

De fik erin



Dineke van Kooten

# De fik erin

*Op weg naar een vurige relatie*

Ĵ/ark media

De fik erin  
Op weg naar een vurige relatie  
B.M. van Kooten MSc Maa

ISBN 978-90-3380-192-1

ISBN e-book 978-90-3380-193-8

NUR 767

c-NUR 011

Ontwerp omslag: Flashworks, Kampen

Opmaak binnenwerk: Gewoon Geertje

Illustraties: Marjanne Ymker-Hendrikse, MY Visualizations

Foto auteur: Jonneke.nl

De bijbelteksten in deze uitgave zijn, tenzij anders vermeld, ontleend aan de Nieuwe Bijbelvertaling  
© Nederlands-Vlaams Bijbelgenootschap 2004.

©2023 Ark Media, een onderdeel van Jongbloed Christelijke Media – Leeuwarden

Alle rechten voorbehouden  
jongbloedmedia.nl

# Inhoud

Voorwoord	13
Inleiding	17
<b>DEEL I – MAN-VROUWVERSCHILLEN</b>	<b>19</b>
Inleiding	21
<b>Hoofdstuk 1 – Geest, ziel en lichaam</b>	<b>23</b>
<b>Hoofdstuk 2 – Lichaam</b>	<b>25</b>
2.1 Fysiek	25
2.1.1 Levenskracht	26
2.2 Hormonen: testosteron, oxytocine en oestrogeen	28
2.2.1 Testosteron	28
2.2.2 Oxytocine	31
2.2.3 Oestrogeen	35
2.3 Menstruele cyclus	35
2.4 Brein	37
2.4.1 Links en rechts	37
2.4.2 Verschil in reactie op problemen of ruzie	38
2.4.3 Herinneringen	40
2.4.4 Visuele cortex	42
2.5 Stress (een kwestie van hormonen en brein)	42
2.5.1 Stress herkennen	45
2.5.2 Zorg dragen voor de hormoonhuishouding	46
<b>Hoofdstuk 3 – Ziel</b>	<b>49</b>
3.1 Voelen en zijn	49
3.2 Denken en doen	51
3.3 Verschil in persoonlijke ontwikkeling	51
3.3.1 Persoonlijke ontwikkelingsproces vrouw (eerste helft)	54
3.3.2 Persoonlijke ontwikkelingsproces man (eerste helft)	57
3.3.3 Persoonlijke ontwikkeling in de tweede levenshelft	59
3.4 Klachten	61

<b>Hoofdstuk 4 – Geest: spiritualiteit</b>	<b>63</b>
<b>Hoofdstuk 5 – Veranderingen in maatschappij</b>	<b>65</b>
5.1 De invloed van 2000 jaar kerkgeschiedenis	67
5.2 Genderneutraliteit	68
5.3 Masculien versus feminien	70
5.4 Ongelijkwaardig versus gelijkwaardig	71
5.4.1 Vroeger: ongelijkwaardig – afhankelijk	71
5.4.3 Uitdaging van nu: gelijkwaardig en afhankelijk	72
Casus 1 – Trouwen met je moeder	74
Casus 2 – Feminien wordt ongemerkt masculien	78
Casus 3 – Te vroeg te veel bewustzijn	82
<b>DEEL II – DE INVLOED VAN JE PERSOONLIJKE ACHTERGROND OP JE RELATIE</b>	<b>85</b>
Inleiding	87
<b>Hoofdstuk 6 – Wat je ervaren hebt</b>	<b>88</b>
6.1 Je ontwikkeling	88
6.2 Je geboorte	90
6.3 Je eerste zeven jaar	90
6.4 Je overlevingsmechanismen	91
6.5 Je levenslijn	95
<b>Hoofdstuk 7 – Wat je gezien hebt</b>	<b>98</b>
7.1 Bij je moeder	98
7.2 Bij je vader	100
7.3 Tussen je vader en je moeder	103
7.4 Wanneer een ouder jong overleden is	104
7.5 Je tekorten aanvullen	105
<b>Hoofdstuk 8 – Je achtergrond</b>	<b>106</b>
8.1 Je familie	106
8.1.1 Familiewetmatigheden	109
8.2 De groep waartoe je behoort	110
8.3 Het land waar je woont	110
8.4 De bevolkingsgroep	110
8.5 Je voor-voorouders	111

