

werkboek

www.relatie-praktijk.nl
info@relatie-praktijk.nl

Relatiepatronen en bestaande problemen

Susanne Umans - van Grafhorst



Relatiepatronen en bestaande problemen

© Copyright

© [2025] [Susanne Umans - van Grafhorst | Relatie-praktijk]

Alle rechten voorbehouden.

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of op welke andere manier dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur.

Deze uitgave is uitsluitend bedoeld voor persoonlijk gebruik binnen de context van begeleiding, therapie of coaching. Het doorgeven, verkopen, verspreiden of publiceren van (delen van) deze uitgave aan derden is niet toegestaan zonder expliciete toestemming van de auteur.

Hoewel de inhoud met grote zorg is samengesteld, kan de auteur geen aansprakelijkheid aanvaarden voor eventuele schade die voortvloeit uit het gebruik van de informatie in deze uitgave. De inhoud vervangt geen professionele hulp en dient niet als diagnose of behandelvoorschrift.

Communicatie

Luisteren

- Haal diep adem, ontspan je buik en leun een beetje achterover, zodat je in een open, ontvankelijke stemming komt waarin je niet direct hoeft te reageren. Blijf gericht op ademhalen en ontspannen.
- Luister met de intentie om de wereld van je partner te betreden en te leren kennen. Wees niet belerend, ga niet analyseren, val niet in de rede, draag geen oplossingen aan en verdedig jezelf niet.
- Wees alert op elke innerlijke wens of impuls om er bovenop te springen, adviezen te geven, pijn te verzachten of over jezelf te gaan praten
- Als je iets wilt zeggen, check dan je beweegredenen. Zit er een oordeel of ongemakkelijk gevoel achter? Ben je erop gericht de zorgen van je partner weg te nemen of je partner op te vrolijken? Als dat zo is, wacht dan nog even met je reactie. Houd je in. Als je iets in je opkomt dat vrij is van een oordeel of bedoeld is om je partner te veranderen, zeg het dan.
- Laat merken dat je luistert. Soms is het al genoeg om stilletjes te luisteren, maar bevestiging en een knikje werken ook goed.
- Als een gesprek vastloopt of als het je te veel wordt, kun je dat gewoon zeggen. De waarheid mag altijd gezegd worden, maar doe dat wel op een vriendelijke manier.

Extra tips

- Stop een spreker als zijn verhaal te lang wordt of als je de draad kwijtraakt. Je kunt dan gewoon zeggen:
 - 'Ik kan je niet meer volgen'
 - 'Ik merk dat ik afgeleid word'
 - 'Het zijn zoveel details dat ik het overzicht een beetje kwijtraak'
- Vraag altijd om verduidelijking als je iets niet begrijpt.
- Luisteren is een actieve bezigheid. Knik regelmatig, hum een keertje of zeg 'ja' tijdens het gesprek als teken dat je erbij bent. Kijk de spreker ook regelmatig, maar niet te indringend, aan.
- Vat regelmatig in je eigen woorden samen wat de spreker zegt. Probeer in die samenvatting zowel de inhoud als het gevoel te verwoorden. Controleer ook of je samenvatting klopt

- Probeer je in te leven in de ander en te verwoorden wat je denkt dat diegene bedoelt. Zeg bijvoorbeeld dat je je goed kunt voorstellen dat iets moeilijk is. Dat betekent echter niet dat je het met alles wat de spreker zegt eens hoeft te zijn. Je geeft alleen aan dat je begrip hebt.
- Probeer op een positieve manier onder woorden te brengen wat de boodschap voor jou betekent. Ook als het om kritiek gaat. Bijvoorbeeld: 'het is voor mij heel vervelend om dit te horen en ik ben er niet blij mee. Maar ik vind het wel moedig dat je dit gezegd hebt en het is voor mij fijn te weten wat jou bezighoudt.'
- Strooi niet meteen met adviezen. Vaak hebben mensen het idee alleen maar iets te bieden te hebben door de ander te vertellen wat hij het best zou kunnen doen. Zeker als de ander ook nog vraagt wat hij moet doen, hebben we van nature de neiging direct een advies uit te spreken.

Goed spreken

- Adem in, adem uit, ontspan je schouders en ga met je aandacht naar je buik, zodat je woorden gesproken worden vanuit je midden. Praat niet met ingehouden adem. Vaak halen mensen eerst diep adem en beginnen ze dan heel snel te praten, alsof ze alles eruit willen gooien voordat iemand hen stopt. Dat is niet nodig. Als je ontspannen spreekt, krijg je vanzelf de aandacht die je wilt.
- Vermijd een overmaat aan details. Kom tot de kern van je verhaal. Uitgebreide achtergrondinformatie, of details die betrekking hebben op andere mensen, verdoezelen vaak de essentie van je ervaring. Bedenk dat voor degene die luistert het meestal niet zo interessant is om uitvoerige verhalen te horen over onbekende mensen.
- Let op het energieniveau van het gesprek. Als de energie inzakt, stop dan even met spreken en ga met je aandacht naar wat je ervaart. Benoem wat er gebeurt, pauzeer even en ga dan weer rustig verder.
- Weet wanneer het tijd is om het gesprek te beëindigen. Rek het gesprek niet op, houd je gesprekspartner niet onnodig aan het gesprekslijntje.

Communicatie valkuilen

- Het gesprek steeds terug brengen op jezelf. In eerste instantie lijkt het nog alsof het om interesse en betrokkenheid gaat. Maar als iemand herhaaldelijk over zichzelf begint, blokkeert dat het verhaal van de ander.
- Helemaal niet reageren en met je gedachten ergens anders zijn. Meestal is de non-verbale communicatie op zo'n moment wel sterk aanwezig: schuifelen, naar het plafond kijken, naar andere mensen kijken, gapen.
- Belerende opmerkingen maken, zoals: 'Het komt wel goed, dat valt wel mee.'

