

## **Thema Mannenemancipatie augustus: Relaties 1**

Het zevende onderwerp voor de mannenemancipatie groep 2017 was het onderwerp "**relaties**".

Hoe kijken mannen naar relaties? Waar kunnen we wat leren, waar gaat het mis?

Met een reeks vragen en stellingen, bedacht door de groep, ging men aan de slag met dit onderwerp.

### **Wat hebben we gedaan.**

1 wat is de perfecte relatie? Idealiter gebaseerd op liefde, basis, respect, en vertrouwen.

2 hoelang duurt tegenwoordig een succesvolle relatie? Is de duur een goed meter?

3 hoe vrij mag je zijn om de relatie in stand te houden?

4 Mag je meerdere partners hebben? Andere culturen

5 wat is de ideale / meestvoorkomende rolverdeling die een relatie in stand houdt?

6: waarom gaat het meestal mis?

*Uitgesteld naar september*

*6 in hoeverre mogen schoonouders zich bemoeien?*

*7 wie heeft het meest te zeggen in de relatie?*

*8 wie bepaalt of er kinderen komen in de relatie?*

*9 wat is de rol van kinderen in de relatie?*

Met behulp van de stellingen hebben we op internet meer informatie gezocht. We zijn er onder andere achter gekomen dat mannen over het algemeen ook een "gebruiksaanwijzing" nodig is, het is niet zo vanzelfsprekend als we zouden willen. We zijn ook allerlei tips tegen gekomen. Daarnaast hebben we twee gasten gevonden voor het radio programma: **Jan van Eck**, relatie counselor en **Azzaad Ramsaroep**, advocaat o.a. echtscheidingen.

### **Wat was opvallend**

Terugkijkend op alle informatie die we verzameld hebben, kunnen we wel stellen dat het een ingewikkeld proces is om een relatie te hebben en om deze te onderhouden. Waar we voorheen dachten dat de duur van een relatie aangaf hoe ideaal hij was, is dat een achterhaald idee. De perfecte relatie kan in die zin ook kortdurend zijn En zo is er ook nog het verschil in culturen. Een van tips: leer jezelf kennen voordat je aan een relatie begint.

Het onderwerp was zo breed, dat we de volgende maand hiermee verder gaan en dan gaan we ons meer focussen op schoonouders en kinderen.

Een interessante onderwerp is de opkomende LHBT gemeenschap. Zouden de problemen en successen van een hetero koppel hetzelfde zouden zijn als die van een LHBT koppel. In de toekomst valt hier nog wat te halen.

Beide gasten die tijdens het radio programma aanwezig waren, staan open om mensen te helpen bij hun problemen, u kan altijd contact met hen op nemen.

### **Regio midden Nederland**

Jan van Eck, Relatie counselor

06 1778 1668

[jan.van.eck@tele2.nl](mailto:jan.van.eck@tele2.nl)

[www.jan-van-eck-counselling.nl](http://www.jan-van-eck-counselling.nl)

### **Regio heel Nederland**

Azzaad Ramsaroep, Advocaat

06 11 641960

[info@ramsaroepadvocatuur.nl](mailto:info@ramsaroepadvocatuur.nl)

[www.ramsaroepadvocatuur.nl](http://www.ramsaroepadvocatuur.nl)

# Achtergrond informatie:

## Relatie

Uit Wikipedia, de vrije encyclopedie

Ga naar: [navigatie](#), [zoeken](#)

Een **relatie** (ook wel *verhouding* of *betrekking*) is een verband tussen meestal twee (soms meerdere) personen, concepten, verschijnselen of zaken.

Tussen personen

[Relaties tussen mensen](#) kunnen vele vormen hebben, zoals persoonlijke relaties, zakelijke relaties of [liefdesrelaties](#) in diverse vormen ([huwelijk](#), [latrelatie](#), [open relatie](#), etc.).

In de godsdienst

Het [godsconcept](#) van de drie grote [monotheïstische](#) godsdiensten veronderstelt een persoonlijke godsrelatie, en zelfs een liefdesrelatie. Een zakelijke relatie met de godheid is een typisch [Grieks](#) en [heidens](#) fenomeen waarbij men met de godheid onderhandelt en een *do ut des*-relatie ([Latijn](#): ik geef opdat jij geeft) onderhoudt.

---

## Wat mannen niet willen dat je weet over hoe ze naar relaties kijken

Mannen doen er geheimzinnig over. En eerlijk zijn ze er al helemaal niet over.

Relaties. En wat ze ervan vinden.

In dit artikel wil ik een tipje van de sluier oplichten. Over wat mijn duizenden mannelijke cliënten mij hebben laten weten, in:

- E-mails
- Telefoongesprekken
- En bovenal face-to-face coachings.

Ik ga jou helpen om het liefdesleven van je dromen te krijgen, door rekening te houden met de angsten van die ene man. Want hoe stoer hij ook is, dit is waar hij zich druk over maakt.

En als jij die vrouw kan zijn die er rekening mee houdt, dan verover je een speciaal plekje in zijn hart.

Ben je er klaar voor?

