

INHOUDSOPGAVE

Inleiding	Hoe dit boekje tot stand kwam	7
Hoofdstuk 1	De voorbereiding van je date	11
2	De 'terug naar vroeger' date	15
3	De 'uit eten' date	19
4	De 'bad & bed' date	23
5	De 'samen een dagje uit' date	27
6	De 'ik kook voor jou' date	31
7	De 'dat ga ik ooit nog eens doen' date	35
8	De 'op zoek naar sexy lingerie' date	39
9	De 'uit eten met strandwandeling' date	43
10	De 'met elkaar schrijven' date	47
11	De 'samen naar het theater' date	51
12	De 'samen een weekend weg' date	55
13	De 'keuzemenu' date	59
14	De 'samen naar het bedrijfsuitje' date	63
15	De 'wandelen zonder veel woorden' date	67
16	De 'massageworkshop' date	71
17	De 'romantische boottocht met picknick' date	75
18	De 'samen een schilderij maken' date	79
19	De 'lekker lui op de bank samen een dvd'tje kijken' date	81
20	De 'welke muziek raakt jou' date	83
21	De 'samen fietsen' date	87
22	De 'samen naar het museum' date	91

23	De 'een doosje vol herinneringen' date	95
24	De 'samen naar de bibliotheek of boekhandel' date	99
25	Nog vijftientig ideeën voor een leuke date	101
26	Nog een aantal vragen voor een goed gesprek	107
27	Tien belangrijke valkuilen in de liefde	109
	Tot slot	113
	Over de schrijfster	115

HOE DIT BOEKJE TOT STAND KWAM

Herken je het gevoel dat je je partner nog steeds lief en aardig vindt, dat het vertrouwd voelt om samen te zijn, maar dat de vlinders verdwenen zijn?

Herken je de behoefte dat je gezien en gehoord wilt worden door je partner? Dat hij of zij je erkent en waardeert en oprechte aandacht heeft voor jou, net als vroeger?

Zie je om je heen ook allerlei stellen van je eigen leeftijd uit elkaar gaan en weer verliefd worden op nieuwe partners?

Zou je eigenlijk best weer eens verliefd willen zijn, maar dan op je eigen partner?

Dat overkwam mij een jaar of drie geleden.

Ik was 40 jaar en inmiddels 18 jaar getrouwd toen ik me realiseerde dat ik mijn man nog steeds leuk vond, maar dat ik absoluut niet zo verliefd op hem was als gescheiden vriendinnen op hun nieuwe partner. Ik wilde wel graag hun verliefdheid, maar geen nieuwe vent! Ik wilde dat er iets veranderde in onze relatie. Ik wilde me weer gezien en gehoord voelen! Ik wilde merken dat mijn inspanningen als vrouw en moeder gewaardeerd werden. Ik verlangde naar de volledige aandacht van mijn partner die zo kenmerkend is voor verliefdheid. Maar hoe doe je dat? Want laten we eerlijk zijn; iemand al zo lang en zo goed kennen maakt het leven voorspelbaar en bekend. Hoort bij verliefdheid niet juist onvoorspelbaarheid en het elkaar nog niet goed kennen?

Ik realiseerde me dat we tijdens ons drukke leven van studie, werken en gezin zijn, nauwelijks toekwamen aan verrassende uitjes samen, aan aandacht aan elkaar besteden zonder dat er ook andere dingen om onze aandacht vroegen. Ik merkte dat we niet vaak de intensieve nieuwsgierige gesprekken voerden, zoals we dat deden in onze verkeringstijd.

Daarom heb ik mijn man voorgesteld om maandelijks een 'date' met elkaar te hebben. We organiseren om de beurt een date voor elkaar. Om weer zulke intensieve gesprekken te krijgen als vroeger stellen we elkaar tijdens onze dates vaak intrigerende vragen, die genoeg gespreksstof opleveren. Soms praten we niet, maar verwennen we elkaar met bijvoorbeeld een massage of we wandelen zwiingend in de natuur. Centraal staat dat we ongestoord tijd en aandacht voor elkaar hebben!

We zijn inmiddels drie jaar verder en ik kan zeggen dat het werkt! We hebben heerlijke momenten gehad tijdens onze dates en in de periodes daartussen. De leuke momenten en echte aandacht voor elkaar werken veel verder door dan ik gedacht had. Onze dates zorgen ervoor dat ik me gezien en erkend voel en ik zie van mijn man weer de speelse kanten, die in de drukte van het dagelijkse leven soms onzichtbaar waren. En omdat we vaker toekomen aan intieme gesprekken, komen we in het dagelijkse leven ook eerder tot de kern van wat ons bezig houdt. Wij gaan door met onze dates. Ze zijn waardevol en geven energie!