- 'Maak je je daar zorgen over? Nergens voor nodig.'
- Iemand in de rede vallen en/of naar onbelangrijke details vragen, zoals data, tijden en plaatsen. Hierdoor verschuift het gesprek van de ervaring naar het niveau van feiten en cijfers, wat afhoudt van het echte contact.
- Uitgaan van een of-of situatie. Veel mensen praten vrij absoluut: 'Of we doen het op mijn manier, of we doen het helemaal niet.' Zo'n opmerking laat geen ruimte om na te denken over een derde oplossing
- Gedachten lezen. Niemand vindt het prettig als een ander hem vertelt wat hij denkt of voelt. Je kunt beter een vraag stellen dan een conclusie trekken.
- Verwijten uiten ipv wensen. 'Jij neemt ook nooit meer een bloemetje mee!' 'Je weet dat ik dat tv programma wil zien en nu staat er weer voetbal op!'
- Generaliseren. Zinnen gebruiken met de woorden: nooit, altijd, niets en alles.
- Op de man spelen. Kritiek wordt niet op het gedrag van de ander gericht, maar op de persoon. De partner kan dan het idee krijgen als mens helemaal niet meer te deugen.
- Oude koeien uit de sloot halen. Gebeurtenissen uit het verleden erbij halen. Dat heeft een duidelijke functie: de bedoeling is dat de argumenten daardoor aan kracht winnen. Het gevaar is dat uiteindelijk niemand meer weet waar het over ging, en heb je weer ruzie over die oude koeien.

Opdrachten | Communicatie

Oefening 1 – praten zonder op te lossen

Maak de komende week 2 afspraken om samen te praten over dingen die je gedacht, gevoeld of ervaren hebt. Het gaat erom dat jullie ervaringen samen delen. Dus niet om een oplossing te vinden, maar om elkaar te begrijpen.

Kies voor het begin een niet te moeilijk onderwerp. Dat kan gewoon een ontmoeting zijn, een ervaring, iets op het werk of een moment met de kinderen. Maak duidelijk onderscheid tussen de rol van de luisteraar en die van de spreker. Degene die luistert, maakt gebruik van de adviezen voor luisteraars.

Wissel de rol van spreker en luisteraar af. De luisteraar neemt pas de rol van spreker over als de partner aangeeft dat zijn punt goed is samengevat en als hij het gevoel heeft dat echt naar hem is geluisterd.

De spreker goed samenvatten

Spreek af wie spreekt en wie luistert. Degene die spreekt, krijgt alle tijd en ruimte om te vertellen wat hij wil vertellen. Het maakt niet uit waarover het gaat. Als je de luisterende partner bent, richt je al je aandacht op je partner en zijn belevingswereld.

Is je partner uitgesproken, dan geef je een samenvatting van het verhaal dat je hebt gehoord. Ga niet in discussie, vertel niet wat je van het verhaal vond, maar geef alleen kort weer wat je gehoord hebt. En check bij je partner of dit klopt. Daarna wisselen jullie van rol.

Oefening 2 - Helpende en niet helpende communicatie

ontmoedigend	Bemoedigend
<ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> Geen tijd voor mijn partner nemen <input type="radio"/> Mijn partner seks onthouden (met opzet) <input type="radio"/> Mijn partner aan zijn lot overlaten <input type="radio"/> Zwijgen <input type="radio"/> Geen interesse tonen in mijn partner <input type="radio"/> Niet goed luisteren naar mijn partner <input type="radio"/> Mijn partner niet laten uitpraten <input type="radio"/> De mening, wensen en verwachtingen van mijn partner niet serieus nemen <input type="radio"/> Het zo draaien dat mijn partner altijd de schuld krijgt <input type="radio"/> De prestaties van mijn partner kleineren <input type="radio"/> Mijn partner voortdurend bekritisieren, maar ook zijn ouders, familie en vrienden <input type="radio"/> Mijn partner met steunen als hij daarom vraagt <input type="radio"/> Mijn eigen mening altijd doordrukken <input type="radio"/> Mijn partner voor schut zetten in het bijzijn van anderen <input type="radio"/> Mij partner bekritisieren <input type="radio"/> Mij niet houden aan gemaakte afspraken <input type="radio"/> Verbaal of lichamelijk geweld 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> Tegen mijn partner zeggen hoe ik mij voel <input type="radio"/> Mijn partner de ruimte geven om te zeggen wat hij wil zeggen <input type="radio"/> Iets doen voor mijn partner waaraan hij plezier beleeft <input type="radio"/> Mijn partner regelmatig een compliment geven <input type="radio"/> Veel lichaamscontact: knuffelen, massage <input type="radio"/> Het initiatief nemen tot seks <input type="radio"/> Betrouwbaar zijn, afspraken nakomen <input type="radio"/> Vragen stellen, interesse tonen <input type="radio"/> Zelfstandig en onafhankelijk zijn <input type="radio"/> Humor <input type="radio"/> Negatieve zaken bespreken, maar deze niet heel groot of belangrijk maken <input type="radio"/> Tijd voor elkaar maken en de onderlinge sfeer verbeteren <input type="radio"/> Mijn partner ondersteunen in zijn groei en ontwikkeling

Oefening 3 - terugkerende ruzies

Signaleer terugkerende ruzies en erken deze tegenover elkaar. Spreek met elkaar af dat je het in het vervolg anders wilt doen.

Stel jezelf allebei de volgende vraag: 'Hoe oud voel ik me tijdens deze ruzie? Heel jong? Een tiener?' Vertel je partner erover.

Stel jezelf daarna de volgende vraag: 'Waar gaat deze ruzie nu werkelijk over?' Onderzoek dit samen met je partner. Meestal is daarbij sprake van een onderliggend gevoel van je niet bemind, gewaardeerd, gezien of gerespecteerd voelen, waaraan dus aandacht besteed moet worden.

