefde en geweld is maar dun", zegt Kaan.

4 | En maar blijven proberen

Zelfs als je wordt afgewezen, is de verliefdheid niet voorbij. Volgens Helen Fisher nemen je gevoelens dan zelfs eerder toe dan af. Dat is vergelijkbaar met het gedrag van een rat die heeft geleerd dat hij te eten krijgt door op een hendeltje te drukken. Als je de rat niet bij iedere druk te eten geeft, maar slechts af en toe, zal het steeds vaker het hendeltje gebruiken. Vergelijk het met een geliefde die je mail, appje of telefoontje niet beantwoordt, dan hoop je dat hij of zij misschien wel ingaat op je volgende berichtje of het daaropvolgende. Vol vertwijfeling lig je wakker tot je 's morgens het verlossende berichtje krijgt en je je opnieuw kan wentelen in die verliefde roes.

5 | Verliefdheid duurt niet eeuwig

Echte verliefdheid duurt volgens Helen Fisher gemiddeld zo'n 17 maanden. Na 1 tot 3 jaar verzwakken de hevige gevoelens. Partners raken gewend aan de vreugden van het dagelijkse samen zijn. In het beste geval maakt verliefdheid plaats voor gehechtheid: gevoelens van rust en verbondenheid met degene van wie je houdt. Maar veel relaties lopen ook stuk zodra het lichaam stopt met de productie van de verliefdheidshormonen. <

A man and a woman are shown in a close embrace on a boat. The man, with short brown hair and a beard, is wearing a grey long-sleeved shirt. The woman, with blonde hair, is wearing a white zip-up jacket. They are both looking down and to the side with serious expressions. The background shows the sea and a cloudy sky.

Ieder stel heeft weleens een periode waarin het niet lekker gaat. Maar als er steeds sprake is van ruzies en spanningen, en jullie raken verwijderd van elkaar, dan is het tijd om er iets aan te doen. Vóórdat je in relatietherapie gaat, kun je proberen zelf je relatie redden. < TEKST MARIANNE MEIRE | BEELD ISTOCK >

Verbeter *je relatie,* begin *bij jezelf*

OOK AL HEB JE JE HELE LEVEN maar één vaste partner, toch hebben je in de loop der tijd verschillende relaties met diezelfde partner: jullie verhuizen, veranderen van baan, verliezen dierbaren, krijgen kinderen... **De verbintenis die jullie in het begin hadden, wordt anders dan jullie hadden verwacht.** En dat kan spanningen geven. “Als die spanningen lang genoeg aanhouden, wankelt zelfs de meest volwassen relatie”, stelt klinisch psycholoog Harriet Lerner.

DRIE REDENEN OM HET VOORTOUW TE NEMEN

Als je de problemen tussen jullie wilt oplossen, houd dan in gedachten dat het altijd goed is om de ander te behandelen zoals je zelf behandeld wilt worden. Dat is niet makkelijk; er is motivatie voor nodig, de wil om te verbeteren, en heel veel oefening. Lerner verpakt adviezen in kleine aanpassingen, die je herinneren aan wat je gezond verstand misschien is vergeten. **Te beginnen met: kijk eens naar je eigen rol in het patroon dat niet langer functioneert. En verander!**

Lerner geeft drie redenen om als eerste te veranderen, zelfs al vind je het oneerlijk dat jij al het emotionele werk moet doen. De eerste reden is: je kan alleen jezelf veranderen. De tweede is: als jij jouw aandeel in het vastgelopen patroon niet wijzigt, verandert er niets. En de derde: als je gedrag strookt met hoe jij je in een relatie wilt gedragen, word je sterker (of je relatie nu verbetert of niet). Als je alleen reageert op hoe je door je partner wordt behandeld, tast dat juist je eigenwaarde aan.

EXPERIMENTEER MET COMPLIMENTJES

Wie deze uitdaging aangaat, moet zorgen voor een positieve sfeer. Zonder vriendelijkheid, respect en welwillendheid lukt niets. Als de emoties hoog oplopen, helpen timing en tact. Denk goed na over hoe, wanneer je wat tegen je partner zegt. Je partner gaat misschien wel op een heel andere manier met spanning om. Respecteer die verschillen, want alleen dan kun je emotioneel verbonden blijven met iemand die anders is en anders denkt.