In dit boekje lees je voorbeelden van onze dates, aangevuld met inspirerende vragen voor vernieuwende gesprekken. Ik heb dit boekje

geschreven omdat ik ook andere stellen deze plezierige impuls in hun relatie gun. Velen zullen prima in staat zijn om zelf leuke dates te bedenken met hun partner. Anderen zullen het handig vinden om ideeën op te doen via een boekje als dit.

Hoe gebruik je dit boekje?

Lees eerst hoofdstuk 1. Daarin wordt informatie gegeven over manieren om met elkaar in gesprek te komen. Ook vind je in dit hoofdstuk algemene tips voor een goede voorbereiding op een date en wordt ingegaan op het risico van te hoge verwachtingen. Tenslotte staan in dit hoofdstuk tips voor goedkope dates voor mensen met een kleine beurs.

Vanaf hoofdstuk 2 wordt per hoofdstuk één 'date' beschreven. Blader dus gewoon net zo lang tot je gevonden hebt waar jij zin in hebt. De benodigde voorbereiding staat in elk hoofdstuk en ook wordt onze persoonlijke ervaring met de date beschreven. Het laatste hoofdstuk beschrijft tien belangrijke valkuilen in de liefde.

Ik wens jullie veel liefde en verliefdheid toe bij het herontdekken van je partner!

Gerda Bos

DE VOORBEREIDING VAN JE DATE

Hoge verwachtingen leiden tot grote teleurstellingen.

Het is heel menselijk om hoge verwachtingen te hebben bij het samen met je partner ondernemen van gezellige activiteiten. Vaak zullen die verwachtingen waargemaakt worden, maar schrik niet als het een keer minder leuk is of als er onvrede bovenkomt tijdens de date. Laat gebeuren wat gebeurt en beschouw het als een kans om uit te praten wat blijkbaar nodig uitgepraat moet worden. Je hebt tenslotte de tijd voor elkaar.

Enkele tips:

- * Houd rekening met de eigenaardigheden van je partner. Is de jouwe bijvoorbeeld altijd te laat op afspraken (zoals de mijne), reken er dan niet op dat hij of zij nu ineens stipt op tijd is.
- * Verwacht geen 100% plezier. 70% is al veel meer dan je anders gehad zou hebben. Dus wees blij met wat er wél is!

Hoe kom je tot echte gesprekken?

In het gewone leven zijn er vaak vaste gespreksonderwerpen tussen partners, zoals werk, studies, hobby's en de kinderen. Denk eens terug aan je verkeringstijd; toen bespraken jullie ook andere onderwerpen. Jullie wilden elkaar beter leren kennen en dus stelden jullie elkaar vragen over jullie toekomstdromen, verlangens of jullie persoonlijke geschiedenis. Je was nieuwsgierig naar wie je partner was en naar zijn

of haar kijk op het leven. Het probleem met een vaste relatie is dat je langzamerhand denkt te weten wat je partner denkt. Je ergert je regelmatig aan jullie verschillen, die in het begin juist leuk waren. Probeer weer op zoek te gaan naar wat je partner uniek maakt. Daar ben je ooit verliefd op geworden.

Tijdens onze laatste dates stelden we elkaar vaak vooraf bedachte vragen. In vrijwel elk hoofdstuk is een aantal vragen opgenomen om met elkaar in gesprek te komen.

Denk daarbij aan vragen als:

- * Wat vond jij de mooiste momenten van de afgelopen week? Vertel er eens wat over.
- * Wat zou je willen doen als je morgen te horen krijgt dat je 2 maanden vrij bent?
- * Welke activiteiten geven jou energie?
- * Hoe zou je huis eruit zien als je nu alleen zou wonen?
- * Op welke eigenschappen van mij werd je ooit verliefd?
- * Welk vrijwilligerswerk zou je ooit nog willen doen?
- * Hoe zou je herinnerd willen worden door je vrienden?
- * Over welke onderwerpen wil je nog iets te weten komen?
- * Op welke talenten van jezelf ben je trots?
- * Heb je een onvervulde droom?