Komt ie:

## Ding 1: In een relatie ben je minder leuk

Yup.

Hij zal het je nooit recht in je gezicht zeggen.

Dat durft hij namelijk niet.

Maar zoals een oudklant het van mij verwoordde:

*“Och Tim.... Toen ik haar leerde kennen, was zijn mijn droomvrouw. Nu is ze mijn ergste nachtmerrie.”*

Denk je dat deze man een uitzondering is? Ja?

Dan wil ik je graag helpen. Want ik weet dat het niet leuk is om te horen. En dat het allemaal heel heftig klinkt.

Maar ik heb er vertrouwen in dat als ik je uitleg wat er speelt, dat het je zal gerust stellen en verwonderen tegelijkertijd.

## **Mannen worden bang van een relatie**

Stel, een man is met jou aan het daten. Alles is leuk, alles is fijn. Hij kan je, zoals mijn oudklant zei, zijn *“droomvrouw”* vinden.

Dat betekent niet dat hij hetzelfde over je denkt in een relatie.

Want er gebeuren een aantal dingen die ervoor zorgen dat wat hij voor de relatie voor je voelde, enorm verandert:

- **Jullie worden ouder.**

Naarmate de tijd vordert, zullen jullie andere dingen belangrijk vinden. Maar wat een man ook zegt: hij wil niet een vrouw die saai op de bank zit met een bak frozen yoghurt.

Hij wil een jonge, jeugdige vrouw, die doet waar ze zin in heeft. En een eigen leven heeft, waar hij met bewondering naar kijkt.

- **Je verandert qua uiterlijk.**

Je kan ervan uitgaan dat mannen je het meest aantrekkelijk vinden zoals je was toen ze verliefd op je werden. Als jij dus ineens enorme veranderingen in je uiterlijk doorvoert, kan dat betekenen dat hij je minder aantrekkelijk vindt.

- **Tijdens het daten is er veel vrijheid en snuffelen.**

Tijdens een relatie komt er structuur. Een structuur die hij misschien wel helemaal niet wil.

- **Je deed moeite voor hem voordat jullie een relatie aangingen – en hij voor jou.**

Je zorgde ervoor dat je er op en top uit zag. Dat je hem verleidde op de momenten dat het ertoe deed. Dat je hem behaagde, en hem gaf wat hij nodig had.

Maar in een relatie draait het meer om intimiteit, en kan verleiding plaatsmaken voor een vertrouwd samenzijn. De spanning valt weg, en zijn behoefte aan verovering wordt niet bevredigd.

- **Gemiddeld komen mensen in de eerste 3 jaar van een relatie 5 kilo aan.**

Dat zegt iets over hoeveel wij ons best doen om mooi, aantrekkelijk en speciaal te zijn.

Dit zijn allemaal relatief kleine dingen op zichzelf. Maar als je naar het bredere plaatje kijkt...

...en wat dit betekent voor wat een man wel en niet krijgt in een relatie...

...dan ruilt hij het ene voor het andere in.

## **Wat hij krijgt: Intimiteit**

Dit is wat mannen vaak niet beseffen over relaties.

Dat komt omdat het iets is wat vooral van vrouwen uit komt, en wat de meeste mannen niet zo goed kennen. Totdat jij ze het laat zien.

De vertrouwdheid en intimiteit is niet waarom mannen in een relatie stappen. Ze doen dat wel omdat ze je aantrekkelijk vinden en verliefd op je zijn.

Pas later in de relatie komen ze erachter dat dit is wat ze ervoor terug hebben gekregen.

## **Wat hij opgeeft: Zijn jongere zelf**

Jij wordt niet alleen ouder, hij ook.

Elke man [heeft een player in zich](#). Wat ik hiermee bedoel, is dat elke man een fase doormaakt waarin hij wil ontdekken wie hij als man is.

Dat betekent dat hij veel vrouwen wil daten, roekeloos wil zijn en de waaghals wil uithangen. Dit is de reden [waarom tieners meer risico nemen](#).

De meeste mannen vallen uit dit gedrag als ze een relatie krijgen.

De meeste zijn hier klaar voor. Sommige niet. In dat geval zal hij stiekem heimwee houden.

Maar of hij nou heimwee heeft of niet:

In meerdere momenten tijdens de relatie zal hij terug gaan naar het moment dat hij er in is gestapt, en zich afvragen:

***“Was het het waard?”***

Dit heet de midlife crisis.

**Ding 2: Hij gaat geen relatie aan als hij je “mwoah” vindt.** Je weet nu dus dat in een relatie een man het gevoel krijgt dat hij veel moet opgeven. En dat jij er in zijn ogen op achteruit gaat.

Puur omdat je niet meer bent wie je was toen hij verliefd op je werd.

Maar hoe beïnvloedt dat de beslissing van mannen die geen relatie willen?

## **Hij wordt er voorzichtig door**

Hij schat in dat je in een relatie minder leuk wordt. En dat heeft ingrijpende gevolgen voor hoe hij met je omgaat.

Stel dat hij met je aan het daten is. En hij heeft het naar zijn zin.