Het advies om te focussen op positieve dingen klinkt oppervlakkig, maar sommige stellen zitten zo gevangen in negativisme dat ze alleen kunnen ontdekken wat nog mogelijk is als ze hun echte ik even in bedwang houden. Experimenteer een tijdje met een goede sfeer. **In iedere relatie geldt dat hoe je partner zich gedraagt, rechtstreeks verband houdt met hoe jij omgaat met hem of haar.** Het advies van Lerner: benader je partner tien dagen opgewekt en vriendelijk. Doe alsof je de ander waardeert, verras met complimentjes, benoem wat je prettig vond. Het helpt, echt.

BEGIN EEN ZIN MET ‘IK’

“Stellen waarmee het niet goed gaat, zitten al snel in een impasse”, zegt Lerner. “De een ziet de ander als het probleem en de oplossing kan dan alleen zijn dat die ander verandert.” Een bekend patroon is de afstandelijke man (“Hij luistert nooit naar me”) versus de zeurende vrouw (“Zij blijft maar doorzaniken”). **Op het moment dat zij stopt met zeuren, kan hij gaan luisteren. En andersom.** Wil je bepaalde dingen uitpraten, doe dat dan altijd met ik-boodschappen. Die maken het mogelijk om je mening of je gevoel te uiten zonder de partner rechtstreeks aan te vallen. Ik-boodschappen beginnen met ‘ik denk’, ‘ik ben bang dat’ of ‘ik wil’. Je zegt dan niet ‘jij bent te dominant’, maar ‘ik wil die beslissing graag zelf nemen’. Formuleer luchtige ik-zinnen, zonder oordeel of beschuldiging. Laat ook niet doorschemeren dat de ander verantwoordelijk is voor jouw gevoelens. Haal dat tóontje uit je stem. >

RELATIEVERBETERENDE

TIPS

- 1 Los een conflict op nadat je bent afgekoeld. Een verstandige time-out redt veel relaties.
- 2 Stel vast waarom en waarover je precies van mening verschilt.
- 3 Probeer niet je gelijk te halen, maar laat je ook niet beledigen. Met een open hart naar de ander luisteren is niet hetzelfde als je laten vernederen.
- 4 Luister naar elkaar. Zeg ook wat je nodig hebt om te kunnen luisteren. En maak duidelijk hoe jij wil dat er naar jou wordt geluisterd.
- 5 Vermijd defensief gedrag, want dan kun je geen nieuwe informatie opnemen of standpunten van twee kanten bekijken.
- 6 Geef geen kritiek onder de gordel. Wie constructief is, richt zich op het gedrag van de ander, niet op het veroordelen van andermans karakter.
- 7 Geef geen ongevraagd advies.
- 8 Geef op vijf positieve reacties maximaal één negatieve reactie.
- 9 Jaag op doelen, niet op je partner.
- 10 Houd ruzies fair. Respecteer de gevoeligheden van een ander, accepteer verzoeningsgebaren, bied excuses aan, maar eis die zelf niet. Flexibiliteit wint het altijd van brute kracht.

RUSTIG AAN!

Verder is het belangrijk dat je maar één ding per keer uitpraat. Voorkom dat je er van alles bijhaalt, want voordat je het weet zit je met een onoplosbare kluwen. Het vergt heel wat oefening om je te blijven richten op de oplossing van dat ene probleem, maar het is erg belangrijk. **Mensen nemen maar weinig informatie op als ze eigenlijk niet willen horen wat je zegt. Leer daarom moeilijke dingen in drie zinnen zeggen.**

GEBRUIK JE OREN

Hoe je praat en naar elkaar luistert, bepaalt of je aan het einde van de dag nog blij bent om elkaar te zien. Helaas willen we bij problemen vooral zelf gehoord worden en zijn we minder bereid om naar onze partner te luisteren en die te begrijpen. Toch is luisteren nog belangrijker dan praten. **Het is een actief proces dat vereist dat je tot rust komt, de ander niet in de rede valt en je defensieve houding laat varen.** Kom ook niet meteen met een oplossing. Je (ongevraagde) advies blokkeert je luisteren en geeft je partner het gevoel dat hij of zij niet wordt gehoord.