8.6	De levenswetten	111
8.7	God	111

## **Hoofdstuk 9 – Wat je beweegt** **113**

9.1	Bewustzijn	113
9.1.1	Je triggers kennen	114
9.1.2	Hier-en-nu-bewustzijn	116
9.1.3	Echt Bewustzijn	117
9.2	Levensenergie	118
9.3	Liefdesenergie	118
9.4	Slapen, ontwaken en wakker zijn	121
9.4.1	Eerste stadium: Zo hoort het! Zo moet het!	121
9.4.2	Tweede stadium: Hoort het echt zo? Moet het echt zo?	121
9.4.3	Derde stadium: Wie ben ik? Wat wil ik?	122
9.4.4	Vierde stadium: Dit ben ik!	122
9.4.5	Vijfde stadium: Ik in het grote geheel	122
9.5	Liefde en genade	123

## **Hoofdstuk 10 – Je liefdestaal** **125**

10.1	Lichamelijk contact	126
10.2	Dienstbaarheid	126
10.3	Cadeaus	126
10.4	Positieve woorden	127
10.5	Tijd en aandacht	127
10.6	Taal van geven en taal van ontvangen	128

## **Hoofdstuk 11 – De gevolgen voor je relatie** **130**

11.1	Open of gesloten hart (contactcirkel)	130
11.1.1	Te weinig	132
11.1.2	Te veel	133
11.2	Kind of volwassene	135
11.2.1	Dramadriehoek	135
11.2.2	Winnaarsdriehoek	137
11.3	Onderstroom en bovenstroom	138
11.4	Wachten?	142

Casus 4	– Alsjeblieft niet officieel	143
Casus 5	– Een dubbeltje blijven	146
Casus 6	– Totale chaos	148
Casus 7	– De leegte opvullen	154

<b>DEEL III – JE RELATIE</b>	<b>159</b>
Inleiding	161
<b>Hoofdstuk 12 – Waarom een liefdesrelatie</b>	<b>162</b>
12.1 Maatschappelijk en financieel	162
12.2 Sociaal-emotioneel	163
12.2.1 Verwachtingen	163
12.2.2 Inspanning en inzet	164
12.2.3 Verkeringstijd	165
12.3 Spiritueel-psychologisch	165
12.3.1 Alleen of samen	166
<b>Hoofdstuk 13 – Relatiecomponenten</b>	<b>167</b>
13.1 WIJ-dagelijks	168
13.2.1 IK-ervaringen	169
13.2.2 WIJ-ervaringen	170
13.3 WIJ- en IK-verdieping	171
13.3.1 IK-verdieping	171
13.3.2 WIJ-verdieping	172
13.4 Het Heilige Huwelijk	173
<b>Hoofdstuk 14 – Relatievormen</b>	<b>179</b>
14.1 Korte omschrijving relatievormen	179
14.2 Fastfood	183
14.2.1 De vrouw	185
14.2.2 De man	192
14.3 Casual dining	202
14.3.1 De vrouw	204
14.3.2 De man	206
14.4 Haute cuisine	208
14.4.1 De vrouw	210
14.4.2 De man	213
Casus 8 – Friends with benefits	216
Casus 9 – Elkaar verliezen, terwijl je zoveel van elkaar houdt	223
Casus 10 – Muzikale vrucht	235