Maar in vergelijking met de andere vrouwen om hem heen, ben jij een 7. Dat is weliswaar een ruime voldoende, en genoeg om je te blijven daten.

**Maar wanneer je een relatie met hem krijgt, verwacht hij dat je twee punten omlaag gaat.**

Daar houdt hij rekening mee, tijdens zijn beslissing om het al dan niet te doen. Hij zal ervan uitgaan dat jij verandert in een 5. En dit is het laatste wat een man wil.

In zo'n geval concludeert hij dat de nadelen van een relatie niet opwegen tegen de voordelen. In feite schiet hij hiermee zichzelf in de voet, omdat hij op zo'n moment niet ziet hoe belangrijk intimiteit en diepgang voor hem kan worden. Maar ja. Leg dat een man maar eens uit.

## **Jullie zitten niet op hetzelfde emotionele niveau**

Je hebt vast wel eens gemerkt [dat mannen geen emoties tonen](#).

En als ze dat wel doen, dat dit vaak is naar aanleiding van:

- De winst van hun favoriete voetbalclub.
- Iets vies wat hij per ongeluk in zijn mond heeft gekregen en waar hij van walgt (dat is moeilijk te verstoppen).
- Teleurstelling als zijn favoriete voetbalclub verliest.

Al met al een scala aan emoties dat veel kleiner is dan dat van vrouwen.

Mooi is dat.

Heb je een leuke man aangetrokken, blijkt dat hij op veel vlakken gewoon niet met je meekan. Bijvoorbeeld op emotioneel gebied.

## **Hij kijkt rationeel naar jou**

Ook al is hij nog zo verliefd:

Hij maakt een inschatting op basis van wat hij voor zich ziet. En hij besluit ter plekke of dit voldoende voor hem is, ja of nee.

En tenzij jij ontzettend leuk bent...

...een tien in zijn ogen...

...zal hij voorzichtig zijn in een relatie met je aangaan.

Puur omdat hij bang is dat je onder de 5 uit zal komen. En niet meer "een voldoende" zult zijn.

## **Wat je kan doen om een 10 te worden**

Ik dacht dat je het nooit zou vragen.

Je krijgt het niet als vak op school.

Maar er zijn daadwerkelijk dingen die je kan doen om een 10 te worden in de ogen van mannen.

Lees [mijn artikel over wat mannen aantrekkelijk vinden](#). En ontdek gelijk hoe belangrijk uiterlijk en innerlijk nou echt zijn.

Dan ga ik intussen verder met de volgende tip:

## **Ding 3: Hij houdt niet van verplichtingen**

Ok, ok. De comedian in onderstaande video is misschien een beetje een zeurkous. Maar hij maakt wel duidelijk waar de meeste mannen bang voor zijn:

Dat ze onder de plak komen te zitten.

## Hij is bang dat hij zijn eigen leven verliest

Dit hangt samen met de stoere player die in elke man schuil gaat. De vrijgevochten tiener, die niet kan wachten om de wijde wereld in te trekken en zijn sporen te verdienen.

Als hij een relatie met je begint, zal hij zich afvragen:

- *“Heb ik nog tijd om met mijn vrienden om te gaan?”*
- *“Hoe zal het gaan met mijn hobby’s?”*
- *“Ik wil mijn carrière op de eerste plaats zetten. Kan dat wel?”*

In zo’n geval wil hij vooral zichzelf ervan overtuigen dat hij *“veilig”* is. Dat jij hem niet in de weg zal staan naar een gelukkig leven.

Natuurlijk is dat helemaal niet je intentie, en natuurlijk is dat niet wat je in werkelijkheid doet. Maar het is nou eenmaal zo dat de meeste mannen makkelijk concessies doen in een relatie.

En waarom dat is? Dat lees je in ding 6.

## Ding 4: Hij is dol op seks

Mannen zijn briljante acteurs.

Als je een willekeurige man op een verjaardag vraagt:

*“Hoe belangrijk is seks nou echt in een relatie?”*

Dan zal hij waarschijnlijk een slap verhaal ophangen over hoe het maar een onderdeel is. Een onderdeel dat hij best kan missen, als het echt moet. En dat liefde en intimiteit veel belangrijker zijn.

Maar oh oh oh....

Als de mannen zich in de keuken even afzonderen, dan komen de verhalen.

## Mannen hebben seks nodig om zich goed te voelen over zichzelf

Seks is iets wat enorm samenhangt met het ego van een man.

Kijk maar eens naar de website [meestermanaar.nl](http://meestermanaar.nl). Deze website biedt een boek of een e-book aan voor een vrij hoog bedrag, zodat mannen kunnen leren hoe ze beter kunnen worden in bed.

Dat ze bereid zijn dit te betalen, geeft maar weer aan hoeveel behoefte mannen hebben aan seks.

En hoe *“beter”* jij hem vindt, hoe beter hij zich over hemzelf voelt.