Hoe je praat en naar elkaar luistert, bepaalt of je aan het einde van de dag nog blij bent om elkaar te zien.

SOMS SAMEN, SOMS ALLEEN

Als jullie je aan elkaar kunnen aanpassen, dan is verandering echt mogelijk, meent Lerner. De sterkste relaties zijn die tussen twee mensen die zonder elkaar kunnen leven, maar dat niet willen. Je moet een balans vinden tussen zelfstandig dingen doen en samen zijn. Besef dat de ander wat meer ruimte nodig kan hebben. **Sommige mensen benaderen hun levensgezel emotioneel en dwingend. De partner kan zich dan juist terugtrekken.** Veel afstandsnemers worden zelfs allergisch voor het gedrag van hun partners die hen maar op de nek blijven zitten. Lerner raadt de 'achtervolger' aan een paar weken te experimenteren met minder, zachter en langzamer te praten en te zorgen voor fysieke afstand.

ALS HET GENOEG IS GEWEEST

Werkt dit allemaal niet, dan moet je durven accepteren dat het genoeg is geweest. Je kan zelf voelen wanneer de grens is bereikt door je bewust te worden van waar je recht op hebt. Die grens stel je niet om je partner te veranderen, maar om je waardigheid te bewaren. Het blijft een uitdaging om aan de ene kant een leuke relatie te hebben en aan de andere kant toch een integer individu te zijn. <

Als je op alle onderstaande vragen 'ja' antwoordt, is het misschien zaak om eens na te gaan of je partner je wel trouw is. Maar met slechts een paar ja-antwoorden, kun je met een gerust hart (samen) gaan slapen. Mannen die deze test willen doen, vervangen 'hij' door 'zij'. < TEKST HANNY ROSKAMP | BEELD ISTOCK >

Verdacht...

gaat je partner misschien vreemd?



- 1 | Zet hij de mobiele telefoon vaak uit als hij/zij niet thuis is?**
Vooral verdacht als dat voorheen niet zo was. Was de batterij leeg? Dat kan natuurlijk gebeuren, een keertje.
- 2 | Heeft hij een voorgaande partner of jou eerder bedrogen?**
Misschien zit het dan in het aard van het beestje. En in dat geval gaat het niet over, ook niet na een goed gesprek, honderd ruzies of relatietherapie.
- 3 | Mag je geen gebruikmaken van zijn pc, laptop of smartphone?**
Vaak verloopt het contact met een minnares via de mail, sms of whatsapp. Worden deze apparaten bij jou vandaan gehouden, dan is dat misschien niet voor niets.
- 4 | Heb je hem ooit bedrogen en weet hij dat?**
Zelfs de meest vergevingsgezinde man of vrouw kan dat als een vrijbrief zien: dan mag hij toch ook weleens vreemdgaan?
- 5 | Houdt hij van spannende dingen, zoals snelle of extreme sporten? Is hij soms onbetrouwbaar, bijvoorbeeld met geld. Of is hij erg extrovert?**
Iemand die van spanning houdt, zal ook in seksueel opzicht avontuurlijk zijn. Als iemand onbetrouwbaar is, bedriegt hij je makkelijker. En legt hij snel en makkelijk contact, dan is het contact met de andere sexe ook zo gelegd.
- 6 | Heeft hij nog vaak contact met zijn ex?**
En heb jij ook contact met die ex? Dan is er waarschijnlijk niets aan de hand. Maar word je bij de ex vandaan gehouden, en belt je partner nog geregeld met hem of haar, dan kan dat iets te betekenen hebben.
- 7 | Moet hij vaak overwerken?**
Overwerk is het oudste en meest bekende excuus van vreemdgangers. Ook als er net iets te vaak 'verplichtingen' buiten kantooruren zijn, moet je op je hoede zijn.
- 8 | Loopt hij geregeld boos weg om naar de kroeg te gaan of om 'een stukje te gaan rijden'?**
Hoeft er maar een beetje gekibbeld te worden en hij stapt al op, dan kan hij er inderdaad er even uit moeten. Maar misschien wordt jullie meningsverschil ook als excuus gebruikt.
- 9 | Krijg je regelmatig anonieme telefoontjes op de huistelefoon?**
Dan zou dat de concurrent kunnen zijn, die hoopt je partner aan de telefoon te krijgen.
- 10 | Vergeet hij zijn trouwing weleens om te doen?**
'Oeps, weer m'n trouwing vergeten om te doen na het douchen.' Vreemd, want die ring hoeft helemaal niet af tijdens het douchen.
- 11 | Is hij financieel afhankelijk van jou?**
Mannen die minder verdienen dan hun vrouw, gaan – net als mannen die zorgen hebben over hun potentie – vaker vreemd om hun ego op te poetsen. En ook mannen die veel meer verdienen, zijn vaker ontrouw. Dat bleek uit een onderzoek van de American Sociological Society. Als de vrouw ongeveer 75 procent van haar mans inkomen verdient, geeft dat de minste kans op ontrouw in de relatie. <

