

ONTMOETING VAN HET HART

Er zijn veel mythen over liefde en seks en de meeste komen niet eens in de buurt van de waarheid. Een van de mythen is dat gelukkige paren nooit ruziën en het altijd met elkaar eens zijn. Je kunt verschillende opvattingen hebben over van alles en soms ruziemaken, maar dat hoeft intimiteit en geluk niet in de weg te staan, vooropgesteld dat het paar ermee kan leven dat ze over bepaalde zaken verschillend denken. Volgens een andere mythe zouden we niet afhankelijk moeten zijn van degene van wie we houden. Natuurlijk is het belangrijk dat iedereen verantwoordelijkheid kan nemen voor zichzelf en zijn eigen ontwikkeling en dat ook werkelijk doet, maar het is waarschijnlijk uitzichtloos om een relatie geheel onafhankelijk van de ander te hebben. In nauwe relaties laat je mensen dicht bij jezelf komen – en doe je niets om de ontmoeting te verhinderen. Het gaat er niet om sterk te zijn of je vrijheid te bewaren. Het gaat erom dat je een ander durft te ontmoeten en van een ander afhankelijk durft te zijn.

Ik geloof dat veel mensen het moeilijk hebben met dit deel van de werkelijkheid bij het aangaan van relaties. Het is fantastisch iemand te hebben om van te houden, maar als we merken dat we afhankelijk zijn van hem of haar, zullen we fouten bij onze geliefden ontdekken om afstand te scheppen. Soms moeten we rijpen om te zien wat we doen. Een vriendin en ik noemden dit gedrag vele jaren geleden het ‘verkeerdebroekensyndroom’ – er was altijd wel iets mis met de mannen die we ontmoetten en we vonden de fout altijd, hoe klein die ook was. Eigenlijk durfden we nog geen diepe en werkelijk nabije relatie aan te gaan.

Mythen over liefde

We denken graag dat een gelukkig paar ook wel vaak seks zal hebben, maar dat hoeft helemaal niet zo te zijn. Het is dikwijls al genoeg dat ze over de zaak kunnen praten – dat degene die seks wil dat kan zeggen en

degene die niet wil, kan uitleggen waarom. Kunnen praten hierover is een kunst en waarschijnlijk hebben gelukkige paren zich deze kunst eigen gemaakt (want niemand kan dat vanzelf). Er zijn veel momenten waarop een paar slecht 'gesynchroniseerd' is, zonder dat dit iets hoeft te zeggen over hoe het met hun relatie is. Pas wanneer er een patroon ontstaat waarin een van beiden altijd meer wil of een van beiden nooit wil, kunnen we spreken van problemen.

Als we een nieuwe liefde hebben ontmoet, zeggen we vaak dat we 'thuis zijn gekomen' of de 'ware' hebben gevonden. We geloven dat een bepaalde persoon de ware is en dat anderen minder goed of zelfs slecht zijn. In werkelijkheid zijn er velen met wie we goed kunnen samenleven en we bepalen zelf wat het gevolg zal zijn van deze unieke combinatie van menselijke ervaringen, dromen en verlangens. Ook in een fantastische relatie kunnen we ons soms eenzaam voelen, want geen liefde in de wereld kan de existentiële eenzaamheid, zoals dat heet, wegnemen. Ieder van ons is verantwoordelijk voor zijn eigen leven en niemand die ons daarmee kan helpen, hoezeer we ook gered hopen te worden.

Als je het samen niet leuk hebt, wordt dat gezien als een zeker teken dat de relatie op weg is naar het einde – of in ieder geval als een teken dat het slecht gaat. Maar ook dat is eigenlijk een mythe. Je bent er zelf voor verantwoordelijk hoe leuk en gezellig je het hebt in je leven en in je relatie, en soms is het leven nu eenmaal niet leuk, zonder dat dat betekent dat ieder zijns weegs moet gaan. De mythes over de liefde die we koesteren, zeggen ook dat je elkaar in een gelukkige relatie begrijpt.