Zijn eigenwaarde hangt voor een groot gedeelte samen met wat hij tussen de lakens

uitspookt. En er zijn grofweg drie factoren die hierin de doorslag geven:

1. Kwaliteit
2. Kwantiteit
3. Variatie

## Vanuit de evolutietheorie weten we hoe belangrijk seksuele variatie is voor mannen

Hiermee bedoel ik, dat hij [het liefst seks wil met verschillende vrouwen](#). Maar dat hij hier nooit over zal praten, omdat hij jou niet wil kwetsen.

De wetenschap is er eenduidig over:

Hij heeft een brede smaak. In een relatie geeft hij dat op, tenzij het [een open relatie](#) is.

Of als jij zo aardig en lief bent om af en toe je haar te verven of een setje aan te trekken, wat zijn brein laat denken dat hij met een andere vrouw in bed ligt.

**Leestip:** [Wat mannen willen tijdens seks en in bed](#).

Zal de politiek correcte man je dat vertellen?

Nee dus. Dat bewaart hij voor als hij met de andere mannen in de keuken staat. Dan is ineens het hek van de dam. En komen de verhalen op tafel.

## Hij is bang dat de seks slechter wordt

Een man houdt er rekening mee dat in een relatie en tijdens een huwelijk de seks slechter zal worden. Omdat jij er geen zin meer in hebt, of dat hij er niets meer in ziet.

Dat vooruitzicht maakt hem bang. Omdat seks nou eenmaal zo belangrijk voor hem is.

Dat gezegd hebbende:

Er zijn manieren om ervoor te zorgen dat jullie seksleven goed blijft.

Heb je bijvoorbeeld wel eens gedacht aan [dirty talk](#)?

Dus als je man wat afstand heeft genomen...

...onderzoek dan eens of dat ermee te maken heeft, dat hij ontevreden is over jullie seksleven.

Het is namelijk onmogelijk voor een man om gelukkig te zijn in een relatie als de seks niet goed is.

*Benieuwd waardoor een man nog meer afstandelijk kan worden? [Check het in dit artikel](#).*

## Ding 5: Hij heeft tijd voor zichzelf nodig

Weet je [wat mannen zoeken in een relatie](#)?

Of wat je kan doen om te voorkomen dat hij het [“rustig aan wil doen”](#) of [“ruimte nodig heeft”](#)?

## Begrijp de nummer 1 zorg van elke bezette man

Hij heeft tijd nodig om tot rust te komen. En zijn batterij opnieuw op te laten.

Ik weet dat dit voor jou niet geldt.

Jij laadt juist je batterij op door bij hem in de buurt te zijn. Door met hem te praten over wat je dwars zit, en over wat je wil in het leven.

Maar voor hem geldt dat precies andersom.

## **Uit onderzoek blijkt dat elke man in een relatie meer tijd voor zichzelf wenst**

En dat is lastig te verenigen met jouw behoefte aan meer contact.

Hij kan er helemaal niets aan doen, maar soms wordt hij helemaal gek van je.

Of niet eens van jou, maar de behoefte die je hebt. En waarvan je verwacht dat hij hem bevredigt.

Want dat druist recht tegen zijn natuur in.

## **Waarom samen in een kamer zitten nog steeds te dichtbij is**

Stel je voor:

Jij bent TV aan het kijken. En hij zit in de andere hoek van de kamer de krant te lezen.

Dat is niet ver genoeg voor hem.

Hij heeft het nodig om helemaal bij je uit de buurt te zijn.

Als hij bij je in de buurt is, is er nog steeds een spanning waar hij niet omheen kan.

En wat die spanning precies is? Dat leg ik je uit bij het volgende ding.

## **Ding 6: Hij wil de sterke, stabiele, dominante man zijn**

Hij vindt het niet vervelend om bij je in de buurt te zijn. Integendeel. Hij vindt het heerlijk.

Maar dat betekent niet dat hij het altijd even makkelijk vindt.

Sterker nog:

Hij vindt het heel lastig. En weet je waarom?

## **Elke man wil een superman zijn**

Hij heeft een fragiel ego. Dat ego hangt samen met hoe tevreden jij bent over de relatie.

Stel dat:

- Hij niet de beste lover is die jij ooit in bed hebt gehad.
- Of dat hij je niet kan steunen zoals je nodig hebt.
- Of dat hij je niet kan verrassen op een manier waar jij blij van wordt.

Dan voelt hij zich hier heel rot bij.

Dat is niet iets waar hij in het openbaar over zal praten. Herinner je dat hij niet onder de plak



wil zitten. En toegeven hoe graag hij het je naar de zin wil maken...

...dat helpt daar natuurlijk niet bij.

Maar neem van mij aan: hij wil de beste man zijn die je ooit hebt gehad. En als hij indicaties ziet dat het minder is? Dan neemt hij hier geen genoegen mee.

## Hij voelt druk

Je begrijpt dat bovenstaande ervoor zorgt dat hij zichzelf continu onder druk zet.

Hij wil dat hij de beste man ooit is, en hij is de enige die hem aan die standaarden kan houden. Aldus hemzelf.