Stem jezelf af op je gevoelens en pel deze laagje voor laagje af om te zien of er nog een ander gevoel onder zit. Blijf afpellen totdat je bij een plek komt die voor jou heel echt aanvoelt. Deel je ervaringen met je partner.

Als het je lukt om te zeggen 'Ik voel me eenzaam als je zo vaak weg bent' in plaats van 'je houdt ook nooit rekening met mij', til je het gesprek naar een ander niveau en wordt het rustiger, dieper en kwetsbaarder. Vanuit deze plek kun je elkaar makkelijker verstaan. Dit vraagt uiteraard wel veel oefening.

Wordt je bewust van wat je werkelijk wilt en nodig hebt van je partner en laat hem dat weten. Praat over wat je bereid bent te doen in antwoord op het verzoek van je partner. Maak concrete afspraken, omschrijf nauwkeurig wat je precies gaat doen. Geef ook woorden aan je waardering voor je partner. Opnieuw geldt: wees concreet en specifiek

Oefening 4 – Wat doen we als we boos zijn?

- Het oppotten van woede, tot een explosie volgt
- Terugtrekken en huilen
- Verbazing en ontkenning: 'Hoezo, ik boos?'
- Blijven lachten, doen alsof er niks aan de hand is
- Zich afreageren op anderen
- Hoofdpijn en vermoeidheid door de boosheid in te houden
- Afreageren door sport of lichamelijke activiteiten
- Bidden of mediteren om er af te komen
- Dreigen met vertrekken
- Afstandelijkheid en wrok voelen
- Afleiding zoeken, iets anders gaan doen
- Proberen de uitbarsting te sussen
- een einde maken aan het gesprek, door kortweg te zeggen waar het op staat
- Er net zolang over praten tot het uitgepraat is
- De kluts kwijtraken
- Op het juiste moment iemand tot bedaren brengen
- Er over praten en nieuwe afspraken maken
- Met vriendelijkheid tot bedaren brengen
- Afzonderen en doorgaan waar je mee bezig bent
- Nerveus en ontredderd reageren
- Zeggen: 'hou je nou eens op met dat gezeur?'
- De ander een schuldgevoel geven bij boosheid
- Uitrazen om je ei kwijt te kunnen
- Bang zijn om je boosheid te uiten
- Eigenlijk nooit boos zijn
- Aandachtig luisteren tot er een oplossing is gevonden
- Zeggen: 'lieverd, wordt nou niet boos'.
- Overdonderd worden
- Optreden om de ander te kalmeren
- 'Ik begrijp je wel' zeggen, terwijl het anders voelt

- Of zeggen: 'hou op, het komt wel goed'.
- Verdrietig worden
- Onverschilligheid veinzen, een houding aannemen van niet zeuren
- Argumenteren om gelijk te krijgen
- Je verdedigen, door de ander te kleineren
- Misprijzend reageren tot excuses gemaakt zijn
- Conflicten uit de weg gaan om vrede te bewaren

Oefening 5 - Analyse van een conflict

De onderstaande vragenlijst kan helpen een conflictsituatie te analyseren. Het is aan te bevelen deze vragen te gebruiken, wanneer zicht een conflict heeft voorgedaan. Ook wanneer het conflict schijnbaar snel is opgelost, is het belangrijk een analyse te maken. Het is namelijk niet onmogelijk dat het conflict wordt opgelost volgens oude patronen, die niet herkend worden en die onterecht de indruk kunnen geven dat er niets aan de hand is.

Neem de tijd en de aandacht voor zelfbespiegeling. Probeer de vragen serieus en met aandacht schriftelijk te beantwoorden. Gebruik vervolgens 'vertel me daar eens meer over' wanneer je de lijst aan elkaar voorleest. Desgewenst kun je afhankelijk van beider voorkeur vraag na vraag bespreken. Wees open naar elkaar en geef toelichting, wanneer je partner daar om vraagt.

1. Welk verlangen in mij wordt gedwarsboemd, waardoor ik in conflict raak met mijn partner?
2. Welke verwijten projecteer ik op mijn partner?
3. Wat hoop ik te bereiken met mijn gedrag?
4. Welke onmacht ontdek ik bij mezelf, die mijn onvrede en frustraties veroorzaken?
5. Wat houdt me tegen om de verantwoordelijkheid te nemen voor mijn wensen een daarvoor de juiste stappen te nemen?
6. Welke stappen zouden dat kunnen zijn?
7. Waarom neem ik die niet?
8. Kan ik mijn partner duidelijk maken, dat dat een probleem is van mij en niet van mijn partner? Hoe vertel ik dit aan mijn partner?
9. Waar herhalen zich dit soort conflicten in mijn leven? Noem concrete gebeurtenissen, plaats, tijd en omstandigheden.
10. Wat bereik ik door mijn optreden, en welk effect heeft dat op mijn partner?
11. Herken ik verdedigingsmechanismen bij mijzelf en de ander?
12. Wat doe ikzelf, wat bijdraagt aan de negatieve ontwikkeling en waardoor ben ik niet in staat een positieve oplossing te vinden om mijn wens te realiseren?
13. Welke gebeurtenissen en gevoelens in het verleden hebben me diep geraakt in mijn relatie en deden me besluiten om met deze partner verder door het leven te gaan?
14. Welke behoeften werden er daardoor bij mij vervuld?
15. Is er een mogelijkheid mijn partner duidelijk te maken wat ik nodig heb? Wat vertel ik mijn partner?
16. Kan ik hem/haar vertellen dat ikzelf verantwoordelijk ben voor mijn behoeften en dat ik de steun van mijn partner nodig heb om deze te realiseren? Hoe?