Veel paren die ik ontmoet heb, zullen met die definitie niet gelukkig genoemd kunnen worden, maar zouden toch zeggen dat ze gelukkig

*Het is niet de afwezigheid van
problemen die een relatie **gelukkig**
maakt, maar dat je ze samen kunt
oplossen als ze zich voordoen.*

waren. Zij hebben een manier gevonden om hun onderlinge verschillen dan misschien niet bij te leggen, maar wel te accepteren, in plaats van zich er alleen maar aan te ergeren. Ze hopen niet langer dat de ander zal gissen wat ze willen hebben en vertellen in plaats daarvan wat zij willen of nodig hebben. Maar als we problemen hebben die we niet kunnen oplossen – een beslissing die een van de partners nog niet kan nemen, verschillende opvattingen of een ander probleem – dan moeten we het erover eens worden dat we het niet eens zijn.

Gelukkige paren zijn dus geen buitenaardse wezens, maar mensen zoals jij en ik. Ook twee mensen in een geslaagde relatie stuiten op problemen en zijn soms boos of verdrietig. Ze zijn verschillend, maar kunnen daarmee leven. Ze geven niet op, maar communiceren. Het is niet de afwezigheid van problemen die een relatie gelukkig maakt, maar dat je ze samen kunt oplossen als ze zich voordoen.

Intiem zijn

Als we het hebben over intimiteit, denken de meeste mensen aan fysiek contact en dat is, zoals ik al eerder heb gezegd, een principieel deel van ons leven. We hebben fysiek contact nodig met anderen en we hebben aanraking, strelingen en nabijheid nodig om ons uit te drukken. Maar we hebben ook op het intellectuele vlak een soort intimiteit nodig. Je hebt nodig dat je geliefde je begrijpt, dat jullie gedachten kunnen uitwisselen over het leven, over je werk, de toekomst en het verleden. Als je je voortdurend verkeerd begrepen voelt, sluit je je af en dat scheidt een gevoel van eenzaamheid en buitensluiting.

Ook als het om gevoelens gaat, wil je je in contact voelen met je geliefde – en dat doen we middels communicatie. Maar het kunnen beschrijven van wat je voelt, is niet iedereen gegeven. Vrouwen zijn daar beter in dan mannen, ook al is dat aan het veranderen doordat het rolpatroon mannen nu ook meer ruimte biedt om gevoelens te tonen en daarover te praten. Mannen hebben dezelfde gevoelens als vrouwen, maar zijn er veel minder aan gewend om ze te benoemen.

Het besef dat je geliefde op dezelfde golflengte zit als jij, geeft ook een gevoel van intimiteit. Sommigen spreken over geestverwanten of twee-

lingzielen, anderen menen dat het lot mensen samenbrengt. Sommigen geloven in wedergeboorte en vroegere levens samen als een verklaring dat mensen elkaar aantrekkelijk vinden en ervoor kiezen samen te leven. Los van het feit of dit zo is, is het goed voor de liefde en de erotiek om te voelen dat de ander er hetzelfde over denkt, dat we in hetzelfde universum leven en dat onze levensweg ongeveer in dezelfde richting gaat. Ik voel zelf dat de aantrekkingskracht tot mijn man altijd toeneemt als we kwaliteitstijd met elkaar doorbrengen – waarin we elkaar vertrouwen geven, misverstanden uitpraten of op de een of andere manier uit de weg helpen. Zich seksueel tot elkaar aangetrokken voelen in zo'n situatie is extra fijn, omdat die geilheid uit het hart komt.

Veel mensen zijn op zoek naar de 'ware', maar onze relaties kunnen alleen functioneren als iedereen de verantwoordelijkheid neemt om zo te leven dat recht wordt gedaan aan onze behoeften. Dat is niet iets wat je kunt verwachten van iemand anders, niet eens van degene die zegt dat hij of zij van je houdt.

