



Denk aan het milieu. Denk na voor je print!

8 gewoontes die je relatie verroesten



Roestige routines: elke relatie heeft ze, maar ze zijn niet bepaald bevorderlijk voor die relatie. Na verloop van tijd vind je jezelf van je partner verwijderd, vervreemd. Hoe leer je de valkuilen herkennen, en hoe klauter je eruit? Dat lees je hier.

1) Tv kijken tijdens het eten

Slecht omdat: de tv alle aandacht opsloopt en je dan geen kans krijgt om bij te praten.

Hoe stop je deze gewoonte? Maak elke dag 30 à 45 minuten bewust tijd voor elkaar tijdens het eten. Praat over je dag, over de huishoudelijke taken en over eventuele toekomstplannen. Negeer de telefoon, blackberry, computer en televisie: alleen jullie gezin, met interesse voor elkaar.

2) Lange tijden zonder seks

Slecht omdat: je lichaam en geest gewend raken aan de verminderde intimiteit, waardoor je niet meer verlangt naar dat 'samen-zijn'.

Hoe stop je deze gewoonte? Als je wacht tot je zin hebt, kan je lang wachten. Neem het initiatief als je open staat voor seks. Hoe vaker je seks hebt, hoe meer zin je zal hebben.

3) Werken zonder aan je geliefde te denken of ermee te praten

Slecht omdat: het je onbewust het gevoel geeft dat je geliefde niet aan je

denkt en je niet nodig heeft door de dag.

Hoe stop je deze routine? Stuur elkaar af en toe een sms'je of een mailtje om je hart te luchten over die vreselijke collega of te vragen hoe het met de ander gaat. Doe ook af en toe iets onverwacht en lief voor elkaar, zoals een dessertje meenemen dat hij of zij graag lust.

4) Elkaar buitensluiten

Slecht omdat: je totaal vervreemdt van elkaar

Hoe stop je dit? Doe de moeite om elkaar dag te kussen, oogcontact te maken en complimentjes te maken. Vergeet ook niet dingen mee te delen of je partner deelgenoot te maken in je gedachten of gevoelens.

5) Niet ruziën

Slecht omdat: afwezigheid van ruzie wijst op onverschilligheid. En onverschilligheid is dodelijk voor relaties en de liefde. Bovendien worden conflicten moeilijker op te lossen naarmate ze langer aanslepen, omdat zich dan een heleboel verbittering heeft kunnen opstapelen.

Hoe stop je dit? Zeg wat op je lever ligt, maar doe dat op een respectvolle manier. Probeer verwijten te vermijden, en formuleer je gedachten in de ik-vorm. Blijf kalm en laat elkaar uitpraten. Maar doe tenminste wel de moeite 'het gevecht' aan te gaan.

6) Liever uitgaan met vrienden dan met je partner

Slecht omdat: het lijkt alsof je vrienden belangrijker zijn dan je partner. Als ze dat ook werkelijk zijn, dan heb je een probleem.

Hoe stop je dit? Je mag best uitgaan zonder je partner, met je vrienden en je maten. Maar zorg ervoor dat jullie ook samen uitstapjes maken, en dat jullie meer tijd met elkaar doorbrengen dan apart.

7) Geen grenzen voor elkaar

Slecht omdat: het een onsexy beeld toont van jezelf. Onbeperkt boeren, winden laten, krabben of in je neus peuteren is dus niet aan de orde.

Hoe stop je dit? Leer een nieuwe regel: als je het niet bij je collega's doet, dan ook niet bij je partner. **Hoe stop je je partner?** Maak hem of haar wijs dat je het apprecieert dat hij/zij het gevoel heeft alles met je te delen, maar dat je liever geen weet zou hebben van al die dingen omdat het je partner minder sexy maakt en je hem/haar net heel sexy wil blijven vinden.

8) Te veel informatie delen met vrienden, je ouders of schoonouders

Slecht omdat: het voelt alsof je niet aan de zijde van je partner staat. Zeker als je informatie over hem/haar meedeelt, en zeker als het een beetje pijnlijk is. Ook informatie over jezelf hoort eerder bij je partner dan bij je vrienden of ouders.

Hoe stop je dat? Wees loyaal tegenover je partner, ook als is hij of zij niet aanwezig. Verdedig hem/haar en verklap geen beschamende informatie.

(edp)

28/07/08 16u54

28/07/08 16u54

De Persgroep Publishing. Alle rechten voorbehouden.