Slow seks



Liefhebben
met hart*
en ziel

Is seks iets dat je afvinkt op je to-do-lijstje? Probeer dan eens slow seks: een liefdevolle manier van vrijen met alle aandacht voor elkaar. Ook als je al heel lang samen bent, bloeit je seksleven ervan op.

< TEKST SANDRA SCHIOPU >

HOE VAAK STAP JE NIET UITGEPUT IN BED omdat je de hele dag van hot naar her hebt gerend. Als je dan de tastende hand van je partner op je heup voelt, besef je ineens dat het al een poosje geleden is dat jullie hebben gevreeën. Vooruit dan maar weer. Inmiddels weten jullie wel op welke knoppen je moet drukken om elkaar tot een hoogtepunt te brengen. Een kwartier later doe je het licht uit en je gaat snel slapen, want morgen wacht weer een drukke dag.

Deze vorm van seks heeft eigenlijk weinig met liefde te maken, maar meer met doen wat je nu eenmaal moet doen. **Seks gericht op een orgasme heeft ook iets eenzaam.** Hoe meer je lichamelijke opwinding stijgt, hoe meer je je concentreert op je eigen lichaam in plaats van op je partner. Heb je al jaren een relatie, dan heb jij of je partner op gegeven moment geen zin meer in dit soort seks. Een van de twee voelt zich misbruikt, mist echt intiem contact en krijgt steeds minder zin om te vrijen.

Tijdens het vrijen gaat het om
bewust aanwezig zijn,
het ogenblik beleven, *aandacht*
hebben voor je eigen lichaam
en dat van je partner.

Een orgasme is niet het doel

De Amerikaanse sekstherapeute Diana Richardson beschrijft in haar boek *Slow Sex, The Path to Fulfilling and Sustainable Sexuality* hoe je op een heel andere manier kunt vrijen. Zij ziet seks niet als een middel om zo snel mogelijk tot een orgasme te komen, maar een manier om elkaar beter, en op een heel intieme manier te leren kennen. Tijdens het vrijen gaat het om bewust aanwezig zijn, het

ogenblik beleven, aandacht hebben voor je eigen lichaam en dat van je partner.

Dat levert een ongekende sensuele ervaring op die veel bevredigender is dan een vlug-snel-orgasme. Deze manier van vrijen is gebaseerd op Tantra, een oosterse filosofie die ervan uitgaat dat onze levensenergie seksueel van aard is. Seksualiteit neemt dus binnen Tantra een belangrijke plaats in omdat het de basisenergie van de mens is. Het is de oorsprong van creativiteit, van levenslust, van verlangen en passie. Als die seksuele energie vrij kan stromen door je lichaam, sta je in je kracht en kan seks zijn als voeding voor je lichaam en geest. Voor verbinding, genieten en gelukkig zijn. In Tantra gaat men ervan uit dat als mannelijke en vrouwelijke energie samensmelten, er een éénheidsgevoel ontstaat, een 'zijn' in totale gelukzaligheid.