Het leeftijdsverschil tussen Gudrun en Mikael is tamelijk groot (hij is twaalf jaar ouder). In hun eerste drie jaar samen was hun seksleven zeer intensief, maar daarna begon vooral hij een diepere geestelijke band met haar te missen. Zij was aan de andere kant tevreden met hun verhouding die veel erotisch genot gaf en daarnaast ook steun en opmontering. Niettemin merkten ze allebei dat de aantrekkingskracht afnam. Hij werd

DENK NA OVER...

- Op welke niveaus ben je intiem met je geliefde of was je intiem met de persoon met wie je het laatst samen was – fysiek, intellectueel, emotioneel en/of geestelijk?
- Op welke niveaus zijn er dingen waarover jullie het eens moeten zien te worden?
- Is het bevredigend voor je dat het is zoals het is, of is er iets wat je wilt veranderen?
- Als de relatie voorbij is – is er iets dat je anders had willen doen met de inzichten die je nu hebt?

steeds meer een soort vader voor haar – een vader van wie ze aanvankelijk dankbaar steun aanvaardde, maar bij wie ze steeds meer de behoefte voelde zich tegen hem te verzetten en afstand van hem te nemen. Zij zou willen dat hij zich meer als gelijkwaardige zou gedragen, terwijl hij zou willen dat zij zich minder als een meisje en meer als een rijpe vrouw zou gedragen. Het klinkt alsof ze beiden hetzelfde willen, maar beiden probeerden de ander te laten doen wat ze zelf nodig hadden.

Voor Gudrun en Mikael houdt de reis naar meer intimiteit in dat zij meer verantwoordelijkheid moet nemen voor haar eigen behoeften en niet moet verwachten dat hij dat voor haar doet. Aan de andere kant zou hij zich veilig genoeg bij haar moeten voelen om zich kwetsbaar op te stellen, om zich open te stellen voor de zielsontmoetingen waarnaar hij zo verlangde. Ze moesten allebei de verantwoordelijkheid nemen voor hun individuele behoeften en dat bracht hen dichter bij elkaar.

Liefde is luisteren

Waardering is op een bepaalde manier een techniek om een positieve stemming in een verhouding op te bouwen. Door waardering te tonen scheppen we een gevoel van overvloed – het is immers zo eenvoudig om het fijn voor elkaar te maken, als we de schouders er maar onder zetten. Als jullie lang samen hebben gewoond, bestaat het risico dat jullie elkaar als vanzelfsprekend zien en je niet meer zo inspannen als in het begin van de relatie. Een groot verschil tussen de eerste verliefdheid en de rijpe relatie is de wil tot intimiteit en de spontane waardering van de verliefdheid.

Een jong paar waarmee ik werkte had ongeveer eenmaal per maand seks. Dat klinkt als erg weinig voor de meesten en dat vond ik ook, maar ze hadden zo hun gewoonten. Als ze na het werk thuiskwamen, aten ze samen, waarna hij verder werkte achter de computer. Een paar uur later keken ze samen naar de tv totdat het tijd was om naar bed te gaan. Beiden verbaasden zich erover dat ze niet vaker seks hadden. Vooral hij was tamelijk ontevreden, maar wist niet wat hij eraan moest doen. Hij wilde zich niet opdringen bij zijn vrouw en hield er niet van om afgewezen te worden. Hij wachtte totdat zij het initiatief tot seks zou nemen, maar dat deed ze dus niet.

