

de relatie, deel dat dan met je man. Vaak genoeg zie ik dat vrouwen niets zeggen en vol frustratie gaan zitten wachten tot manlief raadt wat er aan de hand is. Daar schiet niemand iets mee op. Vertél je man wat jij wilt."

DAGELIJKS DRIE COMPLIMENTEN

Moeten we ineens in uitdagende lingerie in de kroonluchter gaan hangen? Sylvia stelt iets anders voor: "Wil je als stel intiemer met elkaar zijn, dan moet je weer contact met elkaar krijgen. Dat doe je bijvoorbeeld door af te spreken dat je elkaar dagelijks drie complimenten maakt. Zowel man als vrouw voelt zich daardoor gezien, je bestáát weer voor de ander. Valt er niets te complimenteren, dan moet ieder ervoor zorgen dat dit wél zo is. Zo dwing je de ander de aandacht op je te vestigen. Een goede sfeer

begint bij het uitzetten van de televisie en samen iets leuks te doen. Heb je de hele avond naast hem op de bank gehangen en suffice televisie gekeken, dan zul je minder snel opgewonden raken dan wanneer jullie uren pratend en lachend hebben doorbracht." Als een stel een jaar of twintig bij elkaar is, gaan er ook andere zaken meespelen. Bijvoorbeeld de leeftijd. En de midlifecrisis ligt op de loer. Iedereen vraagt zich op een bepaald punt af of dit nou alles is. Vaak is het dan de relatie die de grootste klappen krijgt. Sylvia: "De grootste valkuil is het zoeken naar spanning buiten de relatie. Ga je in je eentje proberen om meer vuur in je leven te krijgen, dan groei je geheid uit elkaar. Communicatie is hét wondermiddel van een hechte en gelukkige relatie. Zeg wat je van elkaar verwacht, wat je mist, wat je juist zo leuk vindt aan elkaar en je houdt het nog jaren met elkaar vol." ■

TIPS VOOR MEER PASSIE

Onze lezeressen helpen graag mee om dat vuurtje tussen u en uw man weer op te stoken. Dit zijn hun tips & trucs!

1 Introduceer (twee)wekelijks een date-avond. Spreek met elkaar af buiten de deur en ga er ook apart van elkaar heen.

Esther (37): "Na veertien jaar samen was het nieuwe er wel wat af. We vonden elkaar nog steeds leuk en aantrekkelijk, maar spannend was het niet meer. Mijn man stelde voor om weer 'afspraken' met elkaar te maken. De eerste keer nodigde hij mij uit bij de grote fontein in de stad waar wij woonden. Ik had mijn best gedaan en zag er goed uit. Ook hij droeg een pak en had zelfs een roos voor me bij zich. Hij nam me mee naar het piepkleine studentenrestaurantje waar we zoveel jaar daarvoor regelmatig kwamen. Daar zaten we dan; redelijk overdressed, maar het was zo romantisch! Die avond zag ik hem ook weer zoals ik vroeger deed. De ondeugende blik, zijn lieve lach..."

2 Vraag hem nog eens wat hij leuk of lekker vindt; tijden en smaken veranderen.

Marianne (43): "Ik denk veel te vaak voor mijn echtgenoot. Mijn man zei jaren geleden dat hij rode lingerie niet zo chic vond. Dat was een beetje hoerig. Ik ben er dus al die tijd van uitgegaan dat hij het lelijk vond

en heb eigenlijk nooit meer iets spannends aangeschaft. Wijst hij een tijdje terug ineens, terwijl we in een postordergids keken, een sexy behaatie aan. 'Mmmmm,' was zijn commentaar. Dus heb ik een pikant setje besteld en verraste ik hem. Hij vond het opwindend en we hadden een heerlijke nacht."

3 Geef elkaar geen routinekus bij het weggaan, maar geef er echt aandacht aan.

Sandra (39): "Roger (40) en ik zijn nu vijftien jaar bij elkaar. Ik ergerde me aan de manier waarop hij 's ochtends naar zijn werk ging. Een halfbakken 'doei' en weg was hij. Op een ochtend stond ik al te wachten bij de voordeur. Roger wilde erdoor, maar ik blokkeerde zijn weg met een welgemikte passionele zoen. Sindsdien maken we er een gewoonte van om elkaar echt gedag te zoenen. De aandacht die je elkaar geeft, is fijn. Ik voel me gezien, hij voelt zich begeerd."

4 Neem initiatief en wacht niet altijd maar af tot de ander wat doet.

Martine (47): "Een vrouw moet gewoon af en toe zin máken. Ik heb zelf gemerkt dat ik door weer wat vaker seks te hebben

met mijn man, er ook weer meer plezier aan ging beleven. Hij nam meestal het initiatief en was aangenaam verrast toen ik hem op een avond verleidde. Dat doe ik nu vaker en dat maakt dat we elkaar met andere ogen bekijken."

5 Hou er rekening mee dat uw lichaam verandert, maar dat van hem ook.

Andrea (51): "Mijn man en ik hadden altijd al een prima seksleven, maar ik merkte dat naarmate ik ouder werd, ik wat meer moeite had om een orgasme te bereiken. Ook had ik iets meer tijd nodig om opgewonden te raken. Dat heeft volgens mij gewoon een lichamelijke oorzaak. We worden ouder, dus het duurt allemaal wat langer. Ik heb dat met mijn man besproken en nu houden we wat meer rekening met elkaar."

6 Zoek een gezamenlijke passie.

Maria (40): "Mijn man Bram (47) heeft me overgehaald om een keer mee te gaan zeilen. Hij deed dit altijd al met zijn vrienden, maar wilde ook een zeiljachtje voor ons kopen. Ik ging een keer met hem mee, haalde kort daarop mijn vaarbewijs en ben nu net zo enthousiast als hij. We

maken nu prachtige tochten samen en genieten van elkaar."

7 Koppel de leuke dingen los van de dagelijkse beslommeringen.

Roos (39): "Ik vaak ervoor dat de leuke dingen die we met elkaar doen niet besmet raken door de ergernissen of kritische puntjes die nog uitgesproken dienen te worden. Daarom hebben we op aanraden van onze relatietherapeute een wekelijks werkoverleg ingevoerd. Zo kunnen we ons voorbereiden op kritiek en verpesten we geen leuk etentje met de discussie over de vuile sokken."

8 Schrijf dagelijks iets leuks over elkaar op.

Christiane (46): "Het liep niet zo lekker tussen Bart (55) en mij. Ik wilde knallen, mijn vrouwelijkheid bevestigd zien, en vond dat Bart zich als een oude man gedroeg. We kwamen bij een therapeut terecht en zij raadde het schrift aan. Daarin biechtte Bart op dat hij zich inderdaad oud voelde naast mij, omdat hij in mij nog steeds het meisje zag op wie hij was gevallen. Iets waar ik nooit over had nagedacht. Door erove te praten kwamen we weer heel dicht bij elkaar."