Beëindig de oefening door de erkenning van elkaars standpunten en behoeften. Probeer vervolgens een compromis te vinden waarbij ieder tevreden kan zijn over de

oplossing en waarbij jullie allebei het gevoel hebben dat er iets is bereikt. Besef dat je soms moet doen wat je nodig vindt voor je eigen behoeften en realiseer je tevens dat dit niet van je partner afhankelijk hoeft te zijn. Samen je verlangens invullen is juist, maar ook af en toe zelf voor je eigen verlangens staan en daarvoor ruimte verkrijgen is ook een onderdeel van een goede relatie.

Oefening 6 – Meer diepgang in een gesprek

De volgende lijst met gespreksonderwerpen helpt je de communicatie op gang te brengen. Gebruik deze onderwerpen als je geen specifiek gespreksonderwerp hebt en vul ze aan met de dingen die jullie zelf willen bespreken.

Het is belangrijk om te leren accepteren dat ieder zijn eigen visie mag hebben zonder dat de ander de discussie wil 'winnen'. Wanneer sprake is van grote verschillen tussen visies, verwonder je daarover dan, maar druk je eigen visie niet door. Denk rustig na over de visie van de ander en vervolg het gesprek over dit onderwerp eventueel door meer vragen te stellen en nieuwsgieriger te worden naar de visie van je partner.

1. Als ik 3 mensen uit de wereld zou kunnen uitnodigen om bij ons te logeren, zouden dat de volgende mensen zijn
2. Volgend jaar wil ik beroepsmatig het volgende bereikt hebben
3. Volgend jaar wil ik persoonlijk het volgende bereikt hebben
4. Over 5 jaar wil ik beroepsmatig het volgende bereikt hebben
5. Over 5 jaar wil ik persoonlijk het volgende bereikt hebben
6. Als ik een gratis reis van een maand zou kunnen maken, zou ik willen gaan naar.
7. De 3 mensen die de meeste invloed hebben op mijn leven, gedachten, mening, visie, normen en waarden zijn.
8. Over homoseksualiteit denk en voel ik het volgende
9. Ik vind dat onze kinderen moeten worden opgevoed om
10. Om de honger uit de wereld te krijgen, zou het volgende moeten gebeuren
11. De sociale veranderingen in Nederland vind ik
12. Mijn gedachten over abortus zijn
13. Mijn gedachten over euthanasie zijn
14. Mijn gevoelens over scheiden zijn
15. Bij een scheiding behoren kinderen....
16. In ons geval vind ik dat de huishoudelijke taken als volgt verdeeld zouden kunnen worden
17. De taakverdeling met betrekking tot de kinderen zie ik als volgt
18. Wat ik het meest op prijs stel in mijn werk en carrière, is
19. Binnen mijn werk heb ik de meeste hekel aan
20. In onze relatie vind ik dit het belangrijkste
21. Vergelijk je partner met een soort voedsel. Waarom maak je deze vergelijking
22. Vergelijk je partner met een dier of voorwerp. Waarom maak je deze vergelijking
23. Als ik 3 wensen zou mogen doen, zouden dat de volgende wensen zijn.
24. Als ouder vind ik het belangrijk dat
25. In religieus opzicht geloof ik dat
26. Als ik over god praat, zie ik die als
27. Ik zou samen meer tijd willen besteden aan

28. Ik zou het heel erg fijn vinden als jij geïnteresseerd was in
29. Wat ik onlangs over mezelf heb ontdekt is
30. Dit zijn de 3 dingen die ik het meest heb gewaardeerd in ons gezamenlijke leven
31. Voor de wereldvrede is dit het allerbelangrijkst
32. Waarom zijn we op deze aarde
33. Heeft jouw leven bijzondere waarde
34. Wat zou de zin van je leven kunnen zijn
35. Wat is de belangrijkste waarde in je leven
36. Wat zou de zin van ons leven samen kunnen zijn
37. Wat zou je willen achterlaten als de vrucht van jouw leven
38. Wat kun je van je partner leren

Vragen die een gesprek vooruit helpen

Waarom? Wat zoek je? Wat zou je daar doen? Wanneer? Wat verlang je? Waar? Hoe zou je dat doen?

Emotionele verbondenheid

Oefening 1 – Hechtingsstijlen

Zekere hechtingsstijl

- Soepele omgang andere mensen
- Zijn positief over hun jeugd
- Jij bent oke, ik ben oke

Angstig-vermijdende hechtingsstijl

- Moeilijk open en eerlijk te zijn
- Bang voor afwijzing, vernedering of gekwetst te worden
- Koude, afstandelijke ouders
- Invloed jeugdherinneringen bagatelliseren, relativeren
- Ik ben niet oke, jij ook niet

Afwijzend-vermijdende hechtingsstijl

- Geen nauwe emotionele banden
- Vrijheid en zelfstandigheid
- Koude, afstandelijke ouders
- Invloed jeugdherinneringen bagatelliseren, relativeren
- Volledig aangeleerd. Niet natuurlijk.
- Ik ben oke, maar jij niet

Gepreoccupeerde hechtingsstijl

- Persoonlijk en vertrouwelijk contact
- Onvoorspelbare ouders
- Negatief over jeugd, boos op hun ouders
- Onzekerheid, jaloezie en verlatingsangst
- Jij bent oke, ik niet

Welke hechtingsstijl heb ik?

Type 1 - zekere hechting

Ik voel me op mijn gemak in mijn relatie. Ik vertrouw mijn partner en vind het prettig als hij/zij mij vertrouwt en op me rekt. Ik maak me geen zorgen over alleen zijn en ook niet over de vraag of mijn partner me wel of niet accepteert zoals ik ben.

- Helemaal niet op mij van toepassing
- Enigszins op mij van toepassing
- Neutraal
- Redelijk op mij van toepassing
- Sterk op mij van toepassing

Type 2 - angst vermijdende hechtingsstijl

Ik geef mijzelf niet snel bloot aan mijn partner. Ik ben niet graag alleen en heb er ook moeite mee om mijn partner volledig te vertrouwen of me afhankelijk op te stellen. Ik ben bang om gekwetst te worden als ik te vertrouwelijk wordt met mijn partner.