*Een relatie kan slechts **functioneren** als ieder verantwoordelijkheid neemt voor zijn behoeften. Je kunt niet verwachten dat iemand anders dat zal doen, niets eens als die zegt van je te houden.*

Toen hij begreep dat hij zijn vrouw positieve waardering kon geven, konden ze geleidelijk de negatieve lusttrend keren. In het begin had hij er moeite mee om te bedenken wat hij tegen haar kon zeggen. Tot dan toe had hij de neiging om zich te focussen op waar hij niet tevreden mee was als het ging om haar figuur, uiterlijk en gedrag, wat sterk herinnerde aan de manier waarop hij zelf werd behandeld in zijn jeugd – zijn moeder was altijd erg terechtwijzend, terwijl zijn vader al helemaal niet communiceerde.

Toen hem rechtstreeks gevraagd werd wat hij eigenlijk aantrekkelijk vond aan het lichaam en de persoonlijkheid van zijn vrouw, kon hij slechts een heel klein arsenaal aan complimentjes produceren, die allemaal honderd procent waar waren. Aanvankelijk was het voor hem moeilijk om de clou te begrijpen van het tonen van waardering – hij vond

TOON WAARDERING VOOR ELKAAR

Zeg iedere dag iets tegen je geliefde wat je in hem of haar waardeert: hoe hij of zij zich gedraagt, persoonlijke eigenschappen of uiterlijk – het speelt geen rol waar het over gaat. Vergeet ook niet dat je waardering kunt tonen voor seksuele handelingen of gedragingen.

Onderzoek of je gedrag invloed heeft op jullie samenspel en op welke gebieden je een verandering ziet. Als het moeilijk voor je is om je nu positief te voelen, kun je waardering uitspreken voor het feit dat hij of zij in je leven bestaat.

dat het niet echt in zijn aard lag om zulke zaken te zeggen. Toen hij begreep dat het kon gaan om een communicatiepatroon dat hij van kleins af aan had geleerd en dat de huidige situatie alleen kon worden opgelost door deze patronen te veranderen, raakte hij meer betrokken bij het probleem. En toen hij de kracht had meegemaakt en het effect had gezien werd dat al snel een manier voor hem om bij te dragen aan het scheppen van een andere en meer wellustige stemming thuis.

Maar alleen waardering is niet voldoende om intimiteit te scheppen als een of beide partners dat verhindert. Een voorwaarde voor het werkelijk beïnvloeden van de stemming door waardering te tonen is dat beiden werkelijk intimiteit willen opbouwen. Anders zouden complimentjes, al zijn het er nog zo veel, niet werken. Intimiteit wordt opgebouwd door communicatie. Maar communicatie is niet hetzelfde als praten. Je kunt urenlang praten, zonder dat het communicatie is en zonder dat het een echte ontmoeting is. Maar je kunt elkaar ook tien minuten ontmoeten als je werkelijk luistert. Liefde is luisteren, ook als het onaangenaam, droevig of frustrerend is. Dat wil zeggen dat je je moet inspannen, ook als het moeilijk is.

Als je zin hebt om te beschuldigen, kritiek te leveren of te veroordelen vraag je dan eens af wat daarachter zit. Is het teleurstelling, angst, woede of verdriet, die je op deze manier inzet als scherpe pijlen? Misschien wil je je man wel toeschreeuwen dat je de manier haat waarop hij altijd alleen maar aan zichzelf denkt en zich nooit om jou bekommert. Maar hoe zou het in plaats daarvan zijn als je vertelde dat je je eenzaam voelt als je moet wachten en dat je bang bent dat jullie bezig zijn van elkaar te vervreemden? Misschien wil jij zeggen dat je diep vanbinnen haar koppigheid en trots zat bent – hoewel je eigenlijk voelt dat je je meer betrokken wilt voelen in de besluiten die jullie gemeenschappelijke leven aangaan.