Degene die de date organiseert stelt de vraag eerst aan de ander en geeft pas zelf antwoord op de vraag als de ander uitverteld is.

Je kunt zelf vragen verzinnen die je graag wilt stellen aan je partner. Let op: het gaat erom dat je samen een leuke date hebt. Stel dus open en positieve vragen. Dus niet: 'Waarom kom je zo laat thuis uit je werk?' maar bijvoorbeeld: 'Wat vind je zo leuk aan je werk?'

Luister zonder vooroordelen naar het antwoord, zodat de zorgen en passie van je partner bij je binnen kunnen komen. Eigenlijk net als vroeger, toen je elkaar wilde leren kennen. Luister naar elkaar alsof je elkaar nog maar pas kent en voel je net zo nieuwsgierig als toen naar wat er in de ander omgaat ...

Benodigde voorbereidingen voor een avondje samen

Een avond samen weg vraagt wel wat voorbereiding. Vooral voor de organisator van de avond, maar ook voor de genodigde.

Geef als organisator daarom voorafgaande aan de avond duidelijk aan wat je van je partner verwacht.

- * Hoe laat dient de ander klaar te zijn om samen met jou de avond te beginnen?
- * Welke kleding(stijl) verwacht je van je partner?
- * Als je thuisblijft: mag de telefoon worden opgenomen? Mag de televisie of computer aan?
- * Wie zorgt er voor de kinderen?
- * Vanaf hoe laat is de avond afgelopen?

Bedenk vooraf hoe je wilt dat de avond eruit ziet. Heb je een bepaald thema in gedachten? Hoe groot is je budget? Hoe lang wil je ongestoord weg of thuis zijn?

Als jullie kinderen hebben, regel dan tijdig een oppas of regel dat je kinderen elders kunnen logeren, of maak afspraken met grotere kinderen over de gewenste privacy.

En ter voorbereiding op jullie date: reserveer op tijd een knusse tafel in een restaurant, je bioscoopkaartje, de masseur of wat je nog meer in petto hebt ...

Tips voor kleine beurzen

Veel van de beschreven dates kosten geld en dat is niet erg. Tenslotte kost alles wat waarde heeft tijd, energie, moeite en geld om het mooi te houden. Waarom zouden we dan niet investeren in onze relatie? Ik realiseer me echter dat er gezinnen zijn waarin er gewoon geen geld óver is en juist dan zijn gezamenlijke momenten van aandacht heel belangrijk. Relatiezorgen kun je er niet ook nog bij hebben. Daarom hieronder enkele tips voor goedkopere dates:

- * Vraag of familieleden, kennissen of buren gratis willen oppassen op jullie kinderen. Vaak is het voldoende als je hun hulp met een wederdienst beantwoordt of oprecht dankbaar reageert op hun hulpvaardigheid.
- * Leen spullen van buren of vrienden of vraag hen om jullie een gezellige avond te bezorgen. Misschien heb je een vriend(in) die thuis voor jullie wil koken, zodat je restaurantkosten bespaart. En misschien mag je voor een weekend de stacaravan van een bekende lenen voor een weekendje samen.
- * Vraag aan vrienden of bekenden of ze iemand kennen die jullie een leuke workshop kan geven. Spreek af dat je betaalt door een wederdienst te verrichten.
- * Zoek naar goedkope vervangende uitjes. Naar het theater of de film gaan is duur, maar naar de plaatselijke toneelvereniging gaan of een dvd huren is waarschijnlijk veel goedkoper.
- * Vraag voor je verjaardag van vrienden en familie geld voor in jullie date-spaarpotje.

In de volgende hoofdstukken wordt steeds een date beschreven met aandacht voor de specifieke voorbereidingen.

DE 'TERUG NAAR VROEGER' DATE

Maak een afspraak met je partner en nodig hem of haar uit om met jou nog eens terug te denken aan jullie eerste jaren samen. Dat is vast een fijne tijd geweest, waarin je je bewust werd van jullie liefde voor elkaar, waarin je alle eigenschappen van je partner nog mooi vond en waarin je je zeer geliefd voelde ...

Zorg ervoor dat jullie deze avond ongestoord thuis kunnen zijn. Zorg dat het antwoordapparaat aanstaat of trek de stekker uit de telefoon. Maak de kamers die je gaat gebruiken gezellig met kaarslicht en kies muziek uit waar jullie graag naar luisterden toen jullie elkaar pas kenden of verkering kregen. Misschien hebben jullie ooit heerlijk gedanst op een bepaald nummer of geslowd ... Leg die muziek klaar!