Dus wanneer jullie samen in de kamer zijn, heeft hij een half oog op jou. En denkt hij na over hoe hij op je overkomt. En wat je op dit moment nodig hebt.

Om aan die druk te ontsnappen, heeft hij het nodig om helemaal verwijderd te zijn. Van de relatie, en van jou.

Dat betekent dat:

- Hij lekker kan sleutelen aan een afgeragde auto in zijn garage.
- Of een beetje gitaar kan spelen in een band.
- Of met zijn vrienden ongoddelijke hoeveelheden bier kan wegharken.
- En andere fratsen kan uithalen, puur om even niet na te hoeven denken en gewoon wat te doen.

## Wat een crisis met hem doet

En heb je wel eens gehad dat er een crisissituatie is? En dat alles even mis lijkt te gaan? Bijvoorbeeld omdat jij of iemand anders werkloos is geworden?

Dan kan het zijn [dat je man stilletjes en afstandelijk wordt](#).

Puur omdat hij niet goed weet wat hij moet doen. En welke kant hij op moet. Want hij wil immers de beste man ooit voor je zijn...

...maar als er dingen gebeuren die die missie verstoren...

...waar hij geen controle over heeft...

...dan is dat om gek van te worden.

Weet dus dat je man altijd zijn best voor je wil doen.

Maar dat hij tijd nodig heeft om zich op te laden, en dat hij niet altijd kan doen aan zijn eigen verwachtingen. En alle complicaties die dit met zich meebrengt.

## Ding 7: Hij wil dat je duidelijk bent

Weet je wat de meeste mannen heel ingewikkeld vinden?

[Relatieproblemen oplossen](#).

Hij vindt het maar knap lastig.

Simpelweg omdat hij je niet goed begrijpt. En hij het afschuwelijk vindt om te zien dat jij je niet begrepen voelt.

## Hij heeft het nodig dat je zo specifiek mogelijk bent

Mannen zijn niet heel erg slim. Je hebt het vast wel gemerkt, maar we hebben het meeste aan heldere uitleg in Jip en Janneke-taal.

Als er dus iets is wat je dwars zit, dan hoopt hij dat je het in zo helder mogelijke bewoordingen aan hem duidelijk maakt.

Iets wat hij van de meeste vrouwen niet gewend is. En wat hij voor de relatie niet zal verwachten – simpelweg omdat hij tot die tijd andere ervaringen heeft gehad.

Als jij die ene vrouw kan zijn die hem duidelijk kan vertellen wat eraan scheelt...

...zonder voor al te veel drama te zorgen...

...dan verover je een plekje in zijn hart waar geen enkele vrouw tegen op kan.

## Zo. Nu weet je wat mannen die geen relatie willen denken

Soms zal je dus een man tegenkomen die je heel leuk vindt, maar [die geen relatie met je wil](#).

Het kan zijn dat hij je niet aantrekkelijk genoeg vindt. Dat hij verwacht dat je van een 7 naar een vijfje gaat. Of dat hij nare ervaringen heeft gehad met andere vrouwen, die hij nu op jou projecteert.

=====

**Een heel Andere artikel =>**

## Sense

Sense, voor al je vragen over seks, verliefdheid, liefde en alles wat daarbij komt kijken.

*Voor algemene informatie over de organisatie Sense:*

Soa Aids Nederland

Keizersgracht 392

1016 GB Amsterdam

020 - 6262669

[redactie@sense.info](mailto:redactie@sense.info)

**10 tips voor een goede relatie**

1. **Wees lief voor elkaar.**  
Zorg dat je er bent voor elkaar. Wees aardig voor elkaar. Luister goed naar elkaar.
2. **Geef elkaar complimenten.**  
Vertel waarom je verliefd bent of van elkaar houdt. En wat je zo leuk aan de ander vindt.
3. **Praat met elkaar.**  
Toon interesse in elkaar, vraag wat de ander leuk en interessant vindt.
4. **Geef je mening.**  
Vertel wat je ergens van vindt, ook als je denkt dat je vriend (in) het niet met je eens is.
5. **Respecteer elkaars mening.**  
Je bent allebei even belangrijk.
6. **Krop dingen niet op.**  
Zeg het als je iets dwars zit.
7. **Geef je grens aan.**  
Zeg 'nee' als je iets niet wilt. Laat ook weten wat je wel wil.
8. **Kwets een ander niet.**  
Houd rekening met de gevoelens van de ander.
9. **Doe samen leuke dingen.**  
Heb lol met elkaar, verras elkaar, stuur lieve sms-jes, geef af en toe een cadeautje.
10. **Houd ook je eigen leven.**  
Zorg dat je niet álles samen doet. Vergeet je andere vrienden en vriendinnen niet.  
Soms heb je problemen in je relatie. Bijvoorbeeld omdat één van jullie is vreemdgegaan, omdat je jaloers bent, of je partner erg bezitterig is. Het kan ook dat je vriend(in) dwang of druk uitoefent of over je grens heen gaat. Blijf er niet mee zitten, maar praat erover.