Als je over jezelf praat in plaats van over de ander, gebeuren er twee dingen. In de eerste plaats kun je weten dat dat wat je zegt, waar is, omdat je beschrijft hoe jij je voelt en wat er in je gebeurt. In de tweede plaats zal de reactie van de ander die van een ander zijn. Wie wordt beschuldigd, gaat in de verdediging, terwijl wanneer je je geliefde hoort vertellen over verdriet, teleurstelling of angst je veel gemakkelijker kunt

luisteren en begrijpen. Dit is helemaal niet zo gemakkelijk, al klinkt dat wel zo. Ik kan zelf merken dat er een neiging is om te beschuldigen en te veroordelen als ik me gegriefd, gekwetst of beledigd voel. Maar ik weet uit ervaring dat relaties daardoor uiteen kunnen vallen en daarom span ik mij in om werkelijk iets te vinden dat waar is, om alleen dat te zeggen en niets anders.

Op een gegeven moment raakten mijn man en ik in een pijnlijke situatie, toen ik plotseling inzag dat iets seksueels, waarvan ik dacht dat dat exclusief was voor onze relatie, in feite iets was dat hij al had meegemaakt in een eerdere verhouding. Ik wilde hem aanvallen en ter verantwoording roepen en liefst veroordelen, omdat hij dat niet had verteld. Maar tegelijkertijd begreep ik dat wat mij pijn deed, de teleurstelling was dat het niet zo was als ik had gedacht. Ik slaagde erin te vertellen hoe verdrietig en teleurgesteld ik mij voelde, maar zonder de schuld bij hem te leggen. En omdat hij zich niet aangevallen voelde, kon hij troosten en uitleggen hoe hij dit van zijn kant had voorgesteld. Het gevolg was dat ik me geliefd voelde, hoewel ik nog steeds verdrietig was. Hoe meer we oefenen in communicatie, hoe meer we de reptielsnelle overlevingsdrang ontgroeien waarvan de basis misschien in onze jeugd is gelegd.

Bij psychotherapie denk ik vaak dat het eigenlijk heel gemakkelijk is



PRAAT OVER JULLIE PROBLEMEN

- Zit recht tegenover elkaar en begin met het meest problematische in jullie relatie zoals die er nu uitziet, liefst met hetzelfde onderwerp. Deel de tijd zo in dat beiden even lang kunnen spreken.
- Getroost je beiden de moeite om over de moeilijke dingen te praten zonder te veroordelen of te bekritisieren. Vertel hoe het voor jou voelt, hoe het in je lichaam voelt en aan welke behoeften geen recht wordt gedaan.
- Vermijd zo veel mogelijk het woord 'jij' en begin zo veel mogelijk zinnen met 'ik'.

om het er als therapie te laten uitzien – we praten en doen oefeningen en de cliënt huilt misschien of toont woede. Maar of het werkelijk ‘therapie’ is in de ware betekenis van het woord, of er werkelijk iets helends gebeurt, wordt bepaald door hoe echt de gevoelens zijn die worden uitgedrukt en hoe echt de persoon die ze ontvangt, in staat is te zijn. Ook moeilijke situaties tussen cliënt en therapeut kunnen het contact versterken als beiden eerlijk zijn en vanuit hun hart spreken over wat ze feitelijk voelen. Op dezelfde manier gaat dat in liefdesrelaties. Opdat de intimiteit opgebouwd en in stand gehouden zal worden, moeten we ook dat kunnen zeggen en luisteren naar wat onaangenaam is. Als we er niet langer in slagen om naar elkaar te luisteren, begint de intimiteit te eroderen. Als we niet meer met elkaar praten, zullen we ook niet meer van elkaar kunnen houden.

De lust woont in het lichaam

Al onze zintuigen vertellen ons over de wereld rondom ons. We kunnen het geluid van muziek, gelach, een kabbelende beek of het onweer horen. We kunnen genieten van de geur van parfum, bloemen, de huid van een kind of pas gewassen katoen. We proeven de smaak van citroen, honing, melk, wijn of banaan. Je kunt iemand aanraken en zowel jij als diegene die je aanraakt, geniet van het contact. Bovendien kunnen we genieten van mooie dingen die we zien: een uitzicht vanaf een berg, een zee die schittert in de zon of het gezicht van je geliefde.

