

Inhoud

| | |
|---|-----------|
| Inleiding | 7 |
| Hoofdstuk 1: Romantische liefde | 11 |
| Liefde op het eerste gezicht | 12 |
| Soulmates | 14 |
| Het romantische sprookje | 16 |
| Hartsverbinding | 19 |
| Hoofdstuk 2: Liefde en relaties | 23 |
| Het Romantische Huwelijk | 24 |
| Het Kameraadschappelijke Huwelijk | 25 |
| Vrije liefde | 28 |
| Het Alles of Niets Huwelijk | 30 |
| LAT- en LTA-relaties | 32 |
| Liefde na een scheiding | 34 |
| Hoofdstuk 3: Verslaafd aan liefde | 39 |
| Verliefde hersenen | 39 |
| Onmogelijke liefde | 43 |
| Onbereikbare partners | 46 |
| Grenzen aan de liefde | 49 |
| Liefdesverdriet | 51 |
| Hoofdstuk 4: Werken aan de liefde | 55 |
| Een duurzame liefde | 55 |
| Liefde moet je kunnen: relatievaardigheden | 58 |
| De ander toelaten: intimiteit | 61 |
| Je kernwaarden uitwisselen | 65 |
| Hoofdstuk 5: Liefde en internetdaten | 67 |
| De Relatiemarkt | 68 |

| | |
|---|------------|
| Dating in soorten en maten..... | 70 |
| Relatieshoppen | 73 |
| Do's en don'ts voor een first date..... | 76 |
| Hoofdstuk 6: Liefde en seks..... | 81 |
| Eerst seks en dan liefde? | 81 |
| Hoe seks je relatie (niet) in stand houdt | 84 |
| De knuffelzone..... | 86 |
| Het monnikenhuwelijk | 88 |
| Pandapunten scores | 90 |
| Hoofdstuk 7: Liefde en leeftijd | 93 |
| Liefde als kind..... | 94 |
| Hechting | 96 |
| Kalverliefde | 100 |
| Experimenteren | 102 |
| Serieuze verkering..... | 103 |
| Jonge ouders | 106 |
| Langdurige liefde..... | 109 |
| Hoofdstuk 8: Liefdevolle aandacht | 113 |
| Liefde voor jezelf | 114 |
| Liefde voor sport | 117 |
| Liefde voor je auto..... | 119 |
| Liefde voor je werk | 120 |
| Liefde voor Bokito (en je hond)..... | 122 |
| Liefde voor je familie..... | 126 |
| Hoofdstuk 9: Spirituele liefde | 129 |
| Onbaatzuchtige liefde..... | 130 |
| Spirituele intimiteit | 134 |
| Zingevingsvragen..... | 137 |
| Mindfulness | 140 |
| Hoofdstuk 10: Liefde is ... tien gouden tips | 143 |
| Index | 159 |

Inleiding

Ooit heb je leren lopen. Waarschijnlijk weet je niet meer hoe, maar je doet het. Die drang zit van nature in ieder mens. Dat geldt ook voor de liefde. Liefhebben is aangeboren. Volgens sommige wetenschappers kunnen dieren het ook een beetje. Volgens dierenliefhebbers kunnen ze het zelfs beter en zijn het juist de mensen die er een beestenboel van maken.

Hoe dan ook: dat de liefde in je zit, wil niet zeggen dat ze vanzelf naar buiten komt. Liefde is hard werken. Als een beeldhouwer moet je alles weghakken wat jouw vermogen tot liefhebben bedekt. Een liefdesrelatie vraagt onderhoud en inspanning. Is de liefde voor je auto of je smartphone nog voorspelbaar, de liefde voor je medemens is een behoorlijke uitdaging.