## Vreemdgaan

Veel stellen spreken met elkaar af dat ze alleen met elkaar zoenen en vrijen. Als één van jullie toch stiekem met iemand anders zoent of vrijt, heet dat vreemdgaan. Vreemdgaan kan hard aankomen. Vaak komt de ander er op een gegeven moment achter. Dit is meestal heel emotioneel: je kunt boos worden, verdrietig of helemaal dichtklappen.

## Wat kun je doen?

- Is één van jullie vreemdgegaan, geef elkaar dan de tijd om hiermee om te gaan. Verwacht niet dat je relatie meteen weer oké is.
- Gaat je partner vreemd? Luister naar je gevoel. Bepaal of je het uit wil maken of het opnieuw wilt proberen.
- Ben je zelf vreemdgegaan? Wees eerlijk en respectvol naar je partner.

## Jaloezie

Iedereen is wel eens jaloers. Vooral als je iemand heel leuk vindt. De belangrijkste oorzaak van jaloezie is onzekerheid. Je bent onzeker over jezelf of over jullie relatie. Je bent bang dat je vriend(in) iemand anders leuker vindt dan jou.

## Wat kun je doen?

- Ben jij jaloers? Probeer erover te praten met je partner. Misschien kom je erachter dat de ander ook jaloers of onzeker is. Het helpt als je dit van elkaar weet.
- Is je partner jaloers? Bedenk dat dit vaak te maken heeft met onzekerheid. Zoek uit waar je partner onzeker over is. Stel de ander gerust, maar laat je niet weerhouden om je eigen leven te leiden.

## Bezitterig

Soms neemt jaloezie serieuze vormen aan en voel je je beperkt in je bewegingsvrijheid. Je mag helemaal niets meer van je vriend(in). Hij of zij appt je bijvoorbeeld de hele dag om te vragen waar je bent. Dat is geen gezonde situatie. Iedereen heeft ruimte nodig om zich te ontwikkelen en niet alles hoeft samen. Anders bestaat je leven alleen uit jullie verkering en dat is niet goed voor je.

## Wat kun je doen?

- Praat erover met je partner. Laat merken dat je het bezitterige gedrag niet prettig vindt. Geef hem of haar de kans om te veranderen.
- Blijf je eigen dingen doen, ook al is je partner ertegen.
- Verandert de ander niet? Dan is het beter om de relatie uit te maken, want deze relatie is niet goed voor je.
- Praat erover met iemand die je vertrouwt. Bijvoorbeeld een goede vriend(in), een familielid of iemand op school. Je kunt ook [chatten, mailen of bellen met Sense](#).

## Dwang

Soms gebeuren er in een relatie dingen die niet meer veilig voelen of die over jouw grens gaan.

- Je wordt bijvoorbeeld door je partner geschopt of geslagen, of je partner dreigt ermee dit te doen.
- Je partner scheldt je uit, zegt steeds dat er van alles verkeerd aan je is, of geeft jou het gevoel dat je niks waard bent.
- Je partner gaat seksueel over je grens. Bijvoorbeeld door je steeds over te halen om seks te hebben, terwijl jij niet wil. Of door jou te dwingen tot seks.

Een relatie waarin dit soort dingen gebeuren, is niet goed voor je. Kom voor jezelf op en zoek hulp.

## Wat kun je doen?

- Maak de relatie uit. Jouw veiligheid en geluk is het allerbelangrijkste.
- Praat erover met je ouders of met een vriend of vriendin. Zij kunnen je helpen, en ook beschermen. Je kunt ook [chatten, mailen of bellen met Sense](#).
- Geweld is meestal strafbaar. Bedenk of je je ex aan wilt geven of er melding van wil maken bij de politie. Op die manier voorkom je dat hij of zij meer slachtoffers maakt.

Zorgen over je relatie

Maak je je zorgen over je relatie? Praat erover, liefst met je partner. Zorgen die je binnenhoudt, worden meestal groter. Je krijgt er misschien buikpijn of hoofdpijn van. Durf je niet te praten met je partner, praat dan met iemand in je omgeving die je vertrouwt. Een goede vriend of vriendin, je vader of moeder, een docent van school.

---

## Wanneer is je relatie goed?

Hoewel een relatie een menselijk fenomeen is, is het ook een constructie waaraan je als partners gedurende de hele relatie moet bouwen. Wat de uitkomst ervan is en hoe dat dan eruit ziet, ligt niet vantevoren vast.

Evenmin als *de Nederlander* bestaat, bestaat *de juiste* of *de goede relatie*. Het is in deze context ook niet zo zinvol te spreken over *goed* of *slecht*.

Wel kun je iets zeggen over wat een relatie *vruchtbaar* en *plezierig* maakt voor beide partners. De kern daarvan is dat elke partner op eigen wijze tevredenheid beleeft aan de ander en aan het samenzijn met die ander, terwijl de relatie stimulerend werkt bij ieders ontwikkeling apart én gezamenlijk.

## De negen domeinen

Hoe weet je nu of je een vruchtbare, plezierige relatie hebt of niet? Buiten dat je het meestal gevoelsmatig wel weet, kun je ook je relatie uiteen rafelen naar een aantal domeinen en alleen of samen met je partner kijken naar hoe jullie dat nou doen en of je daar tevreden mee bent of niet. Je test, zeg maar, je relatie.

