

DAAROM IS NIET
ELKE MAN
EEN GIGOLO
EN DAT IS MAAR
GOED OOK

HOE FINANCIËLE
VRIJHEID
EN LIEFDE ELKAAR
VERSTERKEN

www.SpanhoveFreddy.com

Schrijver: Freddy Spanhove
Coverontwerp: Leen Martens & Heidi Spanhove
ISBN: 9789403790640
© spanhovefreddy

Bedanking

Dank aan mijn levenspartner soulmate en beste vriendin Claudine voor de constante motivatie om dit boek eindelijk te schrijven.

Dank aan mijn kinderen voor de constante feedback en inspiratie om voor mijn passie te gaan.

Mijn missie

Mensen inspireren om aan zichzelf te werken, de juiste keuze van partner te maken waardoor de kans op een warme gezinssituatie voor onze kinderen groter wordt.

Love Freddy

Tijdens het lezen van dit boek zal het waarschijnlijk verschillende keren voorkomen dat je het niet eens bent met mij, en dat is helemaal oké. Hoewel dit boek gebaseerd is op meer dan 10.000 interviews met koppels, mijn levenservaring en tal van wetenschappelijke studies, blijft het uiteindelijk mijn perceptie over een liefdesrelatie. En jij hebt jouw eigen perceptie.

Het doel van mijn soms uitdagende uitspraken is vooral om je te prikkelen en je aan het denken te zetten over hoe jij jouw leven nog beter zou kunnen maken. Een liefdevolle relatie is ook de perfecte cocon voor onze kinderen. Neem van mij aan dat wat ik schrijf nooit voor iedereen kan gelden. Er zijn acht miljard mensen op aarde, en dus evenveel verschillen.

Disclaimer

Als ik je een paar nieuwe inzichten kan bieden, beschouw ik mijn opzet als geslaagd. Elk advies in dit boek kan dan ook nooit jouw therapeut, adviseur, advocaat, boekhouder, bankier of dokter vervangen. De schrijver neemt dan ook geen verantwoordelijkheid op welke manier dan ook voor de toepassing van de adviezen in dit boek.

Let wel, geen enkel advies in dit boek kan voor jou beslissen. Jij bent honderd procent verantwoordelijk voor jouw leven. Zie dit boek als een “call to action” om na te denken over je liefdesleven en een voorbereiding op een leven in welstand.

Oorsprong van dit boek

In de afgelopen 45 jaar heb ik meer dan 10.000 koppels thuis bezocht, met als doel een commerciële transactie af te sluiten. Wat deze koppels echter niet wisten, was dat ze ook onbewust deelnamen aan een interview. Deze interviews vormen de basis voor dit boek. Nu begrijpt u waarom het 45 jaar heeft geduurd voordat ik mijn eerste editie uitbracht. Al deze gesprekken werden in feite incognito afgenomen, zodat niemand zich verplicht voelde om politiek correcte antwoorden te geven. Door mijn eigen ervaringen, veel studie en opzoekingswerk, en dankzij de inzichten en ervaringen van meer dan 10.000 koppels, is dit boek tot stand gekomen.

Drie zaken die we op school niet geleerd hebben, maar die ons leven wel bepalen:

Ten eerste: Hoe kies je een liefdespartner en hoe onderhoud je die relatie?

Ten tweede: Hoe voed je kinderen samen op?

Ten derde: Hoe gebruik je een gelukkig makend geldbeheersysteem? Geld is namelijk een van de grote pijlers van geluk in een liefdesrelatie.

Laat me meteen met de deur in huis vallen. Uit meer dan 10.000 interviews kwamen tien hoofdoorzaken naar voor over waarom relaties moeilijk liepen of op een breuk afstevenden. Ongeveer 40% van de geïnterviewde koppels was niet meer aan hun eerste relatie toe en konden dus uit ervaring uitleggen waarop hun vorige relatie was stukgelopen.