- Helemaal niet op mij van toepassing
- Enigszins op mij van toepassing
- Neutraal
- Redelijk op mij van toepassing
- Sterk op mij van toepassing

Type 3 - vermijdende hechtingsstijl

Ik kan me goed redden zonder nauwe emotionele banden. Het is voor mij heel belangrijk om onafhankelijk te zijn en het gevoel te hebben dat ik mijn partner niet per se nodig heb. Ik stel me niet afhankelijk op en heb ook liever niet dat mijn partner zich afhankelijk van mij opstelt.

- Helemaal niet op mij van toepassing
- Enigszins op mij van toepassing
- Neutraal
- Redelijk op mij van toepassing
- Sterk op mij van toepassing

Type 4 - gepreoccupeerde hechtingsstijl

Ik zou het liefst al mijn gevoelens met mijn partner delen, maar ik merk vaak dat mijn partner meer afstand houdt dan ik prettig vind. Persoonlijk en vertrouwelijk contact vind ik belangrijk en plezierig, maar ik vraag me soms af of mijn partner mij

wel net zo waardeert als ik hem/haar waardeer.

- Helemaal niet op mij van toepassing
- Enigszins op mij van toepassing
- Neutraal
- Redelijk op mij van toepassing
- Sterk op mij van toepassing

Hechtingsstijlen worden geactiveerd onder stress (ruzie of verlies verbondenheid)
Bespreek de positieve en negatieve effecten

- Gepreoccupeerde hechtingsstijl: Behoeftes die je in je jeugd te kort bent gekomen, worden in een volwassen relatie niet meer aangevuld.
- Afwijzende hechtingsstijl: beseffen dat wantrouwen en gekwetste gevoelens niet zullen oplossen door liefde en vriendschap te vermijden

Hechtingsstijl veranderen

- Erken bij jezelf en je partner wanneer de hechtingsstijl zichtbaar is
- Neem op tijd een time-out
- Analyseer samen (na 20 minuten - max 24 uur) wat er gebeurde en waarom je hechtingsstijl zichtbaar was
- Bespreek samen wat werkt bij een volgende keer

Oefening 2 – Diepere gevoelens

De onderstaande vragen hebben geen vaststaande antwoorden. Ze zijn bedoeld om eens na te denken over de emotionele kanten van je relatie. Neem hier rustig de tijd voor om zo je onderbewustzijn de kans te geven, beelden en ingevingen naar boven te brengen. Nadat je de vragen beantwoord hebt kun je hier eventueel met je partner over van gedachten wisselen. Respecteer hierbij elkaars visie en maak er geen discussie van.

1. Als we het begrip 'emotionele beloning' gebruiken, wat versta je daar dan onder? Wat is concreet voor jou een emotionele beloning?
2. Een verdedigende houding is de meest voorkomende 'valkuil' bij het voeren van een gesprek. Ben je in staat bij jezelf verdedigend gedrag waar te nemen? Als je dit van jezelf ontdekt, begrijp je dan ook waarom je hierin valt?
3. Is het duidelijk geworden dat de oorzaak van een verstoorde relatie vaak te wijten is aan onzekerheid en de angst gekwetst of afgewezen te worden? Heb je voor jezelf inmiddels een of meer gebieden ontdekt waar die onzekerheid of angst tot uiting komt?
4. Heb je ontdekt wat je partner vreest en waarover deze onzeker is?
5. Wat versta je onder het begrip 'persoonlijke groei'?
6. Waarom denk je dat wanneer je je vrij voelt om je pijn, boosheid en frustraties aan je partner te tonen, je gevoel van vrijheid zal toenemen, ook naar de buitenwereld toe?

Oefening 3 – Verborgen pijn en kwetsuren opsporen

In de volgende oefening behandelen we een aantal 'waarschuwingssignalen', die het resultaat kunnen zijn van onderdrukte, verborgen gevoelens. Zet achter de zinnen die je bij jou vindt passen een vinkje. Hoe meer vinkjes je zet, hoe groter de kans dat verborgen emoties en kwetsuren hun invloed doen gelden op je gevoelsleven. Probeer in dat geval samen met je partner deze naar boven te krijgen en bespreekbaar te maken.

- Ik begin vaak over kleinigheden te zeuren
- In voel mij niet gewaardeerd
- Ik heb regelmatig klachten, zoals hoofdpijn, rugpijn, buikpijn, maagklachten of ander vage klachten
- Ik voel me regelmatig terneergeslagen en futloos
- Ik weet niet wat ik heb, maar soms voel ik me onverklaarbaar depressief
- Ik mag me graag 's avonds met een borrel ontspannen
- Ik heb soms snoep- en/of koopbuien
- Ik voel me seksueel niet meer aantrekkelijk
- We hebben elkaar niet veel meer te vertellen
- Ik weet niet of ik nog op mijn partner kan vertrouwen
- Ik verlang naar intimiteit, maar als het er op aankomt durf ik het initiatief niet te nemen
- Ik voel me goed, als ik anderen kan helpen
- Ik voel me vaak teleurgesteld in mensen
- Ik voel me soms depressief en zoek dan anderen die tenminste met me meelevende
- Ik ben bang me te binden en mijn vrijheid te verliezen
- Ik begin al net zo te doen, als die persoon die ik helemaal niet mag
- Ik ben die eindeloze discussies zat
- Ik ontdek dat ik in sommige gevallen net zo reageer als toen ik klein was
- Ik voel met net een slachtoffer
- Mijn partner vindt me vast niet meer spannend
- Ik span me in en doe mijn best het goed te doen. Het haalt niets uit.
- Soms wil ik wegvlugten van alles en weet niet goed waarom
- Op deze manier wil ik niet oud worden
- Mijn werk slokt me op, maar daar ligt mijn verantwoordelijkheid voor mijn gezin

