

# Hoe doe je dat eigenlijk, gelukkig worden? In een serie artikelen wijzen deskundigen ons de weg naar geluk in werk, liefde en levensbeschouwing. Vandaag deel 6: Wees onbaatzuchtig in de liefde.

**Eveline Brandt**

**G**od en gebod, ouders en buren, normen en regels: ze spelen nauwelijks nog een rol in de liefde. Wij laten ons bij partnerkeuze en relatievorm nog slechts leiden door onze allerindividueelste voorkeuren en emoties. Wij hebben een verplicht 'leven lang samen' opgelucht verruild voor een vrijwillig 'liefde lang samen'. Da's heel mooi en bevrijdend, maar soms ook wat lastig. Want hoe houden wij die liefde zo lang mogelijk goed? Zijn er nog adviezen of richtlijnen te formuleren voor een gelukkige relatie? Met seksuologe/relatietherapeute Vera Steenhart (54) op zoek naar geluk in de liefde aan de hand van zes vragen.

**Op elkaar lijken of tegenpolen zijn?**  
Steenhart: „Op elkaar lijken biedt de beste kansen. Tegenpolen vinden elkaar vaak aantrekkelijk omdat ze bij de ander iets zien wat ze bij zichzelf zouden willen ontwikkelen. Maar als je erin slaagt dat bij jezelf te ontwikkelen, heb je de ander daarvoor niet meer nodig. En als je er niet in slaagt, is het risico op polarisatie erg groot. Dit is echter geen gouden regel, want ook grote leeftijdsverschillen en culturele verschillen kunnen in een relatie werken. Als de partners over die verschillen maar voldoende in gesprek blijven.”

**Hoge of bescheiden verwachtingen?**  
„Verwachtingen zijn gevaarlijk. Hoge verwachtingen, hoge echtscheidingskans. Hoe realistischer je bent, des te meer kans van slagen heeft je relatie. Een vrouw die denkt: hij heeft die onhebbelijkheid maar met al mijn aandacht en liefde zal hij daar wel van afkomen – die geef ik weinig kans.”

„Verwachtingen gaan vaak over wat de ander allemaal voor jou moet doen en betekenen; beter is het om

geluk



Relatietherapeute Vera Steenhart: „Vriendschap is erg belangrijk”.

‘Je moet regelmatig leuke dingen met elkaar doen’

verwachtingen te hebben van jezelf in een relatie. Belangrijk is bijvoorbeeld om van jezelf te verlangen dat je onbaatzuchtig bent. Doe belangeloos dingen voor de ander; probeer elkaar zaken uit handen te nemen en je te verplaatsen in je partner.”

**Open huwelijk of eeuwige trouw?**

„Als dat open huwelijk een goede afspraak is die voor beide partners werkt, dan kan het. Maar ik doe dit werk nu dertig jaar en ben misschien vijf stellen tegengekomen die dat allebei kunnen: Jij hebt wel eens iemand anders, ik ook, maar onze band samen – daar komt niemand tussen.”

„Meestal is trouw beter, want mensen hebben behoefte aan vertrouwen en betrouwbaarheid. Je wilt ook niet over alles hoeven onderhandelen of vraagtekens hoeven zetten bij alles wat de ander doet. Dat vraagt veel energie, die beter aangewend kan worden voor de goede dingen in de relatie. Misschien is geestelijke trouw uiteindelijk belangrijker dan lichamelijke trouw, maar lichamelijke ontrouw veroorzaakt in de meeste relaties toch heel veel pijn.”

**Maatjes of minnaars?**

„Vriendschap is heel belangrijk, je belevingswereld moet niet te ver van elkaar af liggen. Je moet het gevoel hebben dat je er niet alleen voor staat; dat je iemand naast je hebt op wie je kunt rekenen op belangrijke momenten. Maar wanneer je al te close wordt, is er nog weinig ruimte voor aantrekkingskracht. Dan betaalt meestal het seksleven de tol voor het maatjes-zijn. Dus het is maar wat je allebei belangrijk vindt. Ik help mensen vaak om een beetje losser van elkaar te komen. Tussen twee individuen kan aantrekkingskracht beter bloeien.”