<b>DEEL IV – SEKSUALITEIT</b>	<b>239</b>
Inleiding	241
<b>Hoofdstuk 15 – Seksuele ontwikkeling</b>	<b>242</b>
15.1 Normale ontwikkeling (zelfbevrediging)	243
15.2 Te vroege ontwikkeling (misbruik)	244
15.3 Te late ontwikkeling (verboden)	246
15.4 Seksuele voorlichting	247
15.4.1 Seks is gelijkwaardig	250
15.4.2 Vrouwen vrijen meer dan mannen	251
15.4.3 Opwindtijd erg effectief	252
15.4.4 Vrijen vraagt oefentijd	253
15.4.5 Geen hygiëne – geen seks	254
15.4.6 De zeven sluiers	255
15.4.7 Erotische massage	259
<b>Hoofdstuk 16 – Belang van seksualiteit</b>	<b>261</b>
<b>Hoofdstuk 17 – Talen van de seksualiteit</b>	<b>263</b>
17.1 Het sensuele type	264
17.2 Het seksuele type	264
17.3 Het energetische type	265
17.4 Het kinky type	265
17.5 De kameleon	266
<b>Hoofdstuk 18 – Vormen van seksualiteit</b>	<b>268</b>
18.1 Groeien in seksualiteit	268
18.2 Fastfood-seks	269
18.3 Casual dining-seks	270
18.4 Haute cuisine-seks	271
<b>Hoofdstuk 19 – Valkuilen van seksualiteit</b>	<b>273</b>
19.1 Ruzie over seks	273
19.2 Seksualiteit levert relatieproblemen op	273
19.3 Vrijen in tijden van stress	273
19.4 Vrijen en je moeder	274
<b>Hoofdstuk 20 – Varianten</b>	<b>276</b>
20.1 Overgave een klus	276
20.2 Goedmaakseks werkt!	278

20.3 Hartstochtelijke seks is kortstondig	278
20.4 Porno is geen seksualiteit	279
Casus 11 – Ik wil niet over ‘dat’ praten	280
Casus 12 – In de tang van de liefde	285
Casus 13 – Het grote geheim	289
<b>DEEL V – VEELVOORKOMENDE PROBLEMEN</b>	<b>293</b>
Inleiding	295
<b>Hoofdstuk 21 – Valkuilen</b>	<b>296</b>
21.1 Niet in je kracht staan	296
21.2 Niet praten, maar vrijen	298
<b>Hoofdstuk 22 – Relatiestrijd</b>	<b>299</b>
22.1 Ruziemaken	299
22.1.1 Ruziemaken moet je leren	300
22.1.2 In de praktijk van de relatie	301
22.2 Oorlogsstrijd	301
22.2.1 Aanklagen en oordelen	303
22.2.2 Oude koeien	303
22.2.3 Alleen maar verliezers	303
22.2.4 Schijnvrede	304
22.3 Liefdesstrijd	304
22.3.1 Liefdesstrijd inplannen	306
22.3.2 Gelijkwaardigheid en eigen verantwoordelijkheid	307
22.3.3 ‘Hier en nu’ en ik-boodschappen	308
22.4 De strijd voorkomen	310
22.4.1 Cijfers geven	310
22.4.2 Time-out	310
22.4.3 Het vrouwgesprek	311
22.4.4 De manmeeting	312
22.4.5 De zakdoek en LSD	313
22.5 De vijf excuustalen	313
22.5.1 Spijt betuigen – ‘Sorry’	316
22.5.2 Verantwoordelijkheid nemen – ‘Ik zat fout’	316
22.5.3 Compensatie bieden – ‘Hoe kan ik het goedmaken?’	316
22.5.4 Aan verandering werken – ‘Ik zal zorgen dat het niet weer gebeurt.’	316
22.5.5 Vergeving vragen – ‘Wil je me vergeven?’	317