- Een eigen huis en auto gaan voor, daarna zien we wel wat we nog voor leuke dingen kunnen doen.
- Ik krijg nooit eens een verrassing
- Ik hou me maar stil voor de lieve vrede
- De tv staat bijna altijd aan
- Ik heb vaak geen zin om tegelijk met mijn partner naar bed te gaan
- Ik denk wel eens dat ik er ben voor het gemak van mijn partner
- Als ik wil knuffelen moet er beslist weer gevrijd worden, daarom begin ik er maar niet aan
- Ik stelde me vroeger veel meer voor van onze relatie

Intimiteit en seksualiteit

Tips voor fijne intimiteit en seks

1. Blijf rustig, houd je in en koester en liefkoos je partner
2. Plezier en blijheid
3. Wordt gevoelig voor de wensen van je partner en maak deze vooral duidelijk wat jou opwindt.
4. Laat vooral ook je eigen twijfels zien, angsten, onzekerheden en punten waar je niet van houdt.
5. Leer de erotiek kennen
6. Leer elkaars lichaam verkennen door diverse massagetechnieken toe te passen
7. Het is gebleken dat vrouwen vaak houden van de opwinding die een vibrator kan geven, zodra een eventuele weerstand is overwonnen
8. Voor orale seks geldt hetzelfde
9. Technieken om een orgasme bij mannen uit te stellen, kan belangrijk zijn om het tempo van de vrouwelijke partner te kunnen volgen

Juist mannen ervaren nogal eens druk, omdat zij vaak het gevoel hebben te moeten presteren. Wanneer een dergelijke druk bestaat, zal dit vaak tot een voortijdige zaadlozing leiden. Dit probleem lost zich vaak op, wanneer mannen leren zich minder te richten op het orgasme (wat van nature bij veel mannen het geval is) maar meer aandacht te besteden aan de erotische kanten van het voorspel en de seksualiteit. Juist omdat dit ontspannend werkt, zal dit ook vaak het probleem mee oplossen. Wanneer dit probleem blijft bestaan kan een licht knijpen van de partner, juist onder de eikel, de erectie verminderen. Met de juiste tederheid en begrip voor elkaar, kan deze techniek heel gemakkelijk onderdeel worden van het liefdesspel. Een andere manier is ook de onderbreking. Enige tijd voor de zaadlozing, voelt een man aangename samentrekkingen. Wanneer op dat moment de bewegingen even worden onderbroken kun je een zaadlozing verminderen. Wanneer onderbroken wordt, is het belangrijk je te concentreren op je gevoelens. Laat je niet gaan in fantasieën, de kans is groot dat je de controle verliest. Hou de kop er even bij, adem diep in en ontspan jezelf en de drang van het orgasme zal afnemen. Daarna kan je voorzichtig weer de bewegingen opvoeren.

Oefening 1 – seksualiteit door de generaties heen

1. Wat waren de openlijke en verborgen boodschappen over seks in je familie? En over het man-zijn of vrouw-zijn?
2. Wie zei of deed wat? Wie was zwijgzaam of afwezig op het gebied van seks en intimiteit?
3. Wie was het meest open over seks en op welke manier?
4. Hoe werd seksualiteit aangemoedigd of afgeraden? Werd het gecontroleerd?
5. Welke vragen over seksualiteit heb je die je niet aan je ouders of andere familieleden durfde te stellen?
6. Hoe bekijkt je partner jouw familie op dit gebied?

Oefening 2 – Uitspreken van verlangens

1. Om mijn seksuele verlangens en voorkeuren uit te spreken, heb ik nodig dat je...
2. Om mijn seksuele verlangens en voorkeuren uit te spreken, is het nodig dat ik....
3. Ik word seksueel opgewonden als jij het volgende met mij doet...
4. Ik wordt seksueel opgewonden als ik het volgende met jou doe...
5. Ik voel me vrolijker en meer ontspannen als...
6. Je zou me kunnen helpen door...
7. Je zou me kunnen helpen met...
8. De volgende dingen zouden ons seksuele leven zeker helpen op te bloeien...

Oefening 3 – Gevoelens rond seksualiteit

- Ik weet niet zeker of mijn partner genoeg plezier beleeft aan de seks
- Ondanks de voorbehoedsmiddelen ben ik soms bang zwanger te worden
- Ik vraag me wel eens af of mijn partner me seksueel aantrekkelijk vind
- Onze seks dreigt in een routinepatroon terecht te komen
- Ik heb vaak het gevoel dat ik verplicht ben om te vrijen
- Mijn partner houdt er niet van om nieuwe dingen uit te proberen
- Mijn partner houdt niet van knuffelen en neemt weinig tijd om me op te winden als we vrijen
- Als ik vrij met mijn partner, heb ik vaak eigen gedachten en fantasieën
- Het lijkt wel alsof we steeds afgeleid worden door andere gedachten, in plaats van elkaar seksueel plezier te geven
- Ik durf eigenlijk niet te weigeren als mijn partner seks wil
- Ik vind seks meer een tijdsverdrijf dan een opwindende ervaring
- Wij geven te weinig aandacht aan diepgaande en spontane seksuele ervaringen
- Het lijkt alsof mijn partner seks opwindend vind, terwijl ik het gevoel heb mee te moeten doen
- Ik heb vaak het gevoel dat het mijn schuld is als er iets mis gaat tijdens het vrijen
- Soms ben ik boos en heb ik geen zin in seks
- Ik voel me beledigd als mijn partner niet met me wil vrijen
- Mijn partner voelt zich beledigd als ik geen zin heb om te vrijen
- Ik ben bang mijn opwinding te verliezen als we samen vrijen
- Ik knap seksueel af als mijn partner niet genoeg tederheid, geduld en zorg aan me besteedt
- Ik durf mijn seksuele fantasieën niet te vertellen
- Ik maak mij zorgen als we een moeilijke of pijnlijke seksuele ervaring hebben gehad
- Het lijkt alsof we elkaar alleen nog in bed echt aanraken
- Tijdens het vrijen durf ik mezelf niet te stimuleren en intiem aan te raken
- Soms heb ik het gevoel dat mijn partner seks gebruikt om me te manipuleren en om macht uit te oefenen
- Ik voel me als ik aan seks denk soms gedeprimeerd, boos of eenzaam