Als de eerste verliefdheid is weggeëbd, komen onvermijdelijk de verschillen aan het licht. De ander heeft een eigen mening die niet onderdoet voor die van jou. Lastig soms, maar ook een vorm van tegenspel dat jou tot een betere speler maakt. Je wordt wendbaarder en laat je niet zo snel uit het veld slaan. De liefde is een spel van licht en donker. Van rood en groen. Juist het contrast met de ander maakt dat je jouw eigen kleur kunt vinden. Als je dat doet, wordt het schilderij scherp en interessant. Het gevaar van een langdurige relatie is dat er een vaag aquarelletje ontstaat waar je uiteindelijk op uitgekeken raakt.

Hoe je een liefdesrelatie samen vormgeeft is in de afgelopen decennia sterk veranderd. Eeuwig samen is niet meer vanzelfsprekend: er zijn allerlei varianten bedacht en uitgetoet.

Ook de manier waarop je een partner kiest, is met de komst van internet sterk veranderd. Je wacht niet meer tot het noodlot je samenbrengt, maar je swipet op Tinder of maakt een profiel aan op Relatieplanet. De hedendaagse single betreedt de datingwinkel met een uitgebreid verlanglijstje. Nieuwe gebruiken brengen nieuwe denkbeelden met zich mee, en andersom.

Zo verandert misschien niet het vermogen tot liefhebben, maar wel de manier waarop dit in de 21e eeuw gestalte krijgt.

Over dit boek

De kleine Liefdestips voor Dummies neemt je mee naar allerlei uit-
hoeken van de liefde. Van de romantiek tot het verstandshuwelijk.
Van de pandapunten tot de verslaafde hersenen.

We schrijven zowel over de meest verheven aspecten als over spina-
natie eten tijdens je eerste date (niet doen). Over stoffige lief-
desidealen en hippe liefdesgebruiken. Ieder hoofdstuk bevat tips
waarmee je je voordeel kunt doen. Zo kun je beter begrijpen hoe
jij eigenlijk denkt over de liefde en op welke manier dit meespeelt
in hoe je relaties aangaat. En hoe je verder kunt komen op het
liefdespad.

Misschien vind je in dit boek die ene waardevolle tip waardoor jij
je liefde beter kunt laten stromen. Als je denkt dat de liefde een
kunst is die je nooit zult beheersen, vergeet dan niet dat je ooit
hebt leren lopen: op jouw manier. Misschien kun je meer dan je
denkt.

Pictogrammen

Ook in dit boek kom je de Voor Dummies-pictogrammen tegen.



BELANGRIJK

Volgens ons moet je dit even lezen.



TIP

Een aanbeveling of een oefening waarmee je verder kunt komen op het liefdespad.



PAS OP

Een waarschuwing om uitglijders te voorkomen.



TECHNISCHE
INFO

Handige informatie. Je kunt er je voordeel mee doen of het is gewoon leuk om te weten.

Hoe verder?

Dit boek heeft geen dwingende volgorde, je kunt dus beginnen (en eindigen) waar je zelf wilt. In de tekst gebruiken wij consequent de hij-vorm als we schrijven over ‘de partner’. Dat hebben we gedaan voor het leesgemak en omdat de tekst anders nodeloos ingewikkeld wordt. Waar ‘hij’ staat kan ook ‘zij’ gelezen worden. Daarnaast hebben wij het – eveneens voor de leesbaarheid – over man-vrouwrelaties, maar op het liefdespad is er geen verschil tussen vrouw/vrouw of man/man. Wat ons betreft geldt de liefde voor alle relaties.

Heb je een relatie en wil je die verbeteren? Lees dan van dezelfde auteurs:

- » *De kleine Relatietips voor Dummies*. BBNC Uitgevers, Amersfoort.
- » *Verdiep je relatie – Levendig contact met je partner*. Uitgeverij Boom, Amsterdam.
- » *Communiceren met je partner – Gesprekstips en vaardigheden*. Uitgeverij Relatieboek, Vlissingen.
- » *Overspel draait niet alleen om seks – Je relatie op de tocht*. Uitgeverij Akasha, Eeserveen.
- » *Succes in je relatie – Anders omgaan met verschillen*. Uitgeverij Aldo Manuzio, Kampen.