Het enige wat je nodig hebt, is tijd en aandacht

Misschien denk je nu: dit is me veel te zweverig. Maar het is een feit dat als je seks niet ziet als de manier om een orgasme te bereiken, maar om een intieme verbinding met je partner aan te gaan, je relatie en uiteindelijk ook de seks aanzienlijk verbetert. Hoe pak je dat nu aan? **Gelukkig is slow seks geen hogere wijskunde. Het gaat om elkaar aanraken waarbij je uitdrukking geeft aan** >

HET YIN-YANG-SPEL bereidt je voor op slow seks

Een leuk spel waarmee je je eigen behoeftes leert kennen en die van je partner, is het yin-yang-spel. Hierbij is de ene partner één of twee uur in de actieve rol (yang) en de andere partner in de passieve rol (yin). Daarna wissel je van rol. Belangrijk is dat je de tijd in de gaten houdt, zodat je na de afgesproken tijd daadwerkelijk van rol switcht.

Degene die de yang-rol heeft, mag één of twee uur lang al zijn of haar wensen uiten aan degene die in de yin-rol zit. Bijvoorbeeld een massage krijgen, overal gekust worden, maar ook samen een bad nemen of een wandeling maken. Belangrijk is dat degene met de yang-rol zijn wensen vertelt zonder rekening te houden met wat de ander prettig vindt. Als de yin-partner iets onacceptabel vindt, dan heeft die natuurlijk wel het recht om te weigeren.

Wat dit spel oplevert, is dat duidelijk wordt wat je prettig vindt en waarvan je partner houdt, zonder dat er compromissen worden gesloten die onduidelijkheid in de hand werken. In het normale leven houd je wel rekening met de ander, maar daardoor kunnen je eigen wensen vervagen. Soms denk je te weten wat de ander wel of niet prettig vindt, zonder te checken of dat wel klopt. En dat heeft een negatief effect op je relatie.

Een ander effect van deze oefening is dat je fantasie erdoor wordt geprikkeld. Door na te denken over wat je leuk en lekker vindt kom je misschien op nieuwe, opwindende en verrassende ideeën. Die ideeën hoeven echt niet altijd zacht, lief of hoogdravend te zijn. Alles wat jij en je partner fijn vinden, is goed.

De liefde laten begaan betekent jezelf *overgeven aan wat komt* zonder dat je er controle over hebt.

je gevoelens. Die aanrakingen kunnen zacht en teder zijn, aarzelend of juist stevig. Het draait niet alleen om het aanraken van de erogene zones van het lichaam, je kunt elkaar overal strelen.

Het is belangrijk dat je volledig in het hier en nu bent; slow seks kun je wat dat betreft zien als een vorm van mindfulness. Richt je volledige aandacht op het contact tussen jou en de ander – alle gedachten aan iets anders vallen weg. Je geniet van de sensualiteit, zonder iets anders nodig te hebben. En dit kan tot gemeenschap leiden, maar dat hoeft niet. Als jullie je in slow seks willen bekwamen is het zelfs aan te raden om een tijdje zonder orgasme te vrijen. Ga gewoon in elkaar liggen, of je nu wel of niet opgewonden bent. En voel wat er met jezelf en je partner gebeurt. Wees nieuwsgierig.... Wat is er in jezelf en in de ander? Pijn, boosheid, verdriet, verwarring, liefde, zachtheid, compassie, opwinding? Alles mag er zijn. Neem er de tijd voor.

Vertel wat je wilt én voelt

Maar slow seks kan je ook een ongemakkelijk gevoel geven, er kunnen onaangename emoties en gewaarwordingen opborrelen, of een gevoel van schaamte. En ook dat creëert een afstand tussen jou en je partner. Daarom moet je wat je voelt, kunnen delen. Of zoals Diana Richardson schrijft: “Soms is het moeilijk om je eigen behoeften te herkennen en uit te drukken, maar als je je partner niet vertelt wat je wel of niet graag hebt, bestaat de kans dat je je achteraf ongelukkig voelt.

Het niet invullen van je behoeften is een van de belangrijkste oorzaken van negatieve gevoelens. Door je behoeften tijdens het vrijen duidelijk uit te drukken, kun je ten minste één bron van ontevredenheid wegwerken. Al die opgekropte wrevel leidt immers tot spanning in je lichaam. Als je jezelf daarvan verlost, kun je helemaal opbloeien.”