- Mijn partner is voor een belangrijk deel verantwoordelijk voor onze seksuele problemen
- Ik vind het moeilijk alles los te laten en me helemaal over te geven aan seks
- Ik word gefrustreerd als ik mijn partner seksueel moet verleiden of overhalen
- Soms haal ik mijn partner over om te vrijen en later verwijt ik hem ook dat we gevreeën hebben
- Soms denk ik dat mijn partner te veel en te vaak wilt vrijen
- Ik droom soms van een ideale minnaar en zou die graag in mijn partner willen terugvinden

Oefening 4 – Focus oefening

Instructie:

De oefening is gericht op het verbeteren of herstellen van het lichamelijke contact met je partner. Het kan zijn dat je in eerste instantie geen plezierige gevoelens bij het aanraken hebt. Als dat zo is, achterhaal waarom dit zo is. Het is niet de bedoeling om dingen te doen tegen je zin in. Bekijk welke aanrakingen je wel prettig vindt.

Doel:

1. Je aandacht leren richten op je eigen lichamelijke beleving
2. Leren communiceren over gewenste en niet gewenste aanrakingen en over gevoelens en gedachten die hierbij opkomen
3. Ontspannen leren genieten van lichamelijke aanrakingen geven en ontvangen
4. Eventuele remmende of afleidende factoren ontdekken

Adviezen:

1. Lees beiden de instructie eerst helemaal door en bespreek samen welke voorbereidingen je wilt treffen
2. Neem de tijd. Als je je seksuele mogelijkheden beter wilt leren kennen, is het belangrijk de tijd te nemen om deze te onderzoeken. Bespreek met elkaar welke momenten het meest geschikt zijn om te oefenen
3. Spreek met elkaar af dat jullie de komende periode twee- of driemaal per week de tijd nemen voor de oefeningen. Trek er een uur voor uit.
4. De aanrakingen en strelingen vinden plaats over het hele lichaam, maar niet bij de genitale zones.
5. Probeer je bij het aanraken en aangeraakt worden zoveel mogelijk te ontspannen. Als je heel onrustig bent, is het wenselijk om van tevoren een bad te nemen, of iets anders waar je van ontspant.
6. Zorg dat jullie tijdens het uur niet gestoord worden door telefoon of kinderen
7. Kies een prettige ruimte uit om de oefeningen te doen en maak deze sfeervol met bijvoorbeeld, muziek, zachte verlichting of kaarsjes en een drankje

Oefening:

1. Begin de oefening met oogcontact. Sta of zit een tijdje tegenover elkaar en kijk elkaar aan zonder iets te zeggen. Je kunt er ook voor kiezen elkaars handen vast te houden. Eerst oefen je zonder te praten, commentaar of aanwijzingen
2. Kijk of je kunt ontspannen. Of het lukt om afleidende gedachten uit je hoofd te bannen en je aandacht te richten op wat je voelt.
3. Jullie strelen je partner om de beurt, zodat je je goed kunt concentreren op wat je voelt. Spreek daarom af wie begint. De eerste paar keer wissel je na ongeveer 10 minuten. Daarna doe je nog allebei een ronde, tenzij je daarin helemaal geen zin hebt. Ga dan wel na wat daarvoor de reden is en praat er met elkaar over.

Streler:

1. Zorg ervoor dat je goed zit, ligt of staat, zodat krampen het plezier niet kunnen bederven. De streler gaat na hoe het aanraken van de ander voor hem voelt. Je kunt van alles uitproberen. In 10 minuten hoef je niet het hele lichaam af te werken. Doe uiteraard geen dingen waarvan je van tevoren al weet dat je partner deze vervelend vindt.
2. Aanraken/strelen hoef je niet alleen met je handen te doen. Je kunt bijvoorbeeld proberen hoe het voor jezelf en je partner is als je met verschillende delen van je hand streelt. Of met je pols, onderarm of wang. Je kunt zacht en stevig strelen, langzaam en snel, korter of langer op een plek
3. De bedoeling van het oefenen zonder feedback is dat de streler de kans krijgt om bij zichzelf na te gaan wat prettig is aan het strelen. Voor veel mensen is strelen een opgave, omdat ze steeds twijfelen of ze het wel goed doen. Of ze doen zo hun best voor de ander dat ze hun eigen gevoelens vergeten en niet meer genieten van wat ze doen.

Gestreeelde:

1. Waar voel je de handen van je partner?
2. Je hoeft niet je best te doen om te genieten. Het gaat erom dat je oefent met lichamelijke sensaties ervaren. Als dat lukt, kun je op zoek gaan naar prettige gevoelens. Genieten van lichamelijk contact en het tonen van warme gevoelens van aanraking hoeft niet altijd via de geslachtsdelen te gaan. Over het hele lichaam zijn er allerlei plekjes die bij verschillende manieren van aanraken een plezierig gevoel geven.