Je een leven voorstellen zonder deze zintuiglijke indrukken is onmogelijk. Hoe meer je je ervan bewust bent, hoe aanwezig je bent als jullie vrijen en hoe meer je kunt genieten van de belevenis. Je hoort de ademhaling van je geliefde en het geluid van je hand die over haar of zijn huid strijkt. Je voelt de warmte en geur van jullie lichamen. Je ziet zijn lichaam bewegen en reageren op dat van jou en je ziet hoe mooi jullie zijn. Vrijen is het scheppen van iets fantastisch en magisch. Vrijen met alle zintuigen is het hebben van het rijkste gevoel in de wereld, al is het maar voor even.

In de Griekse mythologie komen we de liefdesgodin Aphrodite tegen; zij staat niet alleen voor seksuele liefde, maar ook voor passie, de volheid van het leven en het vermogen om ons te geven. We hebben een inwo-

nende lust en een verlangen naar zintuiglijke ervaringen en liefhebben. Toch hoor ik bijna iedere dag mensen klagen dat ze geen tijd hebben te genieten, niet in staat zijn enkele genotvolle situaties te scheppen of zich het plezier die de zintuigen kunnen geven, niet veroorloven – noch alleen, noch met iemand anders. Misschien hebben we de les die dogmatische kerkvaders zo lang hebben gepredikt, al te goed geleerd, namelijk dat het lichaam zondig is en bestreden moet worden. Tegenwoordig zijn we geseksualiseerd en geloven we niet in zonde en boetedoening. Maar soms kun je bijna aannemen dat de boetekleden vervangen zijn door grijze kostuums en dat we onszelf straffen door te leven op een manier die niet voldoende ruimte biedt om werkelijk te genieten met onze zintuigen. Stress, prestaties en concurrentie zetten hun stempel op het leven van veel mensen, en dan is er geen tijd voor sensualiteit en ook nauwelijks voor liefde.

Verschillende factoren in onze moderne levensstijl remmen onze lust. Zo heeft tien tot vijftien procent van de Zweden bijvoorbeeld grote slaapproblemen; velen hebben ook een burn-out en zijn ziek van de stress, terwijl er nog meer op de rand van uitputting leven en al hun energie nodig hebben om het dagelijkse leven door te komen. We hebben duizend plichten en niet voldoende tijd en fut om die allemaal te vervullen. Hoeveel lust krijgen we als het leven er zo uitziet?

We moeten onze prioriteiten in de gaten houden als we de lust om lief te hebben, die we van oorsprong allemaal hebben, willen behouden. Hoeveel tijd spenderen we aan allerlei zaken: werk, het huishouden, verschillende vrijetijdsbezigheden, sociale activiteiten, de omgang met partner en kinderen? Als je je activiteiten in een gemiddelde week op-

Liefde is lusteren, ook als het onaangenaam, droevig of frustrerend is.

Dat wil zeggen dat je je moet inspannen, ook als het moeilijk is.

ORKEST VAN DE ZINTUIGEN

Alleen. Sluit je ogen en doe niets meer dan registreren wat je waarneemt met je verschillende zintuigen op dit moment. Wat hoor je? Welke geur ruik je? Wat voel je met je handen, onder je voeten, tegen je huid? Wat valt je in je lichaam op? Wat valt je op rondom je? Focus een ogenblik op smaak, gevoel en geur en de informatie die je via deze zintuigen krijgt.

Samen. Pak een paar verschillende dingen en leg deze op een dienblad, bijvoorbeeld een stukje chocolade, een schijfje citroen, een veer, een gladde steen, een zachte borstel, een flesje massageolie, een geurige bloem, een zeepje, een parfum – varieer als je de oefening vaker doet. Doe om beurten een blinddoek voor en proef, ruik, voel of wordt aangeraakt. Praat niet, maar ontvang de informatie – laat de voorwerpen ‘praten’.