**Spannende seksspeeltjes of vertrouwde patronen in bed?**

„Ik zie niet zoveel in speeltjes en porno kijken, al kun je het best gebruiken. Maar dat gaat vooral over de buitenkant van seks en minder over de beleving van het contact. Ik geef mensen vaak als huiswerk: ga elkaar nou eens aanraken met gevoel. Als jij haar rug streelt, voel dan ook hoe het



FOTO MARK KOHN

„Als je samen gelukkig wilt blijven, moet je de relatie belangrijk blijven maken.”

# Hoge verwachtingen zijn gevaarlijk

met die rug gaat. Probeer echt op elkaar af te stemmen. Als je meer sensitiviteit ontwikkelt, kan vrijen ook iedere keer anders zijn – dan krijg je niet van die geijkte patronen. „

„Hoewel sommige mensen genieten van de voorspelbare kanten van seks, heeft routinematige seks waarbij je iedere keer hetzelfde doet, niet zoveel met het contact van het moment te maken. De ene keer heb je behoefte aan een troostende aanraking, de andere keer heb je zin om je lekker uit te leven. De ene keer langdurig en liefdevol, de volgende keer gewoon snel. Dat geeft prikkels in een relatie, want dan weet je niet precies: wat wordt het vandaag. Echt in contact met de ander vrijen, zoals ook verder echt in contact met elkaar zijn – dat is een sleutel tot geluk.”

*Altijd blijven 'werken' aan je relatie of comfortabele vanzelfsprekendheid?*

„Als je samen gelukkig wilt blijven, moet je de relatie belangrijk blijven maken. Dat vind ik wel een wetmatigheid. Helaas merken veel mensen dat pas op het moment dat de relatie hun dreigt te ontvallen. Een relatie moet je steeds bevestigen, je moet elkaar geregeld laten blijken dat je elkaar leuk vindt. Het ouderwetse bosje bloemen had die functie. Zoiets verwordt makkelijk tot een leeg ritueel; de kunst is om dat levend vorm te geven. Door af en toe wat met z'n tweeën te gaan doen. Door je te verplaatsen in de ander, van binnenuit. Begin daarbij eens met je af te vragen: snap ik eigenlijk wel waar mijn partner mee bezig is, of waarom hij dat stokpaardje heeft?”

„Je moet contact met elkaar hou-

den, je moet regelmatig leuke dingen met elkaar doen. Maar dat is tegenwoordig ontzettend vaak een struikelblok. Sommige stellen kunnen niet eens tijd vinden om hier met mij een afspraak te maken. Of ze komen bij de relatietherapeut omdat ze elkaar dan tenminste weer eens spreken.”

„De tijd die je investeert in je relatie, liefst elke dag, die geeft je de rest van de dag energie. Als het maar niet onttaardt in oeverloze, zware gesprekken en verwijten – want dat trekt de energie helemaal weg.”

*Volgende week: Chemisch geluk op doktersrecept*



Voor eerdere afleveringen van deze serie zie [www.trouw.nl/geluk](http://www.trouw.nl/geluk)

*De vijf tips van Vera Steenhart:*

- Vat dingen niet te snel persoonlijk op. Luister sec naar wat je partner zegt; zie er niet direct een verwijt of aantijging in
- Probeer op te merken hoe vaak je jezelf afsluit, en probeer dat minder vaak te doen
- Houd contact over wat je bezighoudt, liefst dagelijks. En creëer lege tijd in de agenda voor elkaar, bijvoorbeeld een middag of avond per week
- Vergeet de fysieke kant van de relatie vooral niet: strelen, vrijen, masseren. Doe dat vanuit je hart, zonder dat je er iets voor terugverlangt
- Blijf jezelf ontwikkelen, want daardoor blijf je een boeiende partner.