Gevoelens herkennen:

1. Ga eerst na wat je voelt. Bijvoorbeeld een zachte, ruwe, warme, gladde of harige huid. Of een stevige of zachte aanraking. Het is belangrijk dat je geen bijzondere verwachtingen hebt, dat het lekker, fijn of leuk moet zijn. Zie het als een ontdekkingsreis.
2. Richt hierna je aandacht op hoe het voelt, hoe je de aanrakingen beleeft. Hierbij gaat het er niet om gevoelens van opwinding op te roepen. Als je wel opgewonden raakt, probeer daar dan van te genieten, maar ga niet verder met aanraken dan is afgesproken.
3. Probeer je dus allebei zoveel mogelijk te ontspannen en over te geven, zonder al te veel afleidende gedachten. Dus ook zonder de verwachting dat het allemaal geweldig wordt. Ga steeds als je afgeleid wordt weer met je aandacht naar het gevoel in je lichaam.

Afronden:

1. Als jullie allebei aan de beurt zijn geweest met strelen en gestreeeld worden eindig je met oogcontact.
2. Vertel elkaar over jullie ervaringen tijdens de oefening. Kijk elkaar daarbij aan. Je

3. kunt er ook voor kiezen om eerst je ervaringen op te schrijven en die daarna samen te bespreken. Bespreek ze op een heldere en positieve manier. Zet eventuele verwijten die je hebt om in wensen.

Als jullie deze oefening meermalen naar tevredenheid hebben gedaan, kunnen jullie verdergaan met het volgende:

Degene die gestreeld wordt, mag nu meer aangeven wat hij prettig vind of minder prettig vind. De streler houdt daarmee rekening, zonder zichzelf te vergeten. Dat betekent het volgende: je probeert het je partner naar de zin te maken, maar houdt ook in de gaten of je zelf nog kunt genieten en niet gaat presteren.

Als je gestreeld wordt, kun je met woorden aangeven wat je wel of niet wilt. Je kunt ook de hand van je partner pakken en die brengen naar de plaats waar je graag aangeraakt wilt worden. Als je je hand op die van je partner legt, kun je aangeven hoe hard of zacht je de druk wilt voelen en hoe snel of langzaam de beweging.

Ook kun je ervoor kiezen om met je eigen hand voor te doen wat je wilt. Geen je wensen op een vriendelijke en duidelijke manier aan. Voor je partner is het prettig als je zo nu en dan met woorden of geluiden laat merken dat je van bepaalde aanrakingen geniet.

Oefening 6 – nog even geen seks

Spreek samen af dat je de aankomende tijd nog niet gaat vrijen, maar alleen intiem contact hebt. Dit helpt om te genieten wat er wel is tussen jullie, ipv de focus te leggen op alles wat nog niet lukt.

Neem de tijd om te genieten van elkaar, van het strelen, masseren en aanrakingen. Op het moment dat je de focus kunt leggen op genieten en niet op presteren kun je de stap zetten om weer te gaan vrijen.

Neem ruim de tijd voor deze oefening en zorg dat je in een warme, sfeervolle ruimte bent met elkaar. Spreek van tevoren af wie met de opdracht begint. Ga gekleed tegenover elkaar zitten en observeer elkaars lichaam.

Degene die begint, vertelt wat hij mooi vindt aan de ander. Dit kan gaan over alle uiterlijke verschijnselen, maar ook over karaktertrekken en eigenschappen.

Wissel van rol. Trek daarna allebei je kleding uit en ga weer tegenover elkaar zitten. Raak elkaar om de beurt aan en vertel wat je mooi, bijzonder, aantrekkelijk of ontroerend vindt aan een lichaamsdeel.

Ga daarna in elkaars armen liggen en blijf even navoelen. Bespreek, op een moment dat het goed voelt, je bevindingen.

Onze toekomst

Opdracht 1: De spanningssignalen

Uiteraard heeft iedereen last van stress. Omdat iedereen daarop weer anders reageert, is het belangrijk om spanningssignalen bij elkaar te herkennen en te erkennen.

Die van jezelf kun je voelen, maar bij je partner moet je uitgaan op wat je ziet

Fysieke spanningssignalen:

Hoofdpijn, hartkloppingen, een brok in je keel, zweten, een steen in je maag voelen, het heel koud of juist heel warm krijgen, een droge mond krijgen, pijn in je spieren, moeite met slikken, misselijkheid, rood worden of juist wit wegtrekken.

Emotionele spanningssignalen:

Zenuwachtigheid, angst, irritatie, ongedurig/rusteloos, uitgeput, boos, wanhopig, onzeker, paniekerig.

Overspannen gedachten:

Piekeren, steeds dezelfde gedachte denken, moeite met concentreren, gejaagd en warrig denken, vooral negatief denken, woedende gedachten over anderen, moeite om dingen te onthouden.

spanningssignalen die zich in het gedrag uiten:

Op en neer lopen, gefronst voorhoofd, friemelen, kaken op elkaar klemmen, zwijgen, sarcasme, met deuren slaan, spullen kapot gooien, nagelbijten, eten, drinken, roken, schreeuwen.

Op welke spanningssignalen kun je letten bij jezelf en welke bij je partner?

Opdracht 2: De kracht van kwetsbaarheid en waardering

Leg de focus in jullie relatie op wat er wel lukt, en hoe hard je aan het werk bent, om samen door te kunnen.

1. Praat over gevoelens, maar ook zeker over de positieve gevoelens. Wat waardeer je aan elkaar?
2. Waar ben je dankbaar voor in elkaar?
3. Onthoud een week lang alle aardige en leuke dingen die je partner heeft gedaan?
4. Schrijf in de ochtend een lieve boodschap op de spiegel

Opdracht 3: Maak SMART plannen

Doel: Meer activiteiten doen samen

S	Specifiek	Leren salsa dansen
M	Meetbaar	Leren salsa dansen, 1x per week lessen
A	Actiegericht	[naam] schrijft ons in dit weekend
R	Realistisch	Wij kunnen elke woensdag avond tijd vrij maken
T	Tijdgebonden	Wij willen de aankomende 3 maanden les nemen

SMART doel: Wij gaan samen salsa dansen, 1x in de week op woensdag avond voor de aankomende 3 maanden. [Naam] schrijft ons dit weekend in.