TIP

Wil je ondersteuning bij het ontginnen van De Liefde voor je partner, je kind of je familie? Je kunt bij de auteurs een time-out boeken aan de Zeeuwse kust. Kijk eens op: www.relatietherapie-weekend.nl.



TIP

Is de passie uit je werk? Of ben je getrouwd met je werk? Kijk dan voor WorkLife-coaching op: www.sjaakvane.nl.

Veel plezier in de liefde.

Angèle Nederlof en Sjaak Vane

Hoofdstuk 1

Romantische liefde

Toen wij elkaar voor het eerst ontmoetten, ontstond meteen een speelse en vertrouwde sfeer. Telkens daagden we elkaar uit met kleine plaagstootjes en gedurfde persoonlijke vragen. We gingen met elkaar om alsof we goede vrienden waren, terwijl we elkaar op dat moment amper kenden. Het mooie was dat we allebei niet uit waren op een nieuwe relatie. Geen moment dachten we: jou ga ik eens versieren. Pas de volgende dag hadden we het over 'vlinders in de buik'. Het leek alsof ze spontaan kwamen aanvliegen. Dat gevoel is nooit weggegaan.

Als je er op terugkijkt, verliep onze eerste ontmoeting volgens de ongeschreven wetten van de romantische liefde. Een aantal aspecten daarvan hebben we op een rijtje gezet.



BELANGRIJK

Kenmerken van romantische liefde:

- » Spontaan voel je je aangetrokken tot elkaar.
- » Het is alsof je elkaar al lang kent.
- » Door zijn unieke eigenschappen wekt de ander een bijzonder gevoel op.
- » Je denkt dat dit gevoel eeuwig duurt.

Liefde op het eerste gezicht

Soms vragen mensen ons: was het liefde op het eerste gezicht tussen jullie? Eigenlijk weten we dat niet. De vraag hield ons niet bezig. Het was niet zo dat we ons op slag smoorverliefd voelden – net als in een Hollywoodfilm. De traditionele zoen kwam pas in de vroege ochtend, nadat we een nacht door het bos hadden gewandeld. Wie daarbij als eerste de hand pakte van de ander is nog steeds een punt van discussie. En dat zal het wel blijven ook. En voor wie het weten wil: er was die nacht geen maan. Wel een hond die uitgelaten wilde worden.

In een romantische film weet je meteen dat twee personages zich tot elkaar aangetrokken voelen. Ze kijken elkaar net iets te lang aan en vallen vervolgens stil. De scène suggereert dat de ander een overrompelende indruk maakt. Zijn of haar gezicht oefent een bijzondere aantrekkingskracht uit. Meestal wordt dit close-up in beeld gebracht.



De Britse portretschilder Suzi Malin verklaart seksuele aantrekkingskracht onder andere uit overeenkomsten tussen de gezichten van de geliefden. In haar boek *Liefde op het eerste gezicht* legt ze portretfoto's over elkaar heen en wijst ze op de sterke gelijkenissen. Het gezicht van de ander vormt een echo van het eigen gelaat, beweert de kunstenares. Als voorbeelden van 'echoïstische' koppels (zoals zij dat noemt) vergelijkt ze de gezichten van bekende stellen als de Japanse keizer Akihito en keizerin Michiko, John Lennon en Yoko Ono en prins Constantijn en prinses Laurentien. Hiermee verklaart ze ook waarom Brad Pitt meende 'helemaal zichzelf te zijn' bij zijn toenmalige echtgenote Jennifer Aniston. De slanke vorm van de gezichten van Brad en Jennifer komt precies overeen. En dat zorgt dat je veel herkent in elkaar.