De domeinen die ik onderscheid zijn: (1) communicatie en interactie, (2) veiligheid en geborgenheid, (3) zorgen voor elkaar en onbaatzuchtigheid, (4) intimiteit en seksualiteit, (5) verbinding en hechting, (6) macht en autonomie, (7) dromen, (8) liefde voor elkaar, (9) het onderhoud van de relatie.

Het zijn *de kanten* die aan elke relatie zitten en die we altijd tegenkomen in onze omgang met die ander. Op straffe van het foutlopen van je relatie, moeten jij en je partner binnen elk domein een evenwicht vinden. Niet alleen nu, maar telkens opnieuw, de hele relatie lang.

De indeling van de domeinen heb ik op basis van kennis en ervaring ontwikkeld. Ze overlappen elkaar en in de praktijk kun je ze soms maar moeilijk uit elkaar halen. Ik gebruik ze ook bij relatietherapie.

## De relatie-check

Hieronder de negen essentiële relatiegebieden met daarbij een beschrijving van wat je daarbij onder vruchtbaar en plezierig kunt verstaan. Natuurlijk zijn dit allemaal globale, normatieve uitspraken die je ook als zodanig moet beoordelen, elke relatie is immers anders.

### 1. Communicatie en interactie

*Elke relatie is omgaan met elkaar en met elkaar communiceren, op alle mogelijke manieren. Dit is het eerste domein waarbinnen je problemen ervaart wanneer het moeilijk gaat in de relatie.*

In een vruchtbare, plezierige relatie gaan partners open met elkaar om en kunnen elkaar de ruimte geven. Ze kunnen goed met de ander praten en naar elkaar luisteren. Ze hebben de taken in de relatie evenwichtig verdeeld, kunnen afspraken met elkaar maken en zich daar dan aan houden.

Partners hebben geleerd duidelijk te zijn in wat ze willen en zich niet te laten meeslepen door de ander als ze dat niet willen. Ze weten dat hoe duidelijker ze zelf zijn, des te minder ruis er in de relatie ontstaat en de kans op frustratie afneemt. Ze hebben geleerd dat *opkomen voor jezelf* in de relatie een *must* is.

Ruzies zijn er maar ontaarden zelden, meestal lossen de partners ze constructief op. Ze zijn zich bewust van wat ze in de relatie inbrengen en weten dat wat je inbrengt aan gedrag, van de ander terug kunt verwachten. Ze hebben geen verborgen agenda's en zeggen, met liefde en eerlijkheid, waar het op staat.

### 2. Veiligheid en geborgenheid

*Een relatie zonder veiligheid is geen relatie. Veiligheid, schuilen bij de ander, is een van de drie*

*grondmotieven om een relatie aan te gaan. Dit is het tweede domein waarbinnen je wat merkt wanneer het moeilijk gaat in de relatie*

In een vruchtbare, plezierige relatie weten partners dat ze kunnen schuilen bij de ander als ze het zwaar hebben of wanneer er gevaar dreigt. Ze zijn zelf ook bereid die bescherming te bieden, mocht dat nodig zijn.

Partners voelen zich veilig en geborgen bij elkaar en durven zich kwetsbaar op te stellen. Fouten maken mag, evenals uit de bocht vliegen en anders doen dan normaal. Partners zijn niet bang dat de ander hen dat nog jaren achterna draagt.

### 3. Zorgen voor elkaar en onbaatzuchtigheid

*Kenmerk van elke relatie is dat je de lasten deelt en er voor elkaar bent. Het is het tweede grondmotief om een relatie aan te gaan. Het is deels zakelijk van aard. Als het slecht gaat in de relatie, merk je in dit domein vaak niet veel.*

In een vruchtbare en plezierige relatie nemen partners de verantwoordelijkheid, elk op een eigen manier, voor het verwerven van voedsel en inkomen. Ze verdelen de taken en dragen gezamenlijk de lasten.

Elk durft ziek te zijn want weet dat de ander hem of haar daarvoor de ruimte geeft. Elk kan de ander vertroetelen en datgene geven wat hij of zij op dat moment nodig heeft, ongeacht wat hij of zij er zelf van vindt.

Elk doet ook iets voor de ander en de relatie terwijl hij of zij daar eigenlijk geen zin in heeft. Elk beseft ten diepste dat de relatie niet zonder zachtheid, liefde, tederheid en opoffering kan. Beiden weten dat een relatie geven en nemen is.

### 4. Intimiteit en seksualiteit

*Een relatie zonder seksualiteit en intimiteit heeft geen richting en doel. Voortplanting en intimiteit zijn het belangrijkste motief - ingebakken in het menszijn - om een relatie aan te gaan. Als het slecht gaat in de relatie, merk je het direct aan de intimiteit.*

In een vruchtbare en plezierige relatie voelen de partners zich in hun intimiteit en seksualiteit op hun gemak. Ze krijgen daarin wat ze nodig hebben - knuffels, een gesprek, een luisterend oor, warmte, seks - en kunnen (willen) daarin ook geven wat de ander nodig heeft.