Zoek wat oude fotoalbums op met foto's uit jullie verkeringstijd en eerste jaren samen en als je die nog hebt, open dan de doos met oude liefdesbrieven en zoek er een paar uit. Schrijf ter voorbereiding wat vragen op een briefje.

Bijvoorbeeld:

- * Aan welke vakantie heb jij de mooiste herinneringen? Waarom?
- * Wat vond je het leukste moment tijdens onze ... vakantie?
- * Welke gebeurtenissen tijdens onze verkeringstijd hebben voor jou een gouden randje?
- * Op welke eigenschappen van mij werd je ooit verliefd en vind je nog steeds leuk?

Als jullie avond samen start, neem dan de tijd om even bij te praten over de dag. Eerst moet het gewone leven afgerond worden, voordat je geest leeg genoeg is om open te staan voor de avond.

Begin met een fotoalbum. Ga lekker naast elkaar of tegen elkaar aan zitten en blader door jullie herinneringen. Vertel je partner welke herinneringen in je op komen en vraag hem naar de zijne. Probeer je te richten op goede herinneringen of herinneringen waar je achteraf om kunt lachen. Gebruik dit goede moment niet om je partner nog even te laten weten hoe vervelend je dit of dat vond. Dat is funest voor de sfeer van vertrouwen en ontspanning waaraan je zo hard gewerkt hebt. Pak er ook wat kaartjes en brieven bij die jullie elkaar tijdens jullie verkerings-tijd stuurden als je die nog hebt en lees daar af en toe iets uit voor. Blader in jullie albums zolang als jullie het beiden leuk vinden. Behandel tussendoor of na het bekijken van de foto's een vraag uit je vragenlijstje door haar uitgebreid te beantwoorden terwijl de ander uitnodigend doorvraagt en goed luistert.

Zorg voor lekkere hapjes en drankjes tijdens jullie avondje samen. Zet daarna bewust een lekker dansnummer op waar jullie beiden goede herinneringen aan hebben en beleef de herinnering nog een keer actief. Dans of slow samen en laat gebeuren wat er vroeger gebeurde.

En vrouwen, als jullie partner vroeger het voortouw nam, neem dat dan nu zelf. Heb je zin in knuffelen, zoenen of vrijen? Neem het initiatief en verleid je man. De meeste mannen kunnen daar erg van genieten!

Benodigdheden

- √ Reserveer tijdig een goede oppas als jullie kleine kinderen hebben, zodat je op de avond van jullie date het huis voor jullie zelf hebt.
- √ Schrijf een lief kaartje waarop je je partner laat weten vanaf welke tijd je verwacht dat hij of zij klaar is om de avond met jou door te brengen. Schrijf daar eventueel je vragen al op, zodat de ander alvast wat na kan denken.
- √ Zoek muziek uit die populair was in de eerste jaren van jullie relatie. Kies vooral muziek waarop jullie samen gedanst of geslowd hebben.
- √ Als je nog brieven en kaarten uit jullie verkeringsstijd bewaard hebt, haal die dan tevoorschijn en leg ze klaar.
- √ Haal lekkere drankjes en hapjes in huis.

Ooit waren we in Antwerpen in een discotheek en daar slowden we op Purple Rain van Prince. Daar genoot ik zó van, dat mijn man de diskjockey zover kreeg om het nummer later op de avond nogmaals te draaien. Het is één van mijn mooiste muziekherinneringen en natuurlijk heb ik voor ons avondje samen die cd gekocht. Het was een feest om weer te slown op dat oude nummer ...

Onze kinderen zijn inmiddels zo groot dat ze op ons avondje samen elders in huis verblijven, terwijl ze weten dat ze ons onze privacy moeten gunnen. Ze maken natuurlijk wel grapjes over onze avondjes. Toen wij deze date zo'n drie jaar geleden deden, vertelde ik hen dat we oude foto's gingen kijken en herinneringen gingen ophalen en dat we daarna wel zagen wat er gebeurde. De oudste deed net alsof ze doventolk was tegen de jongste en maakte (achter mij) daar zeer welsprekende gebaren bij, wat tot een flinke lachbui leidde van beide dames. Ik heb maar mee gelachen. Tenslotte wil ik onze kinderen graag meegeven dat bij een goed huwelijk leuke avonden en lekkere seks hoort!