<b>Hoofdstuk 23 – Partnerschap en ouderschap</b>	<b>319</b>
23.1 Onvoorwaardelijke liefde als ouder	322
23.2 Bij scheiding	323
<b>Hoofdstuk 24 – Als het leven tegenzit</b>	<b>324</b>
24.1 Draagkracht en draaglast	325
24.2 Rolverwarring	326
24.3 Hoe ga je het gesprek aan over jullie levenseinde?	326
24.4 Realiteit en werkelijkheid	327
<b>Hoofdstuk 25 – Huwelijks(on)trouw</b>	<b>329</b>
25.1 Zijn er grenzen aan huwelijkstrouw?	329
25.2 Vreemdgaan en terugvechten	330
25.3 Scheiden?	333
<b>Hoofdstuk 26 – Rituelen en gewoonten</b>	<b>336</b>
<b>Hoofdstuk 27 – Nieuwsgierig blijven</b>	<b>338</b>
27.1 Vragen stellen	338
27.2 Zegenen	339
27.3 Stoeien en vechten	340
27.4 Elkaar mee op date nemen	341
Casus 14 – Dankzij vreemdgaan	342
Casus 15 – Financiële zorgen	347
Casus 16 – Relatietest en het (niet) ingevulde	351
Nawoord	353
Hoe verder?	355
Literatuurlijst	357



# Voorwoord

Mijn huwelijk strandt na 25 jaar. Daar zijn allerlei redenen voor. Wij zijn onhandig. We kennen de impact van onze eigen geschiedenis niet. We hebben geen idee van onze liefdestalen. We weten niet dat trouwen een werkwoord is, dat veel inspanning kost. Ik ben het grootste deel van ons huwelijk ziek geweest: 14 van de 25 jaar. Toen ik onverwachts genas, was ik in de stellige overtuiging dat ook ons huwelijk zou genezen. Ik vind het de grootste teleurstelling in mijn leven, toen we in 2012 ons hoofd moesten buigen en zeggen: het is ons niet gelukt. Het was ons niet gelukt om elkaar te vinden, om onze liefde op de juiste manier vorm te geven en te voeden.

Het kost mij jaren van therapie, opleidingen en zoeken om het eindelijk na heel veel (leuke) dates aan te durven om een WIJ te gaan vormen met de man die mij daartoe uitnodigt. Een stevige man, die geen genoeg neemt met minder, durft het aan. Ik wist niet hoe dat moest: WIJ, ongeacht hoeveel opleidingen ik al had gedaan. Ik leer het stapje voor stapje in de werkelijkheid. Ik ontdek met terugwerkende kracht dat mijn eigen levensgeschiedenis, met name mijn geboorte en mijn eerste levensjaren, een grote rol hebben gespeeld en spelen in mijn onhandigheid in WIJ. Ik schreef in mijn eerste boek *Dwars door de pijn. Mijn grillige weg van ziekte naar genezing* dat veertien jaar ziek-zijn en op bed liggen ervoor gezorgd heeft dat er geen sprake is van een liefdesrelatie. Mijn eigen relaties, mijn opleidingen, de vele boeken die ik over relaties heb gelezen, de vele stellen die ik heb gecoacht en de cursussen die ik erover geef, hebben allemaal geleid tot dit boek. Want ik moet het weten, ik moet begrijpen hoe het zit, voordat ik er zelf wat mee kan. Ik moet er eerst zelf doorheen gegaan zijn, voordat ik het aan iemand anders kan uitleggen. Ik kan niets met: 'zo hoort het' en nog minder met: 'zo moet het'. Ik heb het nodig om te weten waarom, waarvoor en waartoe. Hier het resultaat!

## Doel

Dit boek geeft je een spiegel voor je relatie, waarmee je jezelf en je partner een stap verder kunt brengen in je persoonlijke groei op weg naar een vurige relatie. Dit boek geeft je inzichten en handvatten, waardoor klagen over sleur en saaiheid

in je relatie na het lezen van dit boek niet meer hoeft. Slaande ruzie en misverstanden ook niet meer! Dit boek wil een bijdrage leveren aan de ontwikkeling van het persoonlijk bewustzijn en het genderbewustzijn, zodat mannen en vrouwen hun rol vanuit hun eigen wezen leren begrijpen en invullen.