Ongeëvenaarde seks en liefde

In het begin zal het best lastig zijn om open te staan voor je gevoelens en je er spontaan door te laten leiden, zonder bezig te zijn met het eindresultaat. De liefde laten begaan betekent jezelf overgeven aan wat komt – emoties, sensaties, genot en misschien zelfs een orgasme – zonder dat je er controle over hebt. **Vertragen, niets doen, voelen en vertrouwen hebben, je laten aanraken en openstaan voor alles.** Maar als je daarin slaagt, kun je een seksuele ervaring opdoen die ongeëvenaard is. In het leren omgaan met je eigen lustgevoelens en je diepere drijfveren leer je jezelf kennen. In het delen van die lust en je verlangens leer je ook de ander kennen. Dat is nog eens liefde! <

Toen jullie elkaar net kenden, konden jullie niet van elkaar afblijven. Vlamt het nog steeds regelmatig in de slaapkamer of is het tijd om het vuurtje wat op te stoken? Test de seksuele energie in jullie relatie en ontdek hoe je je liefdesleven leuker kunt maken.

< TEST PIETERNEL DIJKSTRA (PSYCHOLOG) | BEELD ISTOCK >

Test je passie spettert het nog tussen jullie?



		(bijna) nooit	soms	geregeld	vaak
A	Mijn partner en ik praten over seks.	1	2	3	4
B	Mijn partner en ik geven elkaar complimentjes.	1	2	3	4
A	Tijdens het vrijen moeten mijn partner en ik ook wel lachen.	1	2	3	4
B	Mijn partner en ik ondernemen samen spannende of nieuwe dingen.	1	2	3	4
A	Als ik niet spontaan zin in seks krijg, máák ik zin.	1	2	3	4
B	Ik ben tevreden over de rol van mijn partner in het huishouden en het gezin.	1	2	3	4
A	Mijn partner en ik doen ons best om elkaar op seksueel gebied zo veel mogelijk te plezieren.	1	2	3	4
B	Mijn partner en ik praten conflicten goed uit.	1	2	3	4
A	Mijn partner en ik gebruiken verschillende seksuele standjes of vormen van seks.	1	2	3	4
B	In mijn relatie is het geven en nemen in balans.	1	2	3	4

DE UITSLAG

Tel de omcirkelde cijfers voor de A-vragen bij elkaar op. Doe dan hetzelfde voor de B-vragen.

12 punten of minder op de A-vragen & 12 punten of minder op de B-vragen

Er zit op dit moment niet zoveel passie in jullie relatie. Zowel in bed als daarbuiten lijken jullie je niet meer erg voor elkaar in te spannen. Ga je je meer inzetten voor je relatie, ook in bed, dan zal je partner dat ook gaan doen. Je seksleven bloeit dan vanzelf weer op.



12 punten of minder op de A-vragen & 13 punten of meer op de B-vragen

De passie is op dit moment zo goed als verdwenen tussen jullie. Gelukkig is de rest van de relatie wel goed; de basis is er dus wel. Het kan zijn dat jullie zo vertrouwd zijn met elkaar dat er geen seksuele spanning meer is. Doe daarom meer spannende dingen samen, zowel in bed als daarbuiten. Ga bijvoorbeeld samen op tangoles of trek een spannende outfit aan in bed.

13 punten of meer op de A-vragen & 12 punten of minder op de B-vragen

Met de passie tussen jullie zit het wel goed. In bed hebben jullie weinig of niets te klagen. Buiten het bed is er echter nog wel iets te verbeteren. Jullie zouden wat vaker waardering voor elkaar kunnen laten blijken. Praat conflicten uit en doe leuke dingen samen. Hoe beter de relatie is, hoe fijner jullie het hebben in bed.



13 punten of meer op de A-vragen & 13 punten of meer op de B-vragen

In jullie relatie zit behoorlijk veel passie. Zowel in bed als daarbuiten doen jullie ervaringen op die het seksleven stimuleren. Jullie kunnen het in bed ook fijn blijven hebben door aan je relatie te blijven werken. Want de basis voor een goed seksleven ligt niet in bed, maar daarbuiten. <

Maak kennis met onze digitale. +Gezond specials

Slechts
€1,50 per stuk



Heeft u interesse in één of meerdere specials?

Download deze nu en lees ze direct op uw tablet, laptop of smartphone

BESTEL
NU

KLIK
HIER

of ga naar www.pluswebshop.nl/gezond