**DE DAG DAT JE BESLIST
OM DATGENE TE ZIJN
EN TE HEBBEN
WAT JE ECHT WILT
IS DE DAG WAAROP
JOUW LEVEN VERANDERT**

INHOUDSOPGAVE

1. Communicatie

Onvoldoende of slechte communicatie leidt vaak tot misverstanden, maar vooral onvoldoende duidelijke afspraken zorgen voor veel frustratie.

2. Onvoldoende tijd voor elkaar

Drukke schema's of het gebrek aan quality time samen kunnen een relatie laten uitlopen in vervreemding. Het gaat niet alleen om samen zijn, maar ook om samen dingen te beleven.

3. Financiën in de relatie

Verschillen in het beheer van geld, schulden of de manier waarop er met geld omgegaan wordt, kunnen de relatie zwaar belasten. Verder in dit boek bespreek ik een geldbeheersysteem, wat ik het meest gelukkig makend geldbeheersysteem op aarde noem, maar daarover later meer.

4. Ontrouw of gebrek aan vertrouwen

Vertrouwen is essentieel in een relatie. Ontrouw of twijfels over trouw kunnen leiden tot ernstige conflicten, en ook jaloezie is een echte relatiekiller.

5. Verschillen in verwachtingen

Soms hebben partners verschillende verwachtingen over belangrijke aspecten zoals kinderen, werk, levensstijl of doelen, wat tot spanning kan leiden. Deze verschillen ontdek je vaak niet als je te weinig vragen stelt en geen afspraken maakt. Een noodzakelijk afsprakenkader komt later verschillende keren in dit boek aan bod.

6. Ongelijkheid in taken

Als één partner het gevoel heeft meer verantwoordelijkheden te dragen (bijvoorbeeld huishoudelijke taken of zorgen voor kinderen), kan dat leiden tot wrijving. Daarom weer mijn stokpaardje: maak een afsprakenkader! Je begint toch ook geen voetbalwedstrijd zonder reglementen? Hetzelfde geldt voor relaties. Waarom zijn er zoveel vechtscheidingen, denk je?

7. Onverwerkte emoties

Onverwerkte trauma's uit vorige relaties of de jeugd kunnen je relatie zo hard belasten dat deze onleefbaar wordt. Het is essentieel om de trauma's van je partner te ontdekken door de juiste vragen te stellen. Er bestaan technieken om daar samen aan te werken.

8. Seksuele ontevredenheid

Verschillen in seksuele verlangens zorgen niet alleen voor veel frustratie, maar kunnen een relatie ook beëindigen. De seksuele verlangens liggen doorgaans voor 15% bij de vrouw en 85% bij de man (dit is een gemiddelde). Met zo'n wanverhouding is het normaal dat er serieuze seksuele conflicten ontstaan.

9. Inmenging van buitenstaanders

Familieleden of vrienden die zich te veel met de relatie bemoeien, kunnen niet alleen voor spanningen zorgen, maar ook voor ontploffingen. Het oude gezegde luidt: goede afspraken maken goede vrienden.

10. Verschillen in opvoeding of cultuur

Verschillen in culturele achtergrond, opvoeding of waarden kunnen conflicten veroorzaken. Wat zit er in het onderbewustzijn van mijn partner? Welke waarden en normen zijn voor mij belangrijk? Hoe verder die uit elkaar liggen, hoe moeilijker of korter je relatie zal zijn.

Gelukkig zijn er voor (bijna) al deze obstakels oplossingen, zowel voor mensen die een relatie starten als voor mensen die al jaren in een relatie zitten. Daarom heb ik dit boek geschreven: ik heb een doel en een missie.

**NIETS HEEFT
BETEKENIS
TOT IEMAND ER BETEKENIS
AAN GEEFT**

Ik heb twee doelen met het schrijven van dit boek.

Ten eerste wil ik, meer liefdesrelaties op lange termijn zien slagen. Niet alleen wederzijds respect, maar ook warmte, liefde en financiële welstand worden op termijn steeds belangrijker.

Mijn tweede doel is eigenlijk mijn missie.

Ik wil dat kinderen opgroeien in warmere, liefdevollere en welstellendere gezinnen, zodat ze zich kunnen ontwikkelen en groeien naar hun maximale potentieel.