'De fik erin!' heeft een dubbele betekenis. Vuur vernietigt en vuur verwarmt en doet gloeien. Dit boek rekent af met oude overtuigingen en aannames en blaast nieuw leven in ongedachte kanten van de relatie.

## Doelgroep

De doelgroep voor dit boek is: mannen en vrouwen in een liefdesrelatie. Of je nu al 50 jaar in een relatie zit of pas een paar maanden, met of zonder kinderen, getrouwd of in een langeafstandsrelatie, het is mijn wens dat je na het lezen van dit boek nieuwe handvatten hebt om te werken aan je eigen liefdesrelatie.

Dit boek is niet alleen bedoeld voor stellen die worstelen in hun relatie. Ik geloof dat er altijd groeimogelijkheden zijn. Dus ook als je relatie heel goed is, hoop ik dat je geïnspireerd raakt om je relatie naar een nog hoger niveau te tillen.

En wat kan dit boek betekenen voor man-man- en vrouw-vrouwrelaties?

Het percentage vrouwen dat lesbisch is, ligt tussen de 1,4 en 2,4 procent, en het percentage biseksuele vrouwen is 3,3 procent. Bij mannen is dat respectievelijk 2,6 tot 3,2 procent (homo) en 1,7 procent (bi).<sup>1</sup> Ik vind dat de meerderheid eerst goed in kaart gebracht moet worden, voordat ik zelf aandacht kan geven aan de variaties van de minderheid.

Natuurlijk is er bij 'homo-romantische' relaties sprake van partners met verschillen in vrouwelijke en mannelijke energie. Daarom zul je je als homo-romantisch stel ongetwijfeld herkennen in patronen die beschreven worden, maar in andere helemaal niet. Dat ervaar ik ook in mijn praktijk.

**Disclaimer:** In dit boek zeg ik de dingen zwart-wit. Er is natuurlijk veel meer kleurschakering. Ieder mens is uniek. Er zijn mannen met meer vrouwelijke energie en vrouwen met meer mannelijke energie. Ik schrijf bewust zwart-wit, zodat je daarna voor jezelf kunt ontdekken hoe dat voor jou is.

Mijn stelligheid kan voor irritatie zorgen, maar is bedoeld voor discussie. Ik heb de waarheid niet in pacht. Ik heb het licht niet gezien. Ik maak er geen religie van. Het is de bedoeling dat je dit geluid tot je neemt, hopelijk vanuit nieuwsgierigheid, en

---

<sup>1</sup> Cijfers uit 2018: Kuyper, L. (2018). Opvattingen over seksuele en genderdiversiteit in Nederland en Europa. Den Haag: Sociaal en Cultureel Planbureau. Hoe ik ook zocht, de cijfers uit 2022 kon ik niet vinden, zelfs niet bij het CBS.

dat je zelf bepaalt waar je wel wat mee wilt en kunt doen, waar je wel wat aan hebt en waar niet.

Overigens, dit is geen boek over de romantische 'en ze leefden nog lang en gelukkig'-liefde. Dit boek is geen receptenboek. Dit boek geeft je inzicht en zet je aan tot inspanssen, oefenen en praten om jezelf en je relatie vorm te geven. Dit boek laat zien dat een relatie nooit af is.

Dit boek is niet geschreven vanuit een bepaalde ideologie of theologie. Ik kom in de praktijk van mijn werk veel mensen tegen die vastlopen in hun relatie. Voor die zoekers is dit boek. Zoekers die hun weg willen vinden in en door hun relatie en vragen durven blijven stellen. Daarvoor schets ik de door God gemaakte levenswetten en menselijke patronen, die vaak onbekend zijn of vergeten worden. Dat betekent dat mensen dit boek misschien zullen ervaren als tegendraads of shockerend, maar het is nodig om andere inzichten aangereikt te krijgen om daadwerkelijk te kunnen veranderen. Ook hiervoor geldt: het is langzaam sterven of diepgaand veranderen.