Denk na over hoe jullie gemeenschappelijke leven zou veranderen als jullie op dezelfde manier zouden vrijen als jullie samen deze oefening doen.

schrijft, zul je vermoedelijk ontdekken dat je verbazingwekkend weinig tijd met je geliefde doorbrengt. De lust kan niet plotseling op commando opwellen of wanneer het praktisch is. Lust volgt zijn eigen wetten en daaraan moeten we ons onderwerpen.

Om de lust te laten groeien moeten we ook een levensstijl hebben waarin we kunnen overschakelen van de hoogpresterende, mentale, effectieve wezens die we in het dagelijks leven vaak zijn, naar onze fysieke en emotionele kant waarin we ook contact hebben met gevoelens, prikkels en instincten. Maar we hebben tijd nodig om te leren voelen, ruimte om te kunnen presteren en mogelijkheden om ons te kunnen overgeven aan liefde en genot.

Veel paren gunnen zich af en toe een weekeinde, zorgen voor een kinderoppas en besteden tijd aan elkaar in bijvoorbeeld een plattelands-hotelletje. Dat is een goede gewoonte, maar de meesten doen dat niet vaak genoeg en de redenen zijn vaker wel dan niet van economische aard. Een tip voor paren die zin hebben in zulke weekeinden samen, maar geen praktische mogelijkheden zien, is hulp te zoeken bij andere

paren. Zorg om beurten voor de kinderen van beide gezinnen, terwijl de ouders die vrij hebben, kunnen genieten van de luxe om alleen thuis te zijn om alleen van elkaar te genieten.

Heerlijke weekeinden of niet – het is niet voldoende. Juist in het alledaagse leven moet de lust zijn rechtmatige plek krijgen. Neem de tijd om een paar keer in de week lekker eten klaar te maken, proef van de kruiden en laat de smaakzin sturen. Je kunt trainen, maar wees opmerkzaam en voel de bewegingen, de kracht en de levenslust van het lichaam. Boek een massagebehandeling of vraag een vriend(in) je te masseren en geniet van elke minuut van die intensieve aanraking. Luister naar mooie muziek om te ontspannen of naar heftige muziek om energie te krijgen – of luister slechts naar de stilte en laat die je met vrede vullen. Koop een boeket bloemen, of slechts een enkele roos, en zet die zo neer dat je kunt genieten van de schoonheid en de geur. Laat je zintuigen een grotere plaats innemen in je lichaam en je de weg wijzen naar meer genot, ook in je liefdesleven.

Wanneer jullie zintuigen openstaan, worden jullie opmerkzamer en intiemer. Jullie zullen de waarde ontdekken van kleine momenten van aanraking in het dagelijks leven – een kus in haar nek als zij aan de ontbijttafel zit of een streling over zijn wang als hij de boodschappentassen neerzet. Elkaar echt vasthouden in plaats van een routinematige omhelzing. Tonen hoe blij je bent om elkaar weer te zien en dat laten merken met een seksuele aanraking om de geilheid op te wekken. We moeten seks een rechtmatige plek in ons leven geven, zonder dat dat betekent dat ‘we nu moeten gaan vrijen’.

Willen we een relatie waarin de seksualiteit levend is, dan moeten we zorgen voor een voedzame bodem. Laat zien dat jullie elkaars sekspartners zijn en houd op met je als elkaars collega's te gedragen, ook al zijn jullie het met elkaar eens wie wat in huis zal doen. Vrijwel elke man waardeert het als zijn vrouw hem niet alleen omhelst, maar als ze ook haar hand licht op zijn geslacht legt. En veel vrouwen waarderen het dat de man zijn hand op haar billen legt of haar borsten streelt als hij haar omhelst. Toon respect voor elkaar en wees invoelend, zodat je waarneemt waar de ander het meest om geeft.