Hierdoor zullen ze veel minder levenslange jeugdtrauma's met zich meedragen doorheen hun volwassen leven.

Als je bedenkt dat kinderen vaak een spiegel zijn van hun ouders, dan begrijp je hoe belangrijk dit is. Deze trauma's worden vaak door volwassenen geprojecteerd op hun relaties, waardoor ze deze onbewust ook doorgeven aan hun kinderen.

Met onze v.z.w. Mental Power worden we dagelijks geconfronteerd met de vele trauma's die vaak in de jeugd zijn opgelopen en die zelfs op 65-jarige leeftijd nog invloed hebben op hun leven.

Gelukkig zijn er tegenwoordig tools beschikbaar om die trauma's opnieuw in perspectief te plaatsen en om je onderbewustzijn op een veilige manier te herprogrammeren, zodat je het leven kunt creëren wat je zelf wilt. Zo kun je uiteindelijk je eigen gelukkige leven vormgeven.

Daarover later meer.

Vooraleer ik u vele tips geef om situaties die zich tijdens een relatie kunnen voordoen te voorkomen, is het van ontzettend groot belang dat u als lezer een aantal verschillen tussen man en vrouw kent. Iedereen die een paar jaar biologie op school heeft gevolgd, weet het: er is een groot biologisch verschil tussen man en vrouw.

Wij behoren tot de evolutietak van de zoogdieren, maar enkel onze hersenen hebben zich geëvolueerd naar die van de mens. Of moet ik zeggen, naar het mensdom? Anders geformuleerd: onder onze hersenpan bevinden zich menselijke hersenen, terwijl je alles daaronder terugvindt bij een aap of een leeuw.

De evolutie van ons hormonenstelsel is niet mee geëvolueerd naar het mensdom. Vandaag de dag zijn we zo ver dat in bepaalde landen en gemeenschappen het niet meer acceptabel is om te praten over de verschillen tussen man en vrouw. Ik zou zeggen: als je er niet meer over mag praten, lees er dan iets over. Je bent goed bezig.

Let wel, ik heb het hier niet over gelijke rechten voor alle gendertypes – uiteraard heeft ieder mens gelijke bestaansrechten wat zijn geaardheid ook moge zijn. Waar ik het wel over heb, zijn de biologische verschillen tussen heteroseksuelen.

Daarom mijn excuses aan de LHBTQIA+ gemeenschappen, omdat ik voortdurend in de mannelijke en vrouwelijke vorm schrijf. Van de meer dan 10.000 koppels die ik heb geïnterviewd, was ongeveer 97% heteroseksueel. Mijn ervaring expertise en kennis van de LHBTQIA+ gemeenschap is daarom te beperkt om jullie enig advies te geven.

Ook mijn excuses aan de gevoelige lezer die een "politiek correct" boek verwacht; ik duik soms in de ruwe realiteit van het niet altijd zo romantische leven.

Onlangs was er op de radio een peiling over de volgende situatie: stel je voor dat je als dame alleen in een eenzaam bos wandelt. Wat zou je liever tegenkomen? Een wildvreemde man of een hongerige bruine beer? Weet je wat het antwoord was van de meerderheid van de dames? Een bruine beer.

Terwijl de kans om een ontmoeting met een bruine beer te overleven duizend keer kleiner is dan een ontmoeting met een wildvreemde man. Wat zegt dat over ons?

Of is er misschien iets wat we met z'n allen wel weten, maar niet willen toegeven? Diep van binnen weten we het eigenlijk wel, maar we hebben geleerd om die kennis over biologie bij de dieren te parkeren en niet bij de mens.

Dit is opnieuw biologie in de praktijk. Het mannelijk zoogdier is biologisch gezien voornamelijk gefocust op voortplanting.

Het vrouwelijk zoogdier is biologisch gezien vooral gericht op het verzorgen van haar kroost. Hoe beter we elkaars oerinstincten begrijpen, hoe beter we met elkaar kunnen omgaan in een relatie.