Dineke van Kooten  
Rotterdam, zomer 2023







# Inleiding

Liefde is een van de krachtigste en gecompliceerdste gevoelens die wij kunnen ervaren als mens. Liefde heeft het vermogen om ons te inspireren, ons te vervullen en ons te motiveren om het beste van onszelf te laten zien. Maar als de liefde uit de relatie verdwijnt, kunnen we dieper gekwetst, verlamd, ontmoedigd en teleurgesteld worden dan in welke andere relatie dan ook.

Een liefdesrelatie draagt bij aan mijn persoonlijke groei omdat ik verschillende uitdagingen tegenkom. Wanneer een relatie wordt aangegaan, ontmoet ik iemand die anders is dan ik ben. Deze persoon kan mij aanvullen, maar zijn of haar gedrag kan ook tot frustratie leiden. Het feit dat we met persoonlijke verschillen geconfronteerd worden, dwingt ons om onszelf beter te leren kennen. Het stelt ons bloot aan nieuwe inzichten en ervaringen, en nodigt ons uit om ons daartoe te verhouden. Door te leren omgaan met de verschillen ontwikkelen we ons, zowel emotioneel als mentaal. We leren anders kijken naar onze eigen emoties en blokkades, waarmee we sneller angsten, boosheid en teleurstellingen op het spoor komen.

Die angsten, boosheid en teleurstellingen hebben vaak niets met de ander te maken, maar met de man-vrouwverschillen, met een andere manier van kijken en met andere verwachtingen. Maar ook met onze eigen achtergrond, die daarin een onbewuste rol speelt. In de omgang met elkaar worden wij onbedoeld herinnerd aan situaties uit onze kindertijd waar wij niet aan herinnerd willen worden of die we vergeten zijn. Daarom leggen we de oorzaak van die angsten, boosheid en teleurstelling makkelijk op het bordje van onze partner, die daar niets van begrijpt, en vervolgens hebben we ruzie.

Liefde is kwetsbaar, want zij kan makkelijk verstoord worden. Liefde heeft bewustzijn nodig om tot volle wasdom te komen. Liefde is in die volheid enorm krachtig en stelt ons tot ongekende dingen in staat. Liefde is een werkwoord en vraagt om voeding. Voor een liefdevolle relatie moet de fik in veel aannames, overtuigingen, patronen en gewoonten. Een vurige relatie vraagt inzet. Daar gaat dit boek over.

## Indeling van dit boek

In dit boek laat **Deel I** zien welke (onbedoelde) invloeden de man-vrouwverschillen op de relatie hebben; **Deel II** welke (onbewuste) invloeden van de eigen persoonlijke geschiedenis de relatie kunnen vertroebelen; **Deel III** wat een relatie eigenlijk is en wat je er wel en wat je er niet van mag verwachten; **Deel IV** hoe de veelkleurigheid en veellagigheid van seksualiteit de olie voor de relatie vormt; en **Deel V** wat de veelvoorkomende problemen in de relatie zijn en wat daaraan te doen is.

## Casussen

Elk deel sluit af met een aantal casussen. De geschreven casussen zijn samengesteld uit diverse verhalen van mijn cliënten. De namen, beroepen en omstandigheden zijn fictief. Mocht je iets denken te herkennen, dat kan! De verhalen zijn geen uitzonderingen en daarom herkenbaar. Mocht je denken dat de casus over een persoon gaat die jij kent, dan zit je ernaast.

## QR-code

Elk deel sluit af met een QR-code. Wil je meer weten over de onderwerpen van dat betreffende deel, dan kun je daarmee artikelen, podcasts, animatiefilmpjes en e-learnings vinden die over dit onderwerp gaan.

DEEL I

# Man-vrouwverschillen