Partners weten dat intimiteit en seksualiteit soms samenvallen maar in het algemeen deels overlappende domeinen zijn die beiden, elk op zijn tijd, nodig hebben. Ze kunnen daarin schuiven en zwak en sterk zijn, juist wat nodig is.

Intimiteit - het samenzijn met de ander om het samenzijn zelf - zien ze als *de kern* van de relatie. In deze intimiteit durven de partners zichzelf te zijn en de ruimte in te nemen die ze nodig hebben. Ze durven dom te zijn, slim, te zeuren, te klagen, boos te worden, en weg te zinken in gewoon zijn.

## 5. Verbinding en hechting

*Een relatie moet je áangaan. Wanneer partners zich niet kunnen of willen binden, geeft dat onzekerheid en stress in de relatie. Het voortbestaan van de relatie loopt daarmee voortdurend een risico. Als het niveau van deze spanning te groot wordt, kan de relatie uit elkaar vallen.*

In een plezierige relatie voelen partners zich met elkaar verbonden, ze hebben het gevoel dat ze bij elkaar horen en willen dat dit zo blijft, ook al zitten ze anders in elkaar. Partners raken gehecht aan elkaar en accepteren dat.

Ze weten dat hechting verder gaat dan binding en dat gehecht zijn betekent dat de relatie die je met elkaar hebt, bestand is tegen ruzies en conflicten. Partners weten dat elk conflict wat je samen overwint, de hechting verdiept. Ze zijn daarom niet bang conflicten aan te gaan en uit te knokken.

## 6. Macht en autonomie

*In elk gesprek en elke omgang tussen personen wordt telkens opnieuw de pikorde vastgesteld: wie is hier de baas en wie niet. In elke relatie, ook een persoonlijke, speelt de verdeling van de macht een wezenlijke rol.*

In een vruchtbare, plezierige relatie zijn de partners het erover eens dat je allebei hebt te geven en nemen. Ze zijn het eens over hoe ze de macht op de verschillende terreinen globaal genomen verdelen.

Ze respecteren elkaars privé-ruimte en autonomie, en geven de ander voldoende ruimte om zichzelf te ontplooiën. Ze voelen zich ook niet bezwaard die ruimte zelf te nemen. Want ze weten dat een relatie waarin de macht en het ruimte-nemen op starre wijze is verdeeld, op termijn gedoemd is te mislukken.

## 7. Onze dromen

*Een relatie zonder dromen en verlangens is doods. Het gaat er niet om veel te dromen, het gaat er om dat je het leven weet te leven, gezamenlijk en elk apart.*

In een vruchtbare, plezierige relatie hebben beide partners dromen en verlangens en streven ernaar hun leven samen en apart volgens deze vorm te geven. Ze voelen zich daarin ook gestimuleerd en gesteund door elkaar.

Ze beseffen dat wanneer je geen dromen meer hebt, de relatie doods en star wordt. Dit betekent niet dat je ongelimiteerd je dromen najaagt. Het betekent eerder dat je beseft dat wie niet ook werkt aan een eigen, zinvol leven binnen de relatie, het risico loopt alles te verspelen.

## 8. Het onderhouden van de relatie

*Het zou mooi zijn als binnen de relatie alles spontaan, als vanzelf gaat. Maar dat is niet zo. Want een relatie is een construct, iets wat je maakt en onderhoud nodig heeft. Liefde is een werkwoord, zoals Vansteenwegen zegt.*

In een vruchtbare en plezierige relatie weten de partners dat een relatie niet zonder onderhoud kan

en gaan dat ook aan. De een pleziert geregeld de ander, en omgekeerd. Ze bedenken regelmatig iets voor hun tweeën.

Beiden beseffen dat een relatie fases kent die elk een thema in zich bergen - zoals settelen, voortplanten, samen oud worden. Ze realiseren zich dat als ze de fases niet onderkennen, de relatie zich niet verder ontwikkelt en, uiteindelijk, stagneert. Deze fases vorm geven is hard werken en ze gaan dat ook aan.

## 9. Liefde voor elkaar

*Zonder liefde voor elkaar - hoe je liefde ook definieert - kan geen enkele relatie. Het is tegelijk datgene waar je een relatie op bouwt én wat het oplevert.*

In een vruchtbare en plezierige relatie weten partners dat ze van elkaar houden en twijfelen daar maar zelden aan. Ze weten dat de liefde het fundament van de relatie is. Ze weten ook dat als ze eens een tijdje niet van elkaar houden, het daarmee uiteindelijk wel weer goed komt.

Ze weten dat gevoelens van liefde altijd gepaard gaan met hun tegenhangers zoals haat, afgunst, afwijzing en boosheid. Ze accepteren ook déze gevoelens als onderdeel van de liefde voor de ander.

Ze weten dat uiteindelijk het eigen welbevinden voor een groot deel afhangt van de kwaliteit van de relatie, en niet omgekeerd.