De romantische liefde kent verschillende clichés. Een daarvan is dat de ander een inbreuk vormt op de dagelijkse routine. De liefde ontstaat als bij toverslag. Een soort komeetinslag die leidt tot een intens staarmoment. In een romantische komedie is de hoofdpersoon daardoor zodanig afgeleid dat hij struikelt of iets omstoot. Onhandig probeert hij de wijnvlek op haar jurk weg te poetsen, of raapt zij haar papieren bij elkaar. Het gekluns roept vertederling op. De liefde maakt kwetsbaar.



TIP

ROMANTISCHE LIEFDESUITSPRAKEN

- Hoe romantisch is jouw beeld van de liefde? Onderstaande uitspraken verwijzen naar een romantische visie.
- Welke ervan spreken jou aan?

- Toen ik jou zag stond de tijd stil.
- In de liefde toon je je ware gezicht.
- Ik hou van je met al je gebreken.
- Een liefdesrelatie is uitsluitend een kwestie van chemie.
- Voor jou heb ik alles over.
- Alleen bij jou kan ik volledig mezelf zijn.
- Wat ik met jou heb, zal ik nooit bij een ander kunnen vinden.
- Onze band is uniek en jij bent onvervangbaar.

Passen bovenstaande uitspraken in jouw liefdesfilosofie? Dan gebruik je een romantische opvatting over wat de liefde is en zou moeten zijn.

Soulmates

Het idee dat de ander uniek is, gaat samen met het idee dat je in het samenzijn met de ander je diepste Zelf terugvindt. De opvatting erachter is dat je door alle aanspraken die de maatschappij op je maakt, hebt geleerd om je ware gezicht te verbergen. Je hebt je aangepast en speelt een sociale rol. Dat doe je op je werk, tijdens familiefeesten en op straat. Je hebt geleerd om je spontane impulsen te onderdrukken. Alleen bij je romantische liefdespartner kun je dit masker laten vallen. De onvoorwaardelijke acceptatie door de ander van jouw ongepolijste kanten maakt dat je 'echt jezelf kunt zijn'.

De romantische liefde benadrukt dat je onderweg iets kwijt bent geraakt. Je bent vervreemd van het spontane kind in je. Of sterker nog: je bent al vanaf je geboorte onvolledig. Dat maakt dat je onbewust op zoek bent naar je wederhelft. Een unieke persoon die ervoor kan zorgen dat jij ‘compleet’ wordt. Deze persoon wordt vaak aangeduid als de zielenpartner of de *soulmate*. Hij of zij is nodig om het leven ten volle te leven.



BELANGRIJK

De romantische liefde is niet gericht op een knusse gezelligheid, maar draagt een hoger doel in zich. Het gaat om niets minder dan het terugvinden van je Ware Essentie (met hoofdletters). De kern van je wezen, die zijn vervulling vindt in de vereniging met de unieke geliefde.



TECHNISCHE
INFO

Het idee dat ergens op aarde jouw soulmate rondloopt, stamt van de bekende Griekse filosoof Plato. Rond 380 voor Christus beschreef hij in *Het Symposion* de diepere drijfveren van de menselijke liefde. Wij worden aangespoord door een oerverlangen naar vereniging met onze zielenpartner. Dat komt zo: ooit was de mens een bolvormig wezen met het dubbele aantal lichaamsdelen van de huidige mens. Een soort Siamese tweeling in de varianten man, vrouw en gemengd. Omdat deze oermensen vreselijk sterk en zelfbewust waren – zodanig dat ze de goden te lijf wilden gaan – besloot oppergod Zeus ze doormidden te delen. De werkwijze was vergelijkbaar met hoe je gekookte eieren met een draadje doorsnijdt. De god Apollo verrichtte nog wat plastische chirurgie en bond alles samen op de plaats van de navel. Vanaf dat moment verlangde iedere mens naar zijn wederhelft. In wie ooit geheel man of vrouw was ontstond een homoseksueel verlangen. De van oorsprong gemengde variant kende de heteroseksuele begeerte.