En daarom is niet elke man een gigolo, en dat is maar goed ook. Kunnen wij dan niet monogaam zijn? Hormonaal gezien is een man het zeker niet. Maar door opvoeding, de normen en waarden van zijn omgeving en de sociale controle blijven veel mannen toch op het monogame pad.

**OM JE GEDRAG
TE VERANDEREN MOETEN JE
GEDACHTEN VERANDEREN.
MET DEZELFDE GEDACHTEN
KAN JE GEEN ANDER LEVEN
CREËREN
JE KRIJGT GEWOON MEER VAN
HETZELFDE**

Verliefd zijn

Waarschijnlijk één van de mooiste emoties die er bestaan.

In ieder geval creëert verliefdheid een energie via de hormonen die zijn gelijke niet kent.

Je hele wezen wordt overgenomen door je hormonenstelsel. Zolang je niets onherstelbaars doet, heb ik maar één advies: geniet, geniet en geniet. Dit zijn de mooiste periodes van je leven, echt iets om te koesteren.

Tijdens deze periode wil je meestal maar één ding: in elkaars buurt zijn, of beter nog, elkaar voelen. In deze fase wordt er veel gevoeld, maar vaak te weinig gesproken. Of beter gezegd, er worden te weinig vragen gesteld, waardoor je veel te weinig antwoorden hebt. Daarover straks meer.

Laat me het zo zeggen: als de emoties hoog zitten, zit het verstand vaak laag. Dus neem eerst de tijd om te genieten, en begin daarna rustig aan vragen te stellen. Heel veel vragen stellen, en kijken of de antwoorden jou het gevoel geven dat je met deze persoon oud wilt worden. Als dat zo is, wordt het tijd om een afsprakenkader te maken. Jullie garantie op een langdurige liefdesrelatie.

Goede afspraken bepalen de kwaliteit van je relatie.

Het is mijn overtuiging en ervaring dat hoe beter en uitgebreider het afsprakenkader is uitgewerkt, hoe makkelijker de relatie verloopt. Als je een sport speelt, zoals tennis, voetbal, golf of rugby, dan is het ontzettend belangrijk dat alle deelnemers de regels en afspraken kennen en respecteren. Anders eindigt elk spel in een gevecht.

Hetzelfde geldt voor een relatie. Als de "regels" – ofwel de afspraken – door beide partijen doorgesproken en overeengekomen zijn, is de kans op een bokswedstrijd (oftewel de beëindiging van de relatie) veel kleiner. Akkoord?

Hoe kan de ander de regels kennen als ze niet doorgesproken en geaccepteerd zijn? Hoe meer afspraken je maakt, hoe duidelijker en efficiënter de relatie zal verlopen.

Wie is mijn (nieuwe) partner?

De opvoeding bepaalt grotendeels wie je partner is, vooral als hij of zij jonger is dan 25 jaar. Later komt daar ook de levenservaring en de vijf belangrijkste volwassen contacten bij. Leer zo snel mogelijk zijn of haar ouders kennen, en ook de omgeving waarin hij of zij werd opgevoed. Ofwel kopieert men onbewust de ouders, ofwel probeert men het tegenovergestelde te zijn van wat zij waren.

1. COMMUNICATIE

Ken de liefdestalen. Interview met Heidi Spanhove.

Scan de QR-code of url om de opname te bekijken.



www.spanhovefreddy.com/opname/intro-liefdestaal

Wat zijn liefdestalen?

Freddy: Wat bedoel je met de liefdestaal van de mens?

Heidi: Er zijn vijf liefdestalen, manieren waarop mensen liefde ervaren en uiten. Iedereen heeft een voorkeurstaal waarin ze zich het meest geliefd voelen. Als je de liefdestaal van je partner niet spreekt, kunnen er misverstanden ontstaan, zelfs als je je liefde toont op jouw manier. De vijf liefdestalen uitgelegd.

Positieve Woorden

Heidi: Dit zijn complimenten of bemoedigende woorden. Niet zomaar oppervlakkige complimenten zoals “Je ziet er goed uit,” maar echt persoonlijke opmerkingen zoals: “Ik ben onder de indruk van hoe je die situatie met ons kind